

# 剖宫产术的护理注意事项

服,并准备好卫生用品和敷料。

## 二、术中护理

1. 保持舒适:手术过程中,准妈妈应保持放松,避免过度紧张。医护人员会尽可能减少手术中的不适感,确保手术的顺利进行。

2. 配合医生:准妈妈需要听从医生的指示,积极配合医生进行手术。这包括正确的呼吸、保持正确的体位等。

3. 观察生命体征:手术过程中,医护人员会密切观察准妈妈的生命体征,包括心率、血压、呼吸等,以确保其安全。

## 三、术后护理

1. 观察伤口:术后,医护人员会为产妇检查伤口,确保其没有出现感染或其他并发症。产妇也需要密切关注伤口的情况,如有异常应及时告知医生。

2. 休息与睡眠:术后,产妇需要充分休息和睡眠,以促进身体的恢复。家人应

## □ 安金艳

给予产妇足够的关心和支持,帮助她尽快恢复体力。

3. 饮食调理:术后,产妇的饮食应以清淡、易消化的食物为主。适当补充营养有助于伤口的愈合和身体的恢复。医生会根据产妇的具体情况给出合理的饮食建议。

4. 排便与排尿:术后,产妇需要保持大便通畅,避免过度用力。同时,为了预防尿潴留,产妇应多喝水并适时排尿。如出现排尿困难,应及时告知医生。

5. 母乳喂养:对于母乳喂养的产妇,术后应尽早开始母乳喂养。这有助于子宫的恢复和乳汁的分泌。如有母乳喂养方面的疑问,可向医护人员咨询。

6. 药物使用:产妇如需使用药物,应遵医嘱并详细告知医生自己的手术情况。避免自行使用药物,以免影响母乳质量和身体恢复。

7. 情绪调节:术后,产妇可能会出现情绪波动,如焦虑、抑郁等。家人应给予产妇足够的

关心和支 持,帮助她调整情绪,保持乐观的心态。如有必要,可向医生咨询如何进行心理疏导。

8. 康复锻炼:在身体允许的情况下,产妇可适当进行康复锻炼,如散步、瑜伽等。这有助于身体恢复和预防血栓形成。但需注意,锻炼应适度,避免过度疲劳。

## 四、注意事项:

1. 术后应遵医嘱进行休息、饮食、母乳喂养等方面的事宜。

2. 如出现发热、疼痛、出血等异常情况,应及时告知医生。

3. 术后应保持个人卫生,避免感染。

5. 坚持定期产后检查,确保母婴健康。

通过以上护理注意事项的介绍,相信准妈妈对剖宫产术后的护理有了更全面的了解。正确的护理不仅有助于产妇的身体恢复,还能为宝宝的健康成长创造良好的环境。祝愿所有的母婴都能健康快乐地成长!

(作者单位:河北省正定县人民医院)

# 情绪对心血管健康的影响及预防策略

## □ 李媛春

### 如何通过调整情绪来预防心血管疾病

1. 学会放松:在日常生活中,我们可以通过冥想、瑜伽、呼吸练习等放松技巧来缓解紧张和焦虑,改善心理状态。这些练习不仅有助于身体放松,还能提高情绪管理能力。

2. 保持幽默感:幽默是一种很好的心理防御机制,能够帮助我们缓解压力,调整心态,保持良好的心理状态。在面对生活压力时,不妨尝试用幽默来化解困境。

3. 坚持运动:运动是释放压力、提高身体素质和增强抵抗力的有效方式。定期运动不仅有助于身体健康,还能改善心理健康,培养积极情绪。

4. 保持社交活动:与家人、朋友和同事保持联系,参加社交活动,有助于缓解孤独感,保持良好的心理状态。通过与他人分享感受和想法,可以减轻心理压力,改善心理健康。

5. 学习情绪调节技巧:情绪管理是维护心

理健康的关键。学习冥想、深呼吸等情绪调节技巧,有助于应对生活中的压力,降低心血管疾病的风险。

6. 避免熬夜:保证充足的睡眠对于恢复精神和修复身体器官至关重要。休息不当不仅会导致精神不佳,还会提高各种疾病的发病率。

7. 定期检测:采取科学医疗方式进行健康管理,全面预防心血管疾病。通过定期体检,及时发现并处理潜在的健康问题。

## 结语

情绪与心血管健康之间的微妙关系提醒我们,要更加重视心理健康的培养。通过调整情绪、培养积极心态、学会情绪管理等方式,我们可以有效预防心血管疾病,维护身体健康。记住,心血管疾病的预防大于治疗,只有做到有效预防,健康才会常伴左右。让我们从心出发,关爱自己的身心健康,享受美好生活。

(作者单位:山东省文登整骨医院)

# 浅谈老年精神科患者的社会支持和家庭参与的重要性

## □ 孙诗倩

的病情和治疗方案。家庭成员的参与还能促进患者与家庭成员之间的沟通,增强家庭关系的和谐,从而为患者提供一个温馨、稳定的生活环境。

## 三、对策和建议

为了提高老年精神科患者的社会支持和家庭参与度,我们提出以下对策和建议:

政府和社会组织应该加强对老年精神科患者的关注和支持,提供更多的关爱和帮助。例如,可以开展相关的宣传活动,提高公众对老年精神科患者的认知和理解;提供专业的心理咨询和援助服务,帮助患者及其家庭应对精神疾病的挑战。

医院和社区应该加强与家庭的联系和合作,为患者提供更为全面和个性化的治疗和支

持。社会支持还能 为老年精神科患者提供更多的信息和资源,帮助他们更好地了解自己的病情,选择适合自己的治疗方式。此外,社会支持还能 为患者家属提供心理支持和指导,帮助他们更好地应对家庭成员患病的挑战。

## 二、家庭参与的重要性

家庭是老年精神科患者最重要的支持系统,家庭成员的参与和支持对患者的康复至关重要。家庭成员的陪伴、关爱和照顾能够为患者提供情感上的支持,帮助他们更好地应对精神疾病带来的压力和困扰。

此外,家庭成员的参与还能 为患者提供更多的信息和指导,帮助他们了解自己

老年精神科患者是一个特殊的人群,他们在生理和心理上都有显著的改变,需要更多的关注和支持。社会支持和家庭参与是影响老年精神科患者康复和生活质量的重要因素。

本文将探讨老年精神科患者的社会支持和家庭参与的重要性,并提出相应的对策和建议。

## 一、社会支持的重要性

社会支持可以提供老年精神科患者所需的情感支持,帮助他们更好地应对生活中的压力和困难。通过社区和社会的关爱,老年精神科患者能够感受到自己被接纳、被尊重,从而增强自信心和自尊心,更好地应对精神疾病带来的挑战。

# 单孔腹腔镜技术:微创时代的妇科手术新选择

## □ 孙肖杰

手术的唯一选择,具体手术方式应根据患者的具体情况和医生的建议来决定。

## 四、单孔腹腔镜技术的注意事项

1. 术前准备:患者在进行单孔腹腔镜手术前需要进行全面的身体检查和评估,包括心电图、血常规、尿常规、凝血功能等检查。同时,患者应保持良好的心态和充足的睡眠,以便于更好地应对手术。

2. 术中配合:患者在手术过程中应积极配合医生,按照医生的要求进行呼吸和体位调整,以确保手术的顺利进行。

3. 术后护理:患者术后应遵循医生的建议,进行适当的休息和营养补充。同时,要注意保持伤口干燥和清洁,避免剧烈运动和过度劳累。

4. 并发症预防:患者应密切关注自身身体

状况,如有异常情况应及时向医生咨询。如出现术后疼痛、出血等症状,应及时就医。

随着医疗技术的不断发展,单孔腹腔镜技术已成为妇科手术的新选择。它具有创伤小、恢复快、美观度高等优点,适应症广泛。患者在进行手术前应做好充分的准备,遵循医生的建议,术后注意护理和观察自身身体状况。对于广大女性朋友来说,单孔腹腔镜技术无疑是一种安全、高效、微创的妇科手术方式,值得推广和应用。

总的来说,单孔腹腔镜技术作为一种先进的微创手术方式,已经逐渐成为妇科手术的新选择。它的应用为广大女性患者带来了更多的选择和福利。未来,随着医疗技术的不断进步,相信单孔腹腔镜技术将会在妇科手术中发挥更大的作用,为更多的患者带来福音。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

在过去的几十年里,医学技术取得了显著的进步,其中最引人注目的就是微创手术的发展。在妇科手术领域,单孔腹腔镜技术(Single-Site Laparoscopy)已经成为一种新的选择,凭借其独特的优势,为妇科手术开启了新的篇章。

本文将详细介绍单孔腹腔镜技术,阐述其原理、优点以及应用范围,旨在让广大读者了解这一先进的微创手术技术。

## 一、什么是单孔腹腔镜技术?

单孔腹腔镜技术是一种通过单一切口进行手术的方法,利用特殊器械和光源系统,在腹部进行手术操作。这种方法与传统的多孔腹腔镜手术相比,具有创伤小、恢复快、美观度高等优点。

## 二、单孔腹腔镜技术的优点

1. 创伤小:与传统多孔腹腔镜手术相比,单孔腹腔镜手术只需要一个切口,因此创伤更小,对患者的身体影响更小。

2. 恢复快:由于创伤小,患者术后恢复时间更短,能够更快地恢复正常生活和工作。

3. 美观度高:由于只有一个切口,手术后的疤痕较小,美观度高,对于追求美观的患者来说是一个很好的选择。

4. 并发症少:单孔腹腔镜手术的并发症发生率相对较低,手术安全性更高。

## 三、单孔腹腔镜技术的适应症

单孔腹腔镜手术适用于大多数妇科手术,如子宫切除、卵巢囊肿切除、输卵管疏通等。与其他微创手术方式相比,单孔腹腔镜手术适用于更大范围的手术适应症。但是需要注意的是,单孔腹腔镜手术并非所有妇科