

产科护理：关爱母婴健康的“守护天使”

在我们的日常生活中，产科护理是一个至关重要的领域，它直接关系到母婴的健康和生命。

产科护理，这个看似简单的职业，实则承担着守护母婴健康的重要使命。她们是母婴健康的“守护天使”，为新生命的第一步保驾护航。

首先，产科护士的角色和职责是多元化的。她们不仅要照顾孕妇的生理和心理需求，还要时刻关注新生儿的生命特征，为产妇及新生儿提供全方位的护理服务。

在怀孕期间，产科护士会为孕妇提供专业的健康指导，包括饮食、运动、休息等方面的建议。她们会定期监测孕妇的各项生理

指标，预防并处理孕期并发症。同时，她们还会为孕妇提供心理支持，帮助她们平稳度过孕期焦虑和压力。

在分娩过程中，产科护士更是不可或缺。她们会协助孕妇进行顺利分娩，提供必要的分娩指导，确保母婴安全。此外，她们还会为新生儿的初步护理提供指导，如脐带护理、喂养等。

对于新生儿来说，产科护士是他们最早的“教师”之一。她们通过日常的喂养、换尿布、抚触等护理操作，帮助新生儿建立良好的生活习惯，促进他们的生长发育。同时，她们还会为新生儿提供早期教育，培养他们的认知、情感和社会化能力。

□ 冯美玲

然而，产科护理并非一帆风顺。有时，她们会面临各种突发状况，如早产、难产、新生儿疾病等。这时，产科护士的专业技能和冷静应对就显得尤为重要。她们会迅速采取必要的医疗措施，确保母婴安全，同时为家属提供必要的心理支持。

此外，产科护士还需要不断学习和更新专业知识，以应对不断变化的医疗需求和新的健康问题。

她们需要了解各种孕产保健知识、新生儿护理技巧以及最新的医疗技术，以确保能为母婴提供最优质的护理服务。

总的来说，产科护理是一个充满挑战和机遇的领域。在这个领域工作的护士们是母

婴健康的“守护天使”，她们以专业的技能、无私的爱心和高度的责任感，为母婴的健康和生命保驾护航。

然而，我们也需要认识到，产科护理工作的复杂性和重要性不仅需要护士的努力，也需要整个社会对母婴健康的重视和支持。我们每个人都应该尊重和理解护士的工作，感谢她们为母婴健康所付出的努力。

在未来的日子里，让我们一起关注母婴健康，感谢那些默默奉献的“守护天使”——产科护士们。因为她们的存在，新生命才能得以健康快乐的成长。

(作者单位：河北省邢台市任泽区妇幼保健院服务中心)

预防盆底松弛的方法

□ 刘双艳

查下是否有尿不尽的情况，如有应及时就医。

四、凯格尔运动

凯格尔运动是一种有效的增强盆底肌张力和弹性的运动，对新妈妈们来说是至关重要的。建议新妈妈们在产后尽早开始进行凯格尔运动，每天至少进行三次，每次持续10-15分钟。同时，还可以使用一些专门的凯格尔肌肉训练工具来辅助进行锻炼。

五、及时就医

如新妈妈们发现有尿失禁、便秘、性交不适等问题，应及时就医。医生可能会建议进行盆底肌评估和检查，以确定盆底问题的严

重程度，并提供相应的治疗方案。

六、保持心情愉快

情绪对身体健康的影响不容忽视。新妈妈们在产后可能会面临许多压力和挑战，如身材恢复、育儿等。保持心情愉快、积极面对生活中的挑战，有助于身体恢复和盆底健康。

总之，新妈妈们在产后应注意合理饮食、适量运动、及时排尿、凯格尔运动、及时就医以及保持心情愉快等方面，以预防盆底松弛等问题。通过这些措施，新妈妈们可以更好地保护自己的身体，迎接新的生活挑战。

(作者单位：河南省许昌市鄢陵县妇幼保健院)

牙龈出血是怎么回事

□ 路茜

3. 药物副作用：某些药物，如抗凝药、某些抗生素等，可能会影响血液凝固机制，导致牙龈出血。

4. 其他原因：如患有白血病、血友病等全身性疾病，也可能导致牙龈出血。

三、如何应对牙龈出血？

1. 保持口腔卫生：养成良好的口腔卫生习惯，认真刷牙，使用牙线等工具清洁牙间隙，以减少口腔细菌和食物残渣的积聚。

2. 定期洁牙：每半年或一年进行一次口腔洁治，清除牙结石和牙菌斑。

3. 改善饮食习惯：饮食要清淡，避免过多食用辛辣、刺激性食物，以免刺激牙龈。

4. 健康生活习惯：保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠，增强身体抵抗力。

5. 观察和就医：如果牙龈出血持续

不止，或者伴随其他症状，如发热、疼痛等，应及时就医。

四、预防牙龈出血的方法

1. 定期检查：定期进行口腔检查和洁治，及早发现并治疗口腔问题。

2. 正确刷牙方法：使用软毛牙刷，采用正确的刷牙方法，避免过度用力导致牙龈损伤。

3. 增强免疫力：保持健康的生活习惯，如充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动等，以增强身体免疫力。

总之，牙龈出血是病，它的出现常常提示我们身体健康可能出问题了，需要提起重视。

当然长期不好好刷牙，口腔卫生维护不好是出现牙龈出血的主要原因，但是如果牙龈出血持续不止或伴随其他症状，应及时就医。避免因为我们的忽视，错过了最佳的治疗时机，造成更大的伤害

(作者单位：河北省沧州市人民医院)

牙龈出血，这是一种非常常见的口腔问题。“病，它的出现常常提示我们身体健康可能出问题了，需要提起重视。当然长期不好好刷牙，口腔卫生维护不好是出现牙龈出血的主要原因，但是”

一、什么是牙龈出血？

牙龈出血是指牙龈受到刺激后，如刷牙、咬硬物等，出现的出血现象。通常表现为牙龈组织红肿、牙龈自发性出血等。

二、牙龈出血的原因

1. 食物嵌塞：食物嵌塞入牙间隙内，除了其机械压迫牙龈外，食物可腐败分解，加上细菌的作用，就会出现牙龈出血的症状

2. 牙结石：牙结石是牙齿表面沉积的软垢、食物残渣和细菌结合钙化形成的坚硬物质，会刺激牙龈并导致出血。

扁桃体炎的中医治疗要点

□ 王素珍

3. 滋阴养肾法：适用于肺肾阴虚或火灼喉核型扁桃体炎，患者常有咽喉干燥、疼痛、声音嘶哑等症状。此时，需给予滋阴养肾、清利咽喉的药物，如百合固金汤加减，以滋养肾阴，清火利咽。

4. 健脾和胃法：对于肺卫虚弱、喉核失养型扁桃体炎，患者常有咽喉不适、乏力、食欲不振等症状。此时，需给予健脾和胃、祛湿利咽的药物，如六君子汤加减，以增强脾胃功能，促进气血生化。

二、外治法：局部用药，直达病所

中医外治法主要通过局部用药，直接作用于病灶，以减轻症状，促进炎症消退。常见的外治法包括：

1. 含漱法：患者可使用金银花、甘草、桔梗等清热解毒、利咽消肿的中草药煎水含漱，以缓解咽喉肿痛、口干口苦等症状。

2. 吹药法：将具有清热解毒、利咽消肿作用的中药粉末吹入咽喉部，直接作

用于病灶，可快速缓解炎症。

3. 雾化吸入法：将具有清热解毒、利咽作用的中草药水进行雾化吸入，使药物直接作用于咽喉部黏膜，减轻炎症，缓解疼痛。

三、辅助疗法：按摩、针灸等

除内治法和外治法外，中医还常采用按摩、针灸等辅助疗法，以改善扁桃体炎患者的症状。

按摩扁桃体周围区域，可促进局部血液循环，缓解肿痛；针灸则可调和气血，疏通经络，加速炎症消退。

综上所述，中医治疗扁桃体炎注重整体调理与局部治疗相结合，通过内治法调整脏腑功能，驱邪外出；外治法局部用药，直达病所；辅助疗法改善症状，提高疗效。在治疗过程中，患者应遵循医嘱，保持良好的生活习惯和饮食调理，以促进康复。

(作者单位：河北省廊坊市固安县中医院)

了解创伤骨科预防骨骼损伤是非常重要的，因为骨骼损伤是一种常见的健康问题，可能导致疼痛、残疾和长期健康问题。以下是一篇关于创伤骨科预防骨骼损伤的科普文章，涵盖了预防措施、常见伤害、康复过程以及注意事项。

一、预防骨骼损伤的重要性

骨骼是人体最重要的支撑结构之一，骨骼损伤可能导致疼痛、残疾和长期健康问题。预防骨骼损伤是维护身体健康的重要一环，可以通过合理的锻炼、正确的姿势和避免不安全的活动来实现。

二、预防措施

1. 合理锻炼：定期进行有氧运动和力量训练，以增强骨骼密度和强度。避免过度使用某些关节，如膝关节和髋关节，因为这可能导致关节磨损和骨骼损伤。

2. 正确的姿势：保持良好的姿势，特别是在进行长时间的活动或工作。正确的姿势可以减轻骨骼和关节的压力，减少受伤的风险。

3. 避免不安全的活动：避免进行高风险的活动，如跳水、滑雪、攀岩等，这些活动可能导致严重的骨骼损伤。

4. 合理饮食：摄入足够的钙、维生素D和蛋白质等营养素，以支持骨骼健康。

5. 使用适当的保护装备：在进行某些可能对骨骼造成伤害的活动时，如骑行、徒步旅行等，应使用适当的保护装备，如护膝、护肘等。

三、常见骨骼损伤及预防

1. 骨折：骨折是最常见的骨骼损伤之一。常见于摔倒、跌倒或撞击等意外事件。预防骨折的方法包括合理锻炼、正确的姿势和使用适当的保护装备。

2. 脱位：脱位是骨骼的一部分从其正常的位置移位。常见于摔倒或撞击导致关节附近的肌肉或韧带撕裂。

3. 关节炎：关节炎是一种慢性疾病，会导致关节疼痛、肿胀和功能障碍。

四、康复过程

1. 休息：在受伤的早期阶段，避免任何可能加重疼痛的活动让受伤的部位充分休息。

2. 物理治疗：在医生的指导下进行适当的物理治疗，如按摩、热敷或电疗等，以帮助恢复受伤部位的血液循环和减轻疼痛。

3. 康复训练：在疼痛逐渐减轻后，开始进行适当的康复训练，如渐进式的重量训练或瑜伽等，以帮助恢复受伤部位的肌肉力量和灵活性。

4. 逐步恢复日常生活活动：在康复过程中，逐步恢复日常生活活动，如行走、上下楼梯等，以适应受伤部位的恢复情况。

通过遵循以上预防措施和注意事项，我们可以降低骨骼损伤的风险，保持身体健康。无论你处于哪个年龄段或从事何种活动，都应关注自己的骨骼健康，并采取积极的预防措施来保护它们。

(作者单位：河北省临西县人民医院疾控中心)

预防骨骼损伤的重要性及康复措施

□ 王科