

孕期护理、分娩与产后护理的方法

□ 黄海兰

孕期护理与分娩是产科护理中两个至关重要的环节，对于孕妇和胎儿的健康与安全具有重要意义。本文将围绕孕期护理、分娩准备、产前检查、分娩方式选择、产后护理等方面，向读者介绍产科护理的重要性和相关知识。

一、孕期护理

1. 健康饮食：孕妇在孕期应保持均衡饮食，多摄入富含蛋白质、钙、铁等营养素的食物，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、蔬菜和水果等。避免过多摄入高糖、高脂肪食品，以免引发妊娠期糖尿病或高血压等疾病。

2. 适量运动：孕妇在孕期应适当进行有氧运动，如散步、瑜伽等，以增强身体抵抗力，预防疾病。但应注意避免剧烈运动和过度劳累。

3. 定期产前检查：孕妇应定期进行产前检查，以便医生监测胎儿的生长发育情况，及早发现并处理孕期并发症。一般建议孕妇在怀孕后前三个月每周检查一次，后期每周检查一次。

4. 良好生活习惯：孕妇应保持规律的作息习惯，保证充足的睡眠，避免熬夜和过度疲劳。同时应戒烟戒酒，远离辐射和有害化学物质。

5. 心理调适：孕妇在孕期应保持积极乐观的心态，学会调节情绪，避免过度紧张和焦虑。家庭成员应给予孕妇充分的关心和支持，帮助她度过这段特殊时期。

二、分娩准备

为了确保分娩过程的顺利进行，孕妇在分娩前需要进行充分的准备，包括心理准备、生活准备、物质准备、医院准备等。

1. 心理准备：孕妇在分娩前需要做好心理准备，消除对分娩疼痛和难产的恐惧和焦虑。可以通过参加产前课程、阅读有关分娩的书籍或听取医生的专业建议来增加对分娩过程的理解和信心。同时，家人也可以给予孕妇更多的关爱和支持，帮助她们缓解压力和紧张情绪。

2. 生活准备：孕妇在分娩前需要调整饮食，保持营养均衡，并避免过度劳累。可以适当地进行散步、瑜伽等轻微运动，以帮助身体保持健康状态。同时，要保持良好的个人卫生习惯，为哺乳做好准备。此外，要避免性生活和剧烈运动，以免引发早产。

3. 物质准备：孕妇需要在分娩前准备好所需的物品，如产妇和婴儿的用品。这些物品包括产妇的换洗衣物、卫生用品、拖鞋、食品等，以及婴儿的衣物、包被、尿布

等。此外，还需要准备一些必要的医疗文件，如产妇的医疗证明、孕产期保健手册或病历、各项化验单等。

4. 医院准备：孕妇需要在预产期前与医院联系，了解医院的设施和服务，并提前熟悉住院环境。如果孕妇有特殊的健康需求或并发症，应该提前与医生沟通，以便在分娩时得到更好的照顾和治疗。

三、分娩方式选择

1. 分娩过程：分娩过程是指胎儿通过产道从母体娩出的过程，分为第一产程、第二产程和第三产程。自然分娩是指胎儿通过自然产道娩出，剖宫产则是通过手术将胎儿取出。

2. 分娩方式选择：孕妇应根据自身情况和医生建议选择合适的分娩方式。一般来说，有良好产道条件的孕妇可选择自然分娩；而存在高危因素的孕妇则需根据具体情况选择剖宫产等安全可靠的分娩方式。在选择分娩方式时，医生会综合考虑孕妇和胎儿的健康状况、分娩风险等因素。

四、产后护理

伤口护理：

1. 保持清洁干燥，避免发生感染。一旦伤口出现了局部的红、肿、热、开裂等现象，或者出现脓性分泌物，又或者是全身发烧等，一定

要尽快到医院检查。

2. 少活动，勿提重物。走路可以促进术后的恢复，还有助于预防诸如血栓等并发症的发生。

3. 注意产后饮食调理。产后一周内，可以增加蛋白质食物。如牛奶、鸡蛋等，高蛋白可以促进伤口尽快愈合。

4. 密切观测恶露的情况。如果剖宫产后数周伤口还是没有愈合的迹象，需要去医院及时的进行检查。

卫生护理：

1. 体温、脉搏、呼吸、血压的观察。每日测量体温、脉搏、呼吸、血压2次，如有异常应查找原因，必要时及时就医。

2. 休息与活动。创造清洁、整齐、安静、舒的环境供产妇休养，产后24小时内应卧床休息，24小时后应鼓励产妇下床适当活动。

3. 小便的观察。产后2-4小时应鼓励产妇自行小便，膀胱过度膨胀会影响子宫收缩，引起产后出血。

总之，孕期护理与分娩是产科护理中至关重要的环节。孕妇和家人应充分了解相关知识，做好各项准备，选择合适的分娩方式，并获得良好的产后护理服务。只有这样，才能确保孕妇和胎儿的健康与安全，顺利度过这段特殊时期。

(作者单位：贺州广济妇产医院)

日常生活中的鼻腔护理方法

□ 唐雪萍

鼻腔护理对于保持鼻腔健康和功能至关重要。以下是一些日常生活中的鼻腔护理方法，供您参考：

1. 保持鼻腔湿润：保持室内湿度适中，避免空气过于干燥。干燥的空气会刺激鼻腔黏膜，导致鼻腔干燥、瘙痒、结痂等症状。使用加湿器或在室内放置水盆可以改善空气湿度。湿度保持在40%-50%为最佳。

2. 定期清洗鼻腔：定期清洗鼻腔有助于清除鼻腔内的细菌、病毒、过敏原等有害物质，预防感染和过敏反应。可以使用生理盐水冲洗鼻腔，也可以使用棉签、吸鼻器等工具进行清洗。清洗时，轻轻吸鼻，将生理盐水吸入鼻孔，然后轻轻冲洗，将

有害物质排出。

3. 避免刺激物：避免接触刺激物，如烟草烟雾、化学物质、刺激性气体等。这些物质会刺激鼻腔黏膜，导致炎症、水肿等症状。如果无法避免接触刺激物，可以佩戴口罩或使用空气净化器等设备。

4. 饮食调理：饮食中多摄入富含维生素A、C、E、B6、B12和铁锌等营养素的食物，如瘦肉、鸡蛋、深海鱼等，有助于保护鼻腔黏膜的健康和功能。

5. 擤鼻涕方法：擤鼻涕时，不要过度用力，以免损伤鼻腔黏膜。正确的擤鼻涕方法是将手指按压一侧鼻孔，用另一侧鼻孔轻轻吸气，将鼻涕擤出。如果鼻涕过于黏

稠，可以尝试用生理盐水冲洗鼻腔后再擤鼻涕。

6. 避免挖鼻孔：挖鼻孔会损伤鼻腔黏膜，导致出血、感染等问题。如果鼻毛过长或过于浓密，可以使用修剪工具进行修剪，但要避免过度修剪。

7. 适当运动：适当的运动可以提高身体免疫力，增强鼻腔对外界环境的适应能力。可以进行适当的户外运动，如散步、慢跑、游泳等。

8. 定期检查：定期进行鼻腔检查可以及时发现和治疗鼻腔疾病，保持鼻腔健康。可以咨询医生建议，根据自己的情况选择合适的检查时间和频率。

9. 预防感冒：感冒是鼻腔感染的主要原因，预防感冒可以减少鼻腔感染和过敏反应的风险。可以通过加强锻炼、保持室内空气流通、多喝水等方式预防感冒。

10. 使用药物：如果鼻腔干燥、瘙痒、疼痛等症状严重，可以在医生的指导下使用药物进行治疗。一些药物可以缓解鼻腔干燥、感染等症状，如红霉素软膏、鼻炎喷雾剂等。

总之，日常生活中的鼻腔护理需要从多个方面入手，包括保持室内湿度、定期清洗鼻腔、避免刺激物、饮食调理、正确擤鼻涕方法、避免挖鼻孔等。通过这些措施，可以有效地保护鼻腔健康和功能。

(作者单位：宜宾市第一人民医院)

腹泻期间肛肠护理的要点

□ 张璇

腹泻期间肛肠的护理非常重要，以下是一些腹泻期间肛肠护理的要点：

1. 调整饮食：腹泻期间要注意调整饮食，以减轻肠道负担。建议食用易消化、清淡的食物，如粥、面条、水果等。避免食用生冷、油腻、刺激性食物，以免加重肠道负担，导致腹泻症状加重。同时，多喝水以补充水分，避免脱水。

2. 注意腹部保暖：腹泻时，腹部受凉可能导致肠道蠕动加快，加重腹泻症状。因此，腹泻期间要注意腹部保暖，可以适当增加衣物或使用暖水袋热敷腹部。这有助于缓解肠道痉挛，减轻腹泻症状。

3. 保持大便通畅：腹泻可能导致大便次

数增多，使肛门周围皮肤保持湿润。因此，要注意保持肛门周围皮肤的清洁干燥，避免感染。同时，要保持大便通畅，避免用力排便导致肛门损伤。如果出现便秘情况，可以尝试使用开塞露或口服缓泻剂，但要避免过度依赖药物。

4. 排便后护理：排便后要用温水清洗肛门周围皮肤，并用柔软的毛巾擦干。如果使用纸巾擦拭，要避免用力过猛导致皮肤损伤。此外，可以使用一些具有抗菌消炎作用的护臀霜或护臀膏，以保护肛门周围皮肤不受感染。

5. 药物治疗：如果腹泻症状较重，可以在医生的指导下使用止泻药物。但要注意不要

自行增减药物剂量或更换药物品种，以免影响治疗效果。同时，对于腹泻引起的肛门疼痛、灼热等症状，可以使用一些具有消炎、止痛、止痒等作用的药物治疗。

6. 定期检查：腹泻症状缓解后，建议定期进行肛肠检查，以了解肠道健康状况。如有异常情况，及时就医。

7. 保持良好生活习惯：保持规律的作息和充足的睡眠，有助于缓解肠道炎症，促进肠道功能的恢复。同时，避免过度劳累、熬夜等不良生活习惯。这些因素都可能加重腹泻症状。

8. 调整排便习惯：腹泻期间要调整排便习惯，如不要用力排便、不要长时间蹲厕等。

同时，要观察大便的性状和颜色，如果出现异常情况要及时就医。

9. 积极预防感染：腹泻期间要积极预防感染，如勤洗手、注意个人卫生等。避免与他人共用洗漱用品，以免交叉感染。

总之，腹泻期间肛肠的护理非常重要。通过饮食调整、腹部保暖、保持大便通畅、排便后护理、使用药物、保持良好生活习惯、调整排便习惯和积极预防感染等方法，可以有效地保护肛肠健康，缓解腹泻症状。同时，如果出现肛门疼痛、便血等不适症状，要及时就医，以免延误治疗。

(作者单位：唐山市中医医院)

骨关节炎的病因、病理及预防措施

□ 杜晨飞

骨关节炎是一种常见的关节疾病，主要影响膝关节、髋关节、手关节等部位。本文将介绍骨关节炎的病因、病理以及如何通过预防和锻炼来守护关节健康。

一、骨关节炎的病因

骨关节炎的病因是多方面的，包括年龄、性别、肥胖、遗传因素、关节损伤等。随着年龄的增长，关节软骨逐渐磨损、变薄，关节周围的肌肉、韧带也逐渐退化，导致关节不稳定，从而引发骨关节炎。肥胖也是骨关节炎的一个重要因素，因为肥胖会增加关节负担，加速关节磨损。此外，遗传因素也会影响骨关节炎的发病风险。

二、骨关节炎的病理

骨关节炎的病理过程主要包括关节软骨磨损、骨质增生、滑膜炎等。关节软骨是关节运动的重要缓冲层，如果磨损严重，会导致关节疼痛、肿胀、活动受限等症状。骨质增生是骨关节炎的另一个表现，由于关节周围的骨头和韧带逐渐退化，可能导致骨质增生，从而增加关节负担。滑膜炎是指关节周围的滑膜发炎，可能导致关节肿胀、疼痛和积液。

三、如何守护关节健康

1. 预防为主：对于骨关节炎的预防，我们应该从日常生活习惯入手。首先，保持适

当的体重，避免过度肥胖。其次，加强关节周围的肌肉锻炼，如膝关节弯曲、伸展等动作，以增强关节稳定性。此外，避免长时间站立或行走，适时休息和伸展肌肉。此外，避免过度使用膝关节和髋关节等重要关节部位，如长时间跑步、爬山等运动方式。

2. 科学治疗：当出现关节疼痛、肿胀等症状时，应及时就医。医生会根据病情开具药物或物理治疗等方法，如消炎止痛药、软骨保护剂等。同时，物理治疗如热敷、按摩等也可以缓解疼痛和不适。

3. 锻炼肌肉：肌肉是关节健康的重要保障。通过锻炼肌肉，可以增强关节稳定

性，减轻关节负担。针对不同部位的骨关节炎，可以选择不同的锻炼方法。例如，针对膝关节骨关节炎，可以进行腿部肌肉锻炼和平衡训练；针对髋关节骨关节炎，可以进行髋部肌肉锻炼和伸展训练。

总之，骨关节炎是一种常见的关节疾病，其病因和病理较为复杂。通过预防为主、科学治疗和锻炼肌肉等方法，我们可以有效守护关节健康。在日常生活中，我们应该注意保持良好的生活习惯和姿势，以减缓关节磨损。如有疑问，请及时就医。

(作者单位：河南省中医院)