

# 剖宫产的护理小知识

□武慧

女性孕育生命是一件伟大的事情，很多女性成为准妈妈后，全家都非常高兴，为了保障腹内胎儿的发育，家庭成员们对准妈妈都无比关怀，希望顺利度过妊娠期，迎接小生命的到来。但是，到了妊娠后期，受到胎盘、胎位、妊娠并发症等种种因素的影响，准妈妈被医生通知需要实施剖宫产分娩。得到这样的结果，准妈妈们不免对剖宫产有些害怕。剖宫产围手术期间，实施良好的护理策略，不仅可以保障手术顺利完成，提高手术安全性，而且能够减轻准妈妈们们的紧张，抑制手术创伤带来的伤害性刺激，有利于术后快速康复。下面，就让我们了解一下关于剖宫产护理的一些知识吧。

## 一、术前护理

1、术前评估。完善B超、血常规等检查。严密监测血压、尿量，监听胎心音，加强巡视。评估手术史、病史及药物过敏史，了解孕妇目前是否接受药物治疗以及具体的药物名称。

2、健康教育。交代产妇准备好产妇专用卫生卫生带、吸奶器（电动为佳），一次性尿垫、婴儿湿巾、尿片、护臀霜、衣服、小毛毯或小棉被。讲解疾病、剖宫

产、麻醉药物知识，提前教会手术期间需要做好的配合，耐心解答疑问。

3、心理疏导。了解产妇是存在紧张、恐惧等不良情绪，主动关心孕妇，解释实施剖宫产手术治疗的必要性，说明目前该手术比较成熟，给予鼓励和安慰，帮助减轻心理压力。

4、术前准备。注意核查产妇的身份信息，提前准备好手术所需的医疗器械、药品，提前检查好手术所用的设备，确保运转正常。术前护士为产妇抽血，做备用准备，并备皮。叮嘱产妇晚8点后禁食禁水。器械护士和巡视护士之间做好沟通协作，及时对接工作。

## 二、术中护理

1、环境护理。保持手术室舒适的温湿度，主要保护产妇隐私，避免非必要部位的暴露，加强保暖。

2、手术护理配合。协助产妇保持好体位，做好穿刺、注射、检查、麻醉、器具操作等各项护理工作。

3、病情观察护理。注意观察产妇的生命体征，必要时给予吸氧。

4、心理疏导。给予产妇鼓励和安慰，帮助其情绪平稳。

## 三、术后护理

1、病情观察护理。护送产妇回病房后，硬膜外麻醉者平卧6小时，腰麻者平卧12小时，腹部伤口处砂袋压迫6~8小时，禁食禁水6小时。护士会根据子宫收缩情况定时来按压子宫，以观察恶露排出，此时产妇会有疼痛感，请务必配合。密切监测体温，若体温升高，需要明确病因，必要的情况下，采用抗生素治疗。

2、健康教育护理。指导体位、管道、用药、产褥期保健知识、母乳喂养知识宣教及母婴分离指导。介绍饮食禁忌，叮嘱产妇多注意休息，注意个人卫生。告知陪护人员体位护理要点和注意事项，取得配合。

3、饮食护理。术后6小时后可进流质，如水、米汤、无糖藕粉、白萝卜汤等，但忌食牛奶和甜食以免肠胀气。肛门排气后，可进半流质，如粥、面条、菜馄饨，适量的水果、馒头等。产妇解便后可正常饮食，注意均衡营养，汤类少量进食，乳腺管通畅时逐渐增加。

4、导管护理。术后尿管一般留置24小时。拔除后，指导产妇尽早下床

解尿和活动，以免膀胱多度充盈，影响子宫收缩。

5、休息与活动指导。卧床时，可将床头抬高15~30度，一般于术后6小时翻身，建议多翻身，以促进肠蠕动恢复，也有利于宫腔内恶露排出，增加产妇的舒适度。

6、新生儿护理。鼓励产妇尽早给宝宝喂奶。新生儿出生后应每3小时左右喂养一次，如体重低于2500克者，应每2小时喂养一次。喂养前，需试奶的温度，一般滴于手内腕的地方。超过1小时的奶，需重新更换，以免变质。每次喂养后，应帮助拍背，以减少吐奶发生。新生儿应定时更换尿片，以防止皮肤损伤。大小便后，应用湿纸巾擦干净臀部，并涂上护臀霜，以防止尿布疹的发生。

7、心理护理。多关心产妇，进行安慰、鼓励，给予信心，缓解精神压力。鼓励产妇家庭成员增加对产妇的关心和照顾，重视产妇情绪。

总之，针对剖宫产产妇，实施有效、优质的护理服务，可以帮助产妇保持较好的恢复状态，使产妇能改善远期预后。

（作者单位：山东省菏泽市牡丹区中医医院）

# 胃癌的症状、致病因素及预防措施

□韦朝联

胃癌，作为消化系统常见的恶性肿瘤之一，其发病率在全球范围内居高不下。胃癌的发生不仅给患者带来极大的身心痛苦，也给家庭和社会带来沉重的负担。因此，了解胃癌的症状、致病因素及预防措施，对于早期发现、早期治疗及降低胃癌的发病率具有重要意义。本文将围绕这三个方面，对胃癌进行详细的科普介绍。

## 一、胃癌的症状

1、腹部不适和疼痛：患者可能会感到上腹部疼痛、不适感，这种疼痛通常呈持续性或间歇性，有时可伴有饱胀感。疼痛程度轻重不一，易被忽视。

2、食欲不振和消瘦：胃癌患者常常出现食欲不振，进食量减少，导致体重下降、消瘦。这是因为肿瘤细胞在胃部繁殖，影响了胃部的正常功能，导致食物无法正常消化和吸收。

3、恶心和呕吐：胃癌患者可能出现恶心、呕吐等症状，这是因为肿瘤细胞在胃部繁殖，影响了胃部的正常功能，导致食物无法正常消化和排空。

4、黑便和呕血：当胃癌细胞侵犯到胃壁的血管时，可能会导致出血，从而引起黑便和呕血的症状。黑便呈柏油样，呕血则可能表现为呕出咖啡渣样物质。

5、乏力、疲劳和发热：胃癌患者可能会出现乏力、疲劳和发热的症状。这是由于进食量减少、肿瘤消耗导致体内营养物质不足，以及肿瘤细胞产生的致热物质所致。

## 二、胃癌的致病因素

1、饮食因素：长期摄入高盐、腌制、熏烤等食品，以及缺乏新鲜蔬菜和水果的摄入，可能增加胃癌的发病风险。此外，饮食不规律、暴饮暴食等不良饮食习惯也可能对胃黏膜造成损伤，促进胃癌的发生。

2、生活习惯：吸烟、饮酒等不良生活习惯与胃癌的发生密切相关。吸烟可导致胃黏膜血管收缩、缺血缺氧，促进胃癌的发生；饮酒则可能损伤胃黏膜屏障，导致胃黏膜炎症、溃疡等病变，进而增加胃癌的风险。

3、遗传因素：胃癌具有一定的遗传倾向。有胃癌家族史的人群，其患胃癌的风险相对较高。这可能与遗传基因在胃癌发生过程中的作用有关。

4、幽门螺杆菌感染：幽门螺杆菌是一种能在胃黏膜上生长的细菌，与胃炎、胃溃疡等胃部疾病的发生密切相关。长期幽门螺杆菌感染可能增加胃癌的发病风险。

5、其他因素：如年龄、性别、职业等因素也可能对胃癌的发生产生一定影响。例如，男性患胃癌的风险高于女性；从事化工、金属加工等职业的人群，由于长期接触有害物质，可能增加胃癌的风险。

## 三、胃癌的预防措施

1、健康饮食：保持饮食均衡，多吃新鲜蔬菜和水果，减少高盐、腌制、熏烤等食品的摄入。同时，避免暴饮暴食、饮食不规律等不良饮食习惯，保护胃黏膜健康。

2、定期体检的重要性：定期进行体检是预防胃癌的关键一环。特别是对于胃部的检查，如胃镜等，能够直观、准确地观察胃黏膜的状态，帮助医生发现早期胃部疾病，如胃炎、胃溃疡等。这些疾病如果不及治疗，可能会进一步恶化，增加胃癌的风险。因此，建议成年人每年至少进行一次体检，尤其是胃部检查，以确保胃部的健康。

3、烟酒对胃部的危害：吸烟和饮酒是许多人日常生活中的不良习惯，但它们对胃黏膜的伤害不容小觑。吸烟会导致胃黏膜血管收缩，影响其血液供应，使胃黏膜更易受到损伤。而饮酒则可能刺激胃酸分泌，加重胃黏膜的负担，长期饮酒还可能导致胃黏膜炎症、溃疡等病变。

# 妊娠期糖尿病的症状及预防措施

□韦敏

在生命的旅途中，怀孕是一段既充满期待又充满挑战的美好时光。然而，对于一部分准妈妈而言，妊娠期糖尿病（Gestational Diabetes Mellitus, GDM）的出现可能给这段旅程带来一些困扰。因此，了解妊娠期糖尿病的相关知识，对于准妈妈们来说至关重要，那我们就一起来学习有关妊娠期糖尿病的定义、危害、诊断、症状、治疗以及预防措施，让准妈妈们更好地应对这一挑战。

## 一、妊娠期糖尿病的定义

妊娠期糖尿病是指在妊娠前糖代谢正常，妊娠期才出现的母体糖代谢异常发生的糖尿病，是妊娠期间首次发现和诊断的糖尿病。

妊娠期糖尿病对孕妈妈的危害：血糖控制不佳会增加孕期感染风险如生殖道感染、甚至诱发酮症酸中毒等急性并发症，妊娠期高血压疾病风险增加，妊娠期可发生羊水过多、胎膜早破、难产等风险，手术产率增高。孕妇的远期风险包括糖尿病和心血管疾病，将来发展成为2型糖尿病的机会明显增加。

妊娠期糖尿病对宝宝的危害：妊娠早期高血糖易导致胚胎停育、流产、糖尿病胚胎的畸形发生风险增加，特别是无脑畸

形、小头畸形、先天性心脏病、肾畸形等；还可导致早产、胎儿生长受限、低体重儿或巨大儿、新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿低血糖等

## 二、妊娠期糖尿病的诊断

孕24-28周时进行口服葡萄糖耐量试验（OGTT）。孕妇需要测空腹、口服75g葡萄糖水后1、2小时测血糖，其值分别大于或等于5.1、10.0、8.5mmol/L，即诊断妊娠期糖尿病。

## 三、妊娠期糖尿病的症状

三多症状：多饮、多食、多尿，但大多数GDM孕妇无明显症状。

## 四、妊娠期糖尿病的治疗

1、饮食控制：妊娠期糖尿病医学营养治疗的目标是使糖尿病孕妇的血糖控制在正常范围，保证孕妇和胎儿的合理营养摄入，减少母婴并发症的发生。在确保营养均衡、食物多样的同时控制血糖水平。各营养素的供能占比：每日摄入碳水化合物不低于175g(主食量4两以上)，摄入量占总热量的50%~60%为宜；蛋白质不低于70g；饱和脂肪酸不超过总摄入量摄入的7%，限制反式脂肪酸的摄入，推荐每日摄入25-30g膳食纤维。建议每天的餐次安排3次正餐和2~3次加餐，早、中、晚三餐

的能量应控制在每日摄入总能量的10%~15%、30%、30%，每次加餐的能量可以占5%~10%；

2、运动锻炼：运动可以降低妊娠期基础胰岛素的抵抗，促进葡萄糖的利用，从而降低血糖水平。建议在医生或专业人员的指导下进行适量的有氧运动，如散步、游泳、瑜伽等。这些运动方式既能够锻炼孕妇的身体素质，又不会对胎儿造成不良影响。运动时间以进食后30分钟为宜，1周中至少5d每天进行30min中等强度的运动，每次运动时间控制在30-40分钟左右，以保持适当的运动强度。这样可以避免餐后血糖过高。但也要注意低血糖的发生。

3、药物治疗：在饮食控制和运动锻炼无法有效控制血糖水平的情况下，孕妇需要在医生的指导下使用胰岛素或其他降糖药物进行治疗。胰岛素是妊娠期糖尿病孕妇最常用的药物，它能够有效降低血糖水平，减少母婴并发症的风险。在使用药物治疗时，孕妇需要严格遵循医嘱，按时按量用药，以确保药物疗效的发挥。同时，孕妇还需要定期监测血糖水平，以便及时调整药物剂量和用药方案。

4、控制幽门螺杆菌感染的方法：幽门螺杆菌是一种常见的胃部致病菌，它与胃炎、胃溃疡等胃部疾病的发生密切相关。对于已经感染幽门螺杆菌的患者，应在医生的指导下进行规范治疗，通常包括抗生素、胃酸抑制剂等药物的联合使用。通过治疗，可以有效消除幽门螺杆菌感染，降低胃癌的风险。

5、遗传因素与胃癌的关系：有胃癌家族史的人群，其患胃癌的风险相对较高。这是因为遗传基因在胃癌的发生过程中可能起到一定的促进作用。因此，有胃癌家族史的人群应更加关注胃部的健康情况，定期进行体检和筛查。如有必要，可在医生的指导下进行基因检测和咨询，了解自己的遗传风险，并采取相应的预防措施。

胃癌是一种严重的恶性肿瘤，其发生与多种因素密切相关。通过了解胃癌的症状、致病因素及预防措施，我们可以更好地认识胃癌，降低其发病风险。在日常生活中，我们应保持健康的生活方式，注意饮食卫生和规律作息；定期进行体检和筛查，及时发现和治疗胃部疾病；关注遗传因素和幽门螺杆菌感染等潜在风险因素，采取有效措施进行预防和控制。只有这样，我们才能更好地保护自己的健康，远离胃癌的威胁。

（作者单位：广西医科大学附属肿瘤医院）

## 五、妊娠期糖尿病的预防措施

1、孕前评估：在计划怀孕前，女性应进行全面的身体检查，这对于保障母婴健康安全至关重要。通过孕前评估，女性可以了解自己的血糖水平和糖耐量情况，从而判断自己是否存在患妊娠期糖尿病的风险。如果发现血糖水平异常或者有糖尿病家族史的，应在医生的指导下进行进一步的干预和调整。

2、定期产检：孕妇在怀孕期间应定期进行产检，这是确保母婴健康的重要措施。产检可以帮助孕妇及时了解自己的身体状况和胎儿的发育情况，包括血糖水平、血压、体重等指标。妊娠期糖尿病对母婴的影响及其程度取决于糖尿病病情及血糖控制水平，病情较重或血糖控制不良者。对母婴的影响极大，母儿的近、远期并发症较高。

## 六、结语

妊娠期糖尿病是一种常见的妊娠合并症，对母婴健康构成了一定的威胁。然而，通过了解妊娠期糖尿病的相关知识，采取正确的饮食控制、运动锻炼和药物治疗措施，以及做好孕前评估和定期产检等预防措施，我们可以有效地应对这一挑战。让我们携手同行在医路之上共同守护母婴健康安全。

（作者单位：广西壮族自治区中南大学湘雅二医院桂林医院）