

## 乳房护理的方法

□ 孙琳

对于刚刚生产以及即将生产的女性来说,产后的护理工作显得尤为重要,尤其是在乳房护理方面,这是一个不应被忽视的环节。随着我国经济发展水平的不断提高以及社会文明程度的日益提升,人们越来越重视自身健康问题,这也促使了产褥期保健工作的开展。良好的乳房护理可以帮助产妇顺利度过产褥期。因此,为产妇提供科学且合理的乳房护理显得尤为关键。目前我国很多医院都开展了优质护理服务工作,其中包括母乳喂养和婴儿抚触两种内容。恰当的乳房护理不仅有助于保持产妇乳房的健康状况,还能确保新生儿获得充足的营养成分。

### 一、有助于乳腺的增大现象

为了有效应对产后乳汁供应不足的困境,建议实施多种治疗方法,包括适当调整饮食模式、选用中草药、进行乳房按摩手术,以及通过针灸来促进乳汁的分泌等等。另外,在产后出院时,需要结合医生提供的关于母乳喂养的建议进行日常母乳喂养。在母乳期间,禁止使用激素或抗生素等药物。母乳喂养的好处很多,

根据相关研究表明,母乳是婴儿最优质的食物来源之一,它不仅可以促进宝宝的整体发展,还有可能有效降低各类疾病的风险。因此,当注意到自身乳汁分泌停止,或者出现其他不良症状时,就需要立即联系专业的医生或者产科医生以寻找必要的医疗援助。接下来我们要探讨的将是在产后乳腺催乳过程中采用的几种常见方法。

### (一)适当调节食物摄入量

为了更有效果地提高乳汁的产出,产后妈妈需要选择富含蛋白质、维生素以及矿物质的食品。也可以通过食用某些特定的食物,例如鸡蛋白、牛奶或者鱼肝油,来适当地调节母乳产量。

### (二)可以利用药物来进行催乳

利用药物为气血提供所需的营养,将有助于均衡产妇内分泌机制,并进一步有效地刺激乳汁的产生。需要注意的是,催乳药类应在医生的专业监督下进行,并且不应私自在外购买任何药物来刺激母乳分泌,从而避免对儿童的健康成长带来不利后果。

### (三)为女性的乳房提供专业按摩服务

通过刺激乳腺组织有助于增进血液循环和提高激素的浓度,这也会在泌乳体内进一步提高反射能力。目前非常流行的按摩方法是通过用轻轻地、反复地对胸部皮肤施加压力,其目的是促进血液循环并调整体内的激素水平。这一治疗手段也适用于乳腺癌或与内分泌紊乱紧密相连的其他疾病。透过按摩乳头的方式,我们可以进一步激发乳汁释放出来。因此,尽管日常反复轻触乳房并非绝对必要,但它仍然被视为一种全面的身体健康维护方式。

### 二、母乳喂养相关的事务

在母乳阶段,婴儿正逐渐步入成熟期,他们的身体会变得更加茁壮,因此,也对成长多需要的营养物质有了更高的要求。宝妈的饮食需求中必须包括丰富的蛋白质和维生素等关键营养物质,以此来为婴儿提供营养。综合来看,母乳不但为宝宝带来了丰富平衡的营养价值,还为新生儿带来了健康益处和快乐的日常生活。

至于刚出生的新生儿,则需要在刚出生后

的三十分钟之内能够开始获取乳头部位的营养。母乳之所以得到广泛的喜爱,是因为它含有对新生儿的健康成长以及增进免疫能力的众多蛋白、多种维生素、矿物质和多种酶。如果婴儿摄入的奶量太少,可能会使得他们的成长速度受到抑制或出现不良的症状。虽然老一辈曾提出在开始喂养婴儿的时候应该先为孩子提供奶粉,但其实这样的做法是没有科学性的。给予新生儿母乳不仅能够助力他们更迅速地生长和发育,还有助于降低他们患病的概率。此外,婴儿的吸允也是刺激母乳分泌的主要方法之一,对此,在民间有着“越吃越多”的说法,大概也是这个意思。

**结语:**母乳拥有不可思议的功效,它不仅为婴儿提供了必需的营养和免疫系统,帮助婴儿健康快速地成长,而且也建立了母亲和婴儿之间的深厚联系。母乳喂养让我们与孩子亲密接触,共同经历着人生中最美好的时刻。哺乳可以被视为婴儿和母亲将爱转化为实际行动的一种方式,它就像一个开关,自然而然地启动了这场相互依赖、相爱的旅程。

(作者单位:广西壮族自治区贺州广济妇产医院)

## 中药煎煮的注意事项有哪些

□ 田 鸣

中药煎煮,作为中医药治疗的重要环节,其方法的正确与否直接关系到药效的发挥。以下是关于中药煎煮的详细注意事项,希望能为广大患者提供一份科学的指导。

### 一、选择合适的煎药器具

首先,选择合适的煎药器具是中药煎煮的第一步。一般来说,应选择砂锅、瓦罐、不锈钢锅等不易产生化学反应的器具,避免影响药效。其中,砂锅因其传热均匀、保温效果好,成为煎煮中药的首选。

### 二、准备草药并正确浸泡

在煎煮前,需要将所需的草药按照医生开具的配方称量好,并准备好适量的草药材料。接着,将草药放入煎药锅中,加入足够的

冷水浸泡。通常,草药的体积应该是水的3-10倍,浸泡时间为20-30分钟,以便草药充分吸水。

### 三、掌握火候与时间

火候与时间是中药煎煮过程中最为关键的因素。一般来说,火候应分为大火和小火两个阶段。首先用大火将草药煮沸,然后转至小火慢煎。根据草药的性质和要求,通常会煮沸10-15分钟,然后保持小火慢煎20-30分钟以萃取草药的有效成分。

值得注意的是,不同种类的中药需要不同的煎煮时间。例如,补益类的中药需要煎煮的时间相对较长,而清热解毒和散寒解表的中药则相对短暂。因此,在煎煮中药时,一定要根据医生或中医师的指导,掌握好火候和

时间。

### 四、注意煎药顺序

在煎煮中药时,药材的加入顺序也是需要注意的。一般来说,药材应按照“先硬后软,先大后小”的原则进行煎煮。对于需要长时间煎煮的药材,应先煎煮一段时间,然后再加入其他药材。这样可以确保药材中的有效成分能够充分释放。

### 五、妥善处理药渣

煎煮完成后,需要将草药煎剂倒入干净的容器中,过滤掉渣滓。对于通络止痛或活血化瘀的药物,可将剩余的药渣熬水后泡脚,但水温要控制在四十摄氏度以下。而对于其他药物的药渣,一般应妥善处理,避免浪费。一些药材如枸杞、菊花等,可以多煎几次

以提高药效。

### 六、遵守医嘱并注意饮食调整

在煎煮和服用中药时,一定要遵守医生的医嘱。医生会根据病情和药物性质给出具体的煎药方法和用药指导,患者应严格遵守。同时,在服药期间,患者也应注意饮食调整,避免食物与药物产生相互影响,以免影响药效。

总之,中药煎煮是一个需要注意的过程。通过掌握正确的煎煮方法、选择合适的煎药器具、注意火候与时间等因素,可以使中药发挥出最大的效果。同时,患者在服用中药时也应注意饮食调整和生活方式的调整,以达到更好的治疗效果。

(作者单位:河北省衡水市第八人民医院)

## 小儿肺炎的日常护理方法

□ 王金金

小儿肺炎是婴幼儿时期常见的呼吸系统疾病,主要由病原体感染或吸入异物等原因引起。由于其发病急、病情重,对患儿的健康构成严重威胁。因此,除了积极配合医生的治疗外,家长还需掌握正确的日常护理方法,以促进患儿早日康复。

### 一、保持室内空气新鲜

首先,保持室内空气新鲜是小儿肺炎护理的重要一环。家长应定期开窗通风,但需注意避免对流风,以防患儿受凉。在冬季,室内要保持温暖;在夏季,可使用空调或风扇等设备调节室温,但要避免患儿直接吹风。同时,保持室内湿度适宜,避免空气过于干燥,有利于患儿痰液的排出。

### 二、保证充分休息与睡眠

患儿在患病期间需要充足的休息和睡眠,以减轻心脏负担,促进身体康复。家长应尽量减少患儿的哭闹和活动,将各项检查和治疗集中进行,以减少对患儿的干扰。同时,为患儿营造一个安静、舒适的休息环境,避免过多的探视和打扰。

### 三、发热护理

发热是小儿肺炎的常见症状之一。对于风寒闭肺型患儿,服用宣肺散寒药后,可稍加盖被,服热稀粥以助汗出。此时应注意观察患儿的反应,以微汗出为宜,避免过度出汗导致虚脱。若高热汗多,可用干毛巾擦拭身体,不要用冷水擦浴或冰敷,以防邪气不能外达。对

于痰热闭肺型患儿,高热无汗时可用冰袋或湿毛巾敷前额进行物理降温。

### 四、饮食护理

合理的饮食护理对于小儿肺炎的恢复至关重要。家长应为患儿提供营养丰富、易消化的流食或半流食,如人乳、牛乳、米汤、果汁等。同时,注意补充足够的维生素和矿物质,以增强患儿的抵抗力。患儿因高热呼吸增快,丢失水份较多,故应适当地多补充水分。此外,避免食用辛辣、油腻等刺激性食物,以免加重咳嗽和痰液分泌。

### 五、保持呼吸道通畅

保持呼吸道通畅是小儿肺炎护理的关键措施之一。家长应及时为患儿清除鼻腔分泌物和痰液,保持呼吸道通畅。同时,室内要保

持一定的湿度,有利于痰液咳出。若患儿咳嗽剧烈或痰液粘稠难以咳出时,可遵医嘱使用雾化吸入等治疗方法进行辅助排痰。

### 六、按时服药、打针

家长应遵医嘱按时为患儿服药、打针,以保证药物疗效的发挥。同时,注意观察患儿的反应和病情变化,如有异常应及时向医生反映并寻求帮助。

总之,小儿肺炎的日常护理方法包括保持室内空气新鲜、保证充分休息与睡眠、发热护理、饮食护理、保持呼吸道通畅以及按时服药、打针等方面。家长应掌握这些护理方法并付诸实践以促进患儿早日康复。

(作者单位:河北省沧州市妇幼保健院)

## 冠心病患者的康复治疗原则

□ 吴绍泽

冠状动脉粥样硬化性心脏病,通常简称为冠心病,是一种缺血性心脏病。冠状动脉(冠脉)是负责向心脏供血的动脉,当冠状动脉发生因胆固醇及其他物质堆积形成的斑块所引起的动脉壁狭窄或闭塞,可导致心肌缺血、缺氧或坏死,触发胸痛、胸闷等不适的情况。对于冠心病患者来说,康复治疗是一个重要的环节,它有助于改善患者的生活质量,提高治疗效果。本文将向大家介绍冠心病患者的康复治疗原则,希望能够为大家提供一些有益的参考。

### 一、心理康复

冠心病患者常常会因为病情的反复、治疗过程的漫长以及经济负担等因素而产生焦虑、抑郁等不良心理状态。这些不良心理状态不仅会影响患者的康复进程,还会对治疗效

果产生负面影响。因此,心理康复是冠心病康复治疗中的重要一环。

1.心理疏导:医生应与患者建立良好的医患关系,耐心倾听患者的心理问题,给予心理疏导和安慰,帮助患者调整心态,积极面对疾病。

2.健康教育:向患者及其家属普及冠心病相关知识,让他们了解疾病的发病原因、治疗过程和注意事项,增强他们的信心和应对能力。

3.家庭支持:家庭成员应给予患者关爱和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心,积极配合治疗。

### 二、运动康复

适当的运动有助于改善冠心病患者的血液循环,增强心肺功能,提高身体免疫力。在

运动康复过程中,应注意以下几点:

1.循序渐进:运动应逐步增加强度和频率,以适应病情的变化。

2.合理安排时间:在一天中相对轻松的时间进行运动,如早晨或傍晚。避免在饱餐或空腹时进行运动。

3.监测心率:在运动过程中,应密切监测心率变化,确保在安全范围内(每分钟不超过100次)。

4.避免剧烈运动:避免进行剧烈运动,如竞技性体育活动、重体力劳动等,以防止病情加重。

### 三、生活调理

良好的生活习惯对冠心病患者的康复至关重要。患者在日常生活中应注意以下几点:

1.合理饮食:保持低盐、低脂肪的饮食,多摄入富含维生素和纤维素的蔬果,有助于保持身体健康。

2.控制烟酒:戒烟限酒是预防和治疗冠心病的重要措施之一。

3.保证充足睡眠:充足的睡眠有助于维持身体各项机能的正常运转,有助于康复。

4.适量饮水:保持适量饮水,有助于维持身体水平衡,预防心血管疾病的发生。

总之,冠心病患者的康复治疗是一个综合性的过程,包括心理疏导、运动康复、生活调理等方面。患者及其家属应了解并遵循这些原则,积极配合医生的治疗建议,以期达到最佳的康复效果。

(作者单位:河北省唐山市工人医院)