

如何应对产后焦虑和压力

□ 邓雪霞

随着新生命的到来,产妇在享受喜悦和满足的同时,也面临着巨大的心理压力和挑战。产后焦虑和压力是许多新妈妈普遍面临的问题,它们不仅影响新妈妈的身心健康,还可能对婴儿的健康成长产生负面影响。因此,了解产后心理调适的重要性,学会应对产后焦虑和压力,对于每一位新妈妈来说都是至关重要的。

一、产后心理调适的重要性

产后心理调适是指产妇在分娩后,从妊娠期和分娩期的不适、疼痛、焦虑中恢复,适应家庭新成员及新家庭的过程。这一过程中,产妇需要经历心理、生理、社会等多方面的变化。良好的产后心理调适有助于产妇恢复身心健康,增强自信心,提高生活质量,更好地照顾自己和婴儿。

二、产后焦虑和压力的表现

产后焦虑和压力的表现多种多样,主要

包括情绪波动、易怒、失眠、疲劳、食欲改变、注意力不集中等。这些症状可能会影响新妈妈的日常生活和育儿能力,甚至导致产后抑郁等严重心理问题。

三、应对产后焦虑和压力的方法

1.了解自己的情绪:新妈妈需要认识到自己正在经历产后焦虑和压力,这是正常的情绪反应,不要对此感到自责或羞愧。了解自己的情绪状态,有助于更好地应对产后心理问题。

2.寻求支持:与亲朋好友保持联系,分享自己的感受和经历,他们的理解和支持对新妈妈来说非常重要。同时,也可以加入一些育儿社群或论坛,与其他新妈妈交流经验和心得,共同应对产后心理挑战。

3.安排活动:努力安排一些社交活动,如与朋友聚会、参加兴趣小组等,这有助于新妈妈与他人互动,减轻孤独感。此外,也可以尝

试一些新的兴趣爱好,如阅读、绘画、瑜伽等,以转移注意力,缓解焦虑和压力。

4.休息和放松:在照顾宝宝的同时,确保给自己留出一些时间,可以用来休息、放松或追求自己的兴趣爱好。保证充足的睡眠和合理的饮食,有助于恢复体力和精力,提高应对产后心理问题的能力。

5.寻求专业帮助:如果产后焦虑和压力症状持续严重,影响到日常生活和亲子关系,建议寻求专业心理咨询师或医生的帮助。他们可以根据新妈妈的具体情况,制定个性化的治疗方案,帮助新妈妈缓解焦虑和压力,恢复身心健康。

四、预防产后心理问题的建议

1.自我关爱:保持健康的作息习惯、充足的睡眠和均衡的饮食。适当的锻炼有助于缓解压力和提升心情。照顾好自己不仅有助于身体健康,也能让新妈妈更好地应

对情绪问题。

2.寻求心理支持:与家人、朋友或专业人士分享感受和经验。倾诉可以帮助减轻心理压力,而他人的支持和理解也是非常宝贵的。

3.调整心态:接受自己作为新妈妈的身份和随之而来的挑战与变化。保持积极乐观的态度,学会应对压力的方法。

4.参与社交活动:积极参与社区活动,扩大社交圈子,增强与社会的联系。这有助于缓解孤独感,提升生活质量和幸福感。

五、结语

产后心理调适是新妈妈面临的一项重要挑战,但也是一个可以克服的问题。通过了解自己的情绪,寻求支持,安排活动、休息和放松,与伴侣共度时光以及寻求专业帮助等方法,新妈妈可以有效地应对产后焦虑和压力。

(作者单位:河北省廊坊市广阳区妇幼保健院)

新生儿黄疸的种类与预防措施

□ 臧园园

新生儿黄疸是指新生儿时期,孩子皮肤呈现黄染的现象。它绝大多数是新生儿正常发育过程中出现的症状,是一种常见现象,是由于新生儿时期,尤其新生儿早期生理代谢特点所导致的。但少部分是某些疾病的表现,需监测黄疸情况。所有如果不了解新生儿黄疸,很容易对宝宝产生误解,导致不必要的担心和困扰。

一、新生儿黄疸的种类

新生儿黄疸可分为生理性黄疸和病理性黄疸两种。是根据孩子出生时间及相应的胆红素值进行分析鉴别。生理性黄疸是由于新生儿体内胆红素代谢增加,导致皮肤出现黄染。这种情况通常在出生后的几天内自行消退,无需特殊处理。而病理性黄疸则是由某些疾病引起的,如感染、溶血、肝脏疾病、内分泌疾病、遗传代谢疾病等,需要及时就医。

二、如何正确认识新生儿黄疸?

1.观察宝宝状态:生理性黄疸的宝宝一

般精神状态良好,饮食正常,不需要过多干预。而病理性黄疸的宝宝可能会表现出不适,如发热、嗜睡、反应低下、食欲下降、体重不升等,这时需要尽快就医。

2.分辨不同的“黄”,生理性黄疸均为“阳黄”,黄色色泽鲜亮,部分患儿为“阴黄”,色暗黄,多为病理性黄疸,多数是因肝脏疾病引起,需完善肝功能和胆红素进一步明确。

3.正确区分生理性黄疸和病理性黄疸:除临床表现不同外,发病时间也不同,生理性黄疸生后2-3天出现,增长缓慢,4-5天到高峰期,持续7-10天消退,早产儿黄疸持续时间相对延长,病理性黄疸则可能24小时内即出现,每天上升速度快,持续时间长或进行性加重,可能超过2-4周,所有要根据宝宝出生时间及相对胆红素值进行判断,需要咨询新生儿科专业医生。

4.定期监测:即使宝宝没有明显的黄疸

症状,也应定期监测胆红素水平,以便及时发现异常情况。一般来说,医生会根据黄疸情况定期为宝宝进行身体检查,同时监测胆红素水平。

5.正确对待黄疸的影响:尽管黄疸可能导致宝宝皮肤黄染,但只要是在生理范围内不会影响其健康。对于健康的宝宝来说,短暂的生理性黄疸不会对生长发育产生负面影响。

三、新生儿黄疸的治疗

针对不同类型的黄疸,治疗方法也不同。对于生理性黄疸,一般无需特殊处理,只需观察和等待,它会在一段时间后自行消退。而对于病理性黄疸,则需要及时就医,根据医生的建议进行治疗。治疗方法包括药物治疗、光照治疗等,具体应根据宝宝的病情和医生的建议来决定。

四、预防新生儿黄疸的措施

预防新生儿黄疸的发生可以从以下几个

方面入手:

- 做好产前检查及宣教,预防高危因素。
- 保持室内空气新鲜,定期开窗通风,注意卫生,避免交叉感染。
- 合理喂养,促进胎便排泄,避免喂养不足或过度喂养,以免影响宝宝消化功能。
- 定期进行身体检查,及早发现并治疗可能引起黄疸的疾病。
- 避免不必要的药物使用,有些药物可能引起胆红素代谢异常。
- 保持心情愉快,良好的情绪有助于宝宝身心健康。

总之,正确认识新生儿黄疸对于家长来说非常重要。通过了解黄疸的种类、表现、影响和预防措施,我们可以更好地照顾宝宝,避免不必要的担忧和困扰。同时,如果宝宝出现异常症状,应及时就医,以免延误治疗。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

预防辐射损伤的重要性与措施

□ 郭晓恒

在现代医学领域,放射技术已经成为诊断和治疗疾病的重要手段之一。然而,随着其应用的广泛和深入,如何预防辐射损伤,保护患者和医务人员健康,成为了一个不容忽视的问题。本文将探讨放射技术中预防辐射损伤的重要性,并介绍一些有效的预防措施。

一、放射技术的广泛应用

放射技术,包括X射线、CT、MRI、核医学等多种方式,被广泛用于疾病的诊断、治疗和研究中。这些技术能够提供人体内部的详细图像,帮助医生准确判断病情,制定治疗方案。然而,与此同时,放射线对人体也有一定的损伤作用,因此,预防辐射损伤显得尤为重要。

二、辐射损伤的危害

辐射损伤主要表现为细胞损伤和基因突变,长期累积可能导致癌症、白血病等严重疾病。对于医务人员来说,长时间暴露在放射线下,也可能对他们的健康造成潜在威胁。因此,预防辐射损伤不仅关乎患者的生命安全,也关系到医务人员的健康。

三、预防辐射损伤的重要性

1.保障患者安全:预防辐射损伤能够减少患者因接受放射检查或治疗而面临的风险,保障他们的生命安全。

2.保护医务人员健康:医务人员是放射技术的主要操作者,他们的健康同样需要得到保护。通过预防辐射损伤,可以减少医

务人员因长时间暴露在放射线下而面临的健康风险。

3.提高医疗质量:预防辐射损伤有助于提高医疗质量。在保证诊断准确性的前提下,减少不必要的放射检查和治疗,能够降低医疗成本,提高医疗资源的利用效率。

四、预防辐射损伤的措施

1.合理选择检查方式:医生应根据患者的具体情况和病情需要,合理选择检查方式,避免不必要的放射检查。

2.优化检查参数:在进行放射检查时,医生应优化检查参数,如降低放射剂量、调整扫描范围等,以减少患者接受的辐射剂量。

3.加强个人防护:医务人员在进行放射

操作时,应佩戴防护服、护目镜等个人防护设备,减少自身受到的辐射剂量。

4.定期监测和评估:医院应建立定期监测和评估机制,对医务人员的辐射暴露情况进行监测和评估,及时发现问题并采取措加以解决。

五、结语

预防辐射损伤是放射技术应用中不可忽视的重要问题。通过合理选择检查方式、优化检查参数、加强个人防护和定期监测评估等措施,可以有效减少患者和医务人员受到的辐射损伤风险,保障他们的健康和生命安全。同时,我们也应加强对放射技术安全使用的宣传和教

育,提高公众对预防辐射损伤的认识和重视程度。

(作者单位:河北省张家口市张北县医院)

浅谈中药的不良反应与禁忌

□ 田 鸽

中药作为中华民族的传统瑰宝,在治疗各种疾病、调理身体方面有着悠久的历史 and 广泛的应用。然而,如同任何药物一样,中药也存在一定的不良反应和禁忌。本文将从不良反应和禁忌两个方面,对中药进行医学科学条析。

一、中药的不良反应

1.药物过敏反应:

部分人群对某些中药材或中药制剂可能存在过敏反应。这种反应可能表现为皮疹、瘙痒、呼吸困难、水肿等症状。在使用新的中药前,特别是在已知存在药物过敏史的情况下,应进行过敏试验,以避免不必要的风险。

2.消化道不良反应:

一些中药可能导致消化系统的不良反

应,如恶心、呕吐、腹泻、胃部不适等。这些反应可能与中药的成分有关,也可能与个体的体质差异有关。因此,在使用中药时,应注意个人的消化系统反应,如有不适,应及时就医。

3.肝肾毒性:

某些中药可能对肝脏和肾脏产生不良影响,导致肝肾功能异常。长期大剂量使用具有潜在肝肾毒性的中药,可能对肝肾造成损害。因此,在使用中药时,应注意药物的剂量和使用时间,避免过量使用或长期使用。

4.药物相互作用:

多种中药同时使用时,可能发生药物相互作用,增加不良反应的风险,甚至减弱或增强药物的疗效。因此,在使用中药时,应咨询

专业医生或药师,了解药物之间的相互作用情况,避免不必要的风险。

二、中药的禁忌

1.孕妇及儿童禁忌:

孕妇在怀孕期间以及婴幼儿对某些中药可能极度敏感,某些中药可能会对胎儿或婴幼儿的发育产生不良影响。因此,孕妇和儿童在使用中药时,应谨慎选择,避免使用具有潜在风险的中药。

2.老年人禁忌:

老年人的新陈代谢功能较弱,对中药的代谢和排泄能力较差。同时,一些中草药对肝肾的刺激作用也较强,容易引起中药中毒。因此,老年人在使用中药时,应特别注意药物的剂量和使用时间,避免过量使用或长期使用。

3.特定疾病禁忌:

某些中药对某些疾病可能存在禁忌或限制使用。例如,高血压、糖尿病、心脏病等慢性病患者在使用中药时,应咨询专业医生或药师,了解药物对疾病的影响和潜在风险。

4.饮食禁忌:

在使用中药期间,应注意饮食禁忌。如忌生冷、辛辣、油腻、浓茶等食物,以免影响药物的疗效或增加不良反应的风险。

综上所述,中药虽然在治疗各种疾病、调理身体方面具有独特的优势,但也存在一定的不良反应和禁忌。在使用中药时,应了解药物的不良反应和禁忌情况,注意药物的剂量和使用时间,避免不必要的风险。

(作者单位:河北省衡水市第八人民医院)