

产后恢复与调理的方法与注意事项

□ 陆艳梅

产后恢复与调理是每位产后妈妈都需要关注的重要议题。科学的坐月子可以帮助产后妈妈尽快恢复身体,从而保障母婴健康。从根本上调理人体体质,恢复气血运行能力,为产后恢复提供必需的保障,使体质达到最佳平衡。清除产后身体内的残留毒素,大同人体正常代谢通道,消除产后问题隐患,保障产后健康。产生1~3个月是妇女心理最脆弱、生理最脆弱的时期,这段时间的恢复好坏关系到终身健康。产后恢复不良引起各种后遗症,对一生的健康产生巨大的影响。因此,每位产后妈妈都应该重视产后的恢复与调理。

1. 饮食调理

产后妈妈应该确保膳食均衡,包括五大类食物:谷物、蔬菜、水果、蛋白质和乳制品。每餐应该包含适量的碳水化合物、蛋白质和健康脂肪。增加新鲜蔬菜和水果的摄入量,可以提供丰富的维生素、矿物质和纤维。多样化的蔬菜和水果有助于增强免疫力,促进消化系统的正常功能。蛋白质是产后恢复的重要营养素之一。选择优质蛋白质的来源,如瘦肉、鱼类、家禽、豆类、坚果和乳制品。蛋白质

有助于维持肌肉组织,促进伤口愈合和乳汁分泌。油腻和高糖食物可能导致体重增加和能量摄入过多。尽量避免油炸、快餐、甜点和饮料等高糖高脂食物,以免影响身体恢复和产后体重控制。

2. 合理休息

产后妈妈应该尽量合理安排休息时间,尤其是在宝宝睡觉的时候。利用这段时间来休息、放松或进行一些轻松的活动,有助于恢复体力和精神状态。合理安排睡眠时间,并提高睡眠质量。与宝宝的作息时间表相协调,尽量利用宝宝的午睡时间来休息。创建一个舒适、安静的睡眠环境,避免过度的噪音和刺激。产后是一个体力和情绪都面临挑战的时期,新妈妈不要犹豫寻求亲人、朋友或专业人士的帮助。家人和朋友可以帮忙照顾宝宝或家务,减轻新妈妈的负担,让她有更多时间休息和调整。

3. 科学运动

盆底肌肉在怀孕和分娩过程中承受了很大的压力,因此盆底肌锻炼对于产后恢复非常重要。这些锻炼可以帮助恢复盆底肌肉的力量和控制,预防尿失禁等问题。常见的盆底

肌锻炼包括 Kegel 运动等。怀孕期间,腹肌会受到舒展和分离。产后可以进行适当的腹部收缩运动,有助于恢复腹肌的力量和紧实度。在进行任何产后恢复运动时,要注意正确的体位和姿势,以避免额外的压力和伤害。保持良好的姿势和正确的体位有助于最大程度地利用肌肉,并降低受伤的风险。

4. 心理调理

产后情绪波动是常见的生理反应,包括焦虑、情绪低落、疲倦等。接受这些情绪是正常的,并不要为此感到内疚。了解这些情绪是暂时的,并且会逐渐稳定下来,可以帮助缓解压力和焦虑感。与家人、朋友或其他新妈妈分享自己的感受和经历。他们可能有类似的经历,可以提供支持、理解和鼓励。建立一个可以坦诚交流的支持网络,有助于缓解情绪压力。如果情绪问题严重或持续时间较长,建议及时寻求专业的心理支持。可以咨询产后心理健康专家、心理咨询师或心理医生。

5. 合理坐月子

在坐月子期间,产后妈妈应该注意保持身体的温暖,避免受凉。穿着合适的衣物,特

别保护腹部和腰部的部位。保持室内的适宜温度,避免受寒。坐月子期间,新妈妈的饮食要合理搭配,注重营养和补充体力。适度的轻柔运动可以促进血液循环和身体康复,坐月子期间,新妈妈应该合理安排休息时间,给予自己足够的休息和睡眠。产后期是一个身心都面临挑战的时期,新妈妈要保持积极的心态,与家人朋友分享自己的感受,并寻求心理支持。

6. 定期复查

产后妈妈应该按照规定的时间表进行产后复查。第一次复查会在产后6周左右进行,但具体时间可能会根据个人情况而有所调整。产后复查通常包括身体检查和评估。医生会检查子宫恢复情况、伤口愈合情况以及乳房健康等。还会进行妇科检查、乳腺检查和盆底肌肉评估等。这些检查有助于及早发现和及时处理任何潜在的并发症或健康问题。产后复查还包括对心理健康的评估。这有助于及早发现和及时处理产后抑郁症、焦虑症或其他心理健康问题。产后复查时,新妈妈可以向医生提出任何关于产后恢复、哺乳、避孕等方面的问题。

(作者单位:广西钦州市妇幼保健院)

浅谈候诊区健康科普的实践策略

□ 蒙家英

在繁忙的都市医院中,门诊大厅往往是人来人往、步履匆匆的场所。对于大多数患者而言,这里不仅是治疗疾病的起点,也是获取健康信息、增强自我保健意识的重要窗口。在这个充满等待与焦虑的空间里,门诊护士作为医疗团队中不可或缺的一员,正悄然扮演着健康科普的温馨使者角色,她们将科学的健康知识以温暖人心的方式带入候诊区,让患者在等待中收获知识,在焦虑中寻得慰藉。

一、健康科普的重要性

在快节奏的现代生活中,健康已成为人们普遍关注的焦点。然而,面对纷繁复杂的健康信息,公众往往难以分辨真伪,甚至因误解而采取错误的健康行为。因此,普及科学、准确、易懂的健康知识,对于提高全民健康素养、促进疾病预防、改善健康状况具有重要意义。门诊作为医疗服务的前沿阵地,其候诊区自然成为了传播健康知识、提升公众健康意识的理想场所。

二、门诊护士的角色转变

传统观念中,门诊护士主要负责接待患者、测量生命体征、执行医嘱等基础护理工作。然而,随着医疗模式的转变和患者需求的

多元化,门诊护士的角色也逐渐向多元化、专业化发展。她们不仅是医疗服务的执行者,更是健康教育的传播者、患者心理的抚慰者。将健康科普知识融入候诊区的日常工作,正是门诊护士角色转变的重要体现。

三、候诊区健康科普的实践策略

1. 设置健康宣传栏

在候诊区显眼位置设置健康宣传栏,定期更新内容,涵盖疾病预防、营养膳食、合理用药、心理健康等多个方面。宣传栏的设计应简洁明了,图文并茂,确保患者能够轻松阅读并理解。同时,针对季节性高发病、流行病等热点话题,及时发布相关科普信息,引导患者科学应对。

2. 发放健康手册与折页

制作并分发各类健康手册与折页,如慢性病管理指南、急救知识手册、孕期保健手册等,满足不同患者的需求。这些资料应语言通俗易懂,内容实用性强,便于患者随身携带,随时查阅。护士可以在患者就诊前或等待时主动发放,并简要介绍其要点,提高患者的阅读兴趣和接受度。

3. 开展健康讲座与互动问答

利用候诊区的空闲时间,定期举办健康

讲座或互动问答活动。邀请专家或资深护士主讲,围绕患者关心的健康问题讲解,如糖尿病的自我管理、高血压的防控策略、心理健康维护等。通过生动的案例分享、互动问答等形式,增强患者的参与感和获得感。同时,鼓励患者提出疑问,现场解答,消除他们的疑虑和困惑。

4. 利用多媒体工具

在候诊区设置电子显示屏或触摸屏查询系统,播放健康科普视频、动画或提供健康知识查询服务。这种方式既能吸引患者的注意力,又能满足他们个性化的学习需求。此外,还可以通过微信公众号、医院APP等线上平台,向患者推送健康资讯和科普文章,实现健康知识的无缝对接和持续传播。

5. 强化个性化健康指导

针对不同患者的具体情况和健康状况,门诊护士应提供个性化的健康指导。例如,对于高血压患者,护士可以指导其正确测量血压、调整饮食结构、合理用药;对于糖尿病患者,则重点讲解血糖监测、足部护理等注意事项。这种一对一的沟通方式不仅能提高患者的健康意识,还能增强他们的自我管理能力和

四、面临的挑战与对策

尽管门诊护士在候诊区开展健康科普工作具有重要意义,但在实践中也面临着诸多挑战。如患者需求多样、时间紧迫、知识储备不足等。为应对这些挑战,可采取以下对策:

加强培训:定期组织门诊护士参加健康科普知识培训,提升其专业素养和沟通能力。

优化流程:合理安排候诊时间,确保患者有足够的接收健康科普信息。

整合资源:与医院其他部门、社区卫生服务中心等建立合作关系,共享健康教育资源。

鼓励反馈:建立患者反馈机制,及时了解患者需求和意见,不断改进科普内容和形式。

五、结语

门诊护士将健康科普知识带入候诊区,是提升医疗服务质量、促进患者健康的重要举措。通过多种形式的健康教育活动,不仅能让患者在等待中收获知识、缓解焦虑,还能增强他们的健康意识和自我管理能力和。让我们携手努力,让健康科普之光在医院的每一个角落熠熠生辉!

(作者单位:广西壮族自治区钦州市第一人民医院)

荨麻疹患者的日常护理方法

□ 甘敏芳

1. 荨麻疹的基本概述

荨麻疹,临床上常见的一种皮肤病,由多种原因引发的小血管扩张,造成肌肤某部位瘙痒并涌现荨麻疹样红肿,通常呈现轻重不一,有时候坑凹、有时鼓起的特性。疹子的形状、大小、色泽各异,可在数分钟内改变形状或位置,瘙痒症状现象严重,常使患者难以入睡,严重影响生活质量。荨麻疹可以根据病程长短分为急性荨麻疹和慢性荨麻疹。急性荨麻疹是短期内突然发病,一般病情持续不超过6周,病发原因常与过敏反应有关,消退后不留痕迹。而慢性荨麻疹表示病情长期持续,每天都有疹子出现,超过6周则归为慢性荨麻疹,其起因复杂,可能关联一些慢性病症或者慢性感染。疹子产生的机制是,某种刺激物让免疫细胞释放出组胺等物质引发皮肤血管扩张,皮肤水肿,引发瘙痒,呈现出荨麻疹的特性。荨麻疹并不传染,其自身也不会留下疤痕,但患者在生活中还是需要慎重的护理和治疗,以缓解病情,提高生活质量。

2. 重要性和必要性荨麻疹患者的日常护理

荨麻疹是一种常见的过敏性皮肤病,不

同于一般皮肤病,它会令患者感到极大的瘙痒,导致生活质量严重降低,而日常护理是显著提高生活质量、控制病情发展的重要一环。荨麻疹的病程往往长达数月甚至更久,良好的日常护理对于改善症状、延缓病程、恢复健康具有至关重要的作用。即便在药物治疗时,日常护理也能协助药物更好地发挥疗效。日常护理主要包括精神护理和物理护理。精神护理包括调整心态,减轻压力,避免因焦虑、抑郁等情绪引起荨麻疹反复发作。物理护理主要包括皮肤的保养,避免过热过冷、干燥等环境,以及避免引起荨麻疹的食物等具体的日常生活环境和习惯的调整。

3. 荨麻疹患者面临的挑战抓损问题

荨麻疹患者面临的挑战之一就是抓损问题。荨麻疹常常引起剧烈的瘙痒,患者难以控制抓挠,导致皮肤表面受到损伤,甚至出现炎症或感染。抓损问题的严重性在于,一旦产生了二次感染,不仅会加重病情,延长治疗周期,甚至可能留下疤痕,影响患者的外貌和心理健康。而且,频繁的抓挠还会引发皮肤的神经反射,使得荨麻疹的症状更加严重,从而形成一个恶性循环。但是,抓损问题的处理并不容易,由于瘙痒感极强,患者们很难控制住

自己的动作。另外,某些药物可能会削弱皮肤的正常防御功能,使其更容易受到感染。

4. 高效的解决方案预防和控制抓损的二次感染

抓损问题是荨麻疹患者在日常生活中面临的一大挑战,而预防和控制抓损的发生则是对病情进行有效管理的重中之重。理性的方法旨在消减刺激,缩小皮肤的伤害范围,进而阻止二次感染的发生。保持皮肤湿润和充足的水分往往能有效地降低抓痒的刺激,例如使用无刺激性的保湿产品或直接用水冲洗后,再轻轻地擦拭皮肤。还可创设一种舒适的环境,降低病情刺激。这包括选择柔软且透气的衣服材质,避免接触过热或者过冷的物体,以及控制室内温度和湿度,尽量避免汗液的刺激。积极避免已知的引发荨麻疹的生活因素,例如热、冷、紧张、过敏源等,也对控制抓损十分必要。而药物治疗也是非常重要的一环,一般会选用抗过敏药物,例如抗组胺药,以缓解痒感,减少抓损。在疾病管理方面,教育患者理解荨麻疹的自然病程,知道疼痛和瘙痒并不代表疾病的恶化,也能帮助患者降低焦虑,从而减少抓损的发生。

5. 药物治疗的选择和使用

药物治疗是缓解荨麻疹的重要手段,选择和使用药物应依据患者的临床表现和身体条件。抗组胺药物是首选,如非处方药二代抗组胺药物、皮质类固醇等,可以有效缓解荨麻疹带来的瘙痒感和皮肤炎症。但需要注意,部分药物可能会产生某些副作用,如嗜睡,应在医师的指导下合理使用。预防性的药物治疗也建议纳入考虑范围。比如,采用锂剂和抗抑郁药物等,辅助管理病情,可以有效避免荨麻疹的复发。若药物治疗无效或效果不佳,可以尝试免疫调节疗法。现代医学研究已发现,重质和顽固性荨麻疹与免疫系统失调有关,针对性的药物如赛库芦木等,可通过调整免疫平衡,改善病情。药物治疗需要执行一定的周期,以期确保疾病得到有效控制。

结语

荨麻疹患者的日常护理不只是一个个体的生活方式改变,更是提升生活质量,改善健康状态的重要途径。明确荨麻疹患者的日常护理指南,不仅有助于提高患者的自我护理能力,还有助于预防疾病复发,维护患者的身心健康。

(作者单位:广西贵港市人民医院)