

子宫内膜养护心得分享

□ 李思霞

调,进而影响子宫内膜的健康。因此,女性朋友要学会释放压力,保持心情愉悦,避免过度焦虑和抑郁。可以通过练习瑜伽、冥想等方式来舒缓情绪,调整心态。

2. 生理保健

注意经期保暖,避免腹部受凉,这有助于促进血液循环,加速经血的排出。可以在腹部放置热敷垫或暖水袋,以缓解经期不适,促进子宫内膜的修复和再生。同时,保持个人卫生,勤换内裤,避免盆浴,以减少妇科炎症的发生。

3. 适当运动

适当的体育锻炼有助于增强体质,提高身体免疫力,对子宫内膜的保养也有积极作用。有氧运动如慢跑、瑜伽、游泳等,可以促进血液循环和新陈代谢,有利于子宫内膜的健康。建议每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动。

4. 饮食调理

合理的饮食习惯是保养子宫内膜的关键。应摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,如绿叶蔬菜、水果、全谷类食物、豆类等。同时,减少高脂肪、高糖分、高盐分等不健康食品的摄入。

可以多吃补充雌激素、补血活血的食物,如豆制品、黑木耳、阿胶、乌骨鸡等。这些食物有助于促进子宫内膜的生长和修复。

5. 避免流产

流产次数过多会导致子宫内膜越来越薄,最终影响受孕和保胎。因此,女性朋友应尽量避免自然流产和人工流产。

如果必须流产,应选择正规的医疗机构,确保手术操作规范,术后注意休息和恢复。

6. 注意性生活卫生

不洁的性生活容易导致子宫内膜感染,进而影响其健康。因此,女性朋友应注意性生活卫生,避免纵欲乱性和不洁性交。性生活前后要清洗私处,选择合格的卫生棉和卫生纸,以减少妇科炎症的发生。

7. 定期进行妇科检查

定期进行妇科检查可以及时发现和治疗子宫内膜病变,如息肉、宫腔粘连等。这些病变会影响子宫内膜的正常功能,导致不孕不育。因此,女性朋友应重视妇科检查,做到早发现、早治疗。

三、特殊情况下的子宫内膜养护

1. 子宫内膜薄

子宫内膜薄可能是由于内分泌失调、子

宫内膜炎症或子宫内膜结核等原因引起的。针对不同原因,可以采取不同的治疗方法。如内分泌失调引起的子宫内膜薄,可以通过中药调理,医生指导下用药;子宫内膜炎症引起的子宫内膜薄,可以通过抗生素进行治疗;子宫内膜结核引起的子宫内膜薄,可以通过抗结核药物进行治疗。同时,注意调整饮食,多吃富含雌激素的食物,如豆制品等。

2. 子宫内膜厚

对于子宫内膜厚的患者有可能存在病变,如子宫内膜息肉、子宫内膜复杂性增生,影响怀孕,应在医生指导下进行药物治疗或手术治疗。

四、结语

养护好子宫内膜是女性生育健康的重要保障。通过精神调理、生理保健、适当运动、饮食调理、避免流产、注意性生活卫生和定期进行妇科检查等方法,可以有效保养子宫内膜,提高其健康水平。对于特殊情况下的子宫内膜问题,如子宫内膜薄或子宫内膜厚,应在医生指导下进行针对性治疗。

希望本文能为准备怀孕的女性朋友提供一些实用的建议和指导,帮助大家为好孕打下坚实的基础。

(作者单位:广西岑溪市妇幼保健院)

浅谈手术器械的清洁与保养

□ 盛海

式如下:首要任务是,确保手术完毕后的医疗器械被浸入洁净的水中,从而有效地清除这些血迹。接下来,将工具置于酶液,浸泡时间超过两分钟,或者加入超声波振动处理,然后用流水彻底冲刷干净。最后,对于精密且锋利的器械,有必要进行分类处理以及烘干操作(必须对每一个器械都进行独立的处理)。接下来的步骤包括检查设备以涂抹油脂,然后对它们进行适当包装和分类,并将这些工具储藏在设备柜中。将所消毒好的器械完整地放入设备储藏柜是十分重要的一点,不按照规则放置,可能会造成器械的二次感染。

二、明显感染的器械清洁

我们经常谈及的感染手术器械,主要指那些被用于手术切割各种腔室(如胃肠道、腹腔和阑尾等)、进行全面抗癌治疗、切除脓肿和切除结核组织,以及为梅毒、艾滋病和病毒性肝炎患者进行外科手术的器械。为了保障医疗流程可以顺利执行,这种手术器具往往需经过严格的消毒和灭菌过程。

这种手术用具有许多缺点,如消毒难度过高、灭菌效果不尽人意,并且有相当高的风

险导致交叉感染。为了预防医院内的感染率增加,对手术工具的消毒和管理措施是绝对必要的。处理此过程的详细流程是:首先,手术后用于医疗的医疗设备浸在含氯的消毒液里,约持续 30 分钟的时间,接着用流水进行彻底清洁。接下来,所有器械在使用前都会被分类并经过烘干。在其表面涂抹油脂后,需要对这些器械进行处理和整理,然后将其储存在专门的工具柜内。

三、关于特殊感染的医疗器械

专门设计用于应对气性坏疽、炭疽和破伤风的手术装置,被认为是特殊感染性治疗工具中的核心组件。在目前的临床操作里,这种常被使用的手术工具无疑是常规外科手术中的缝合器和骨凿工具。此类手术通常需要在手术室中停留很长时间,如果出现细菌污染或是由其他因素引起的表面微生物过多,有可能会引发严重的后续问题。为确保此类手术可以顺利进行,有必要定期对手术场地进行彻底清洁和消毒,以确保整个手术过程始终维持在无菌的环境下。可以使用氯酸钠液体来为这种手术所需的标准消毒和灭菌设

备进行清洗,具体操作步骤如下:在手术完成之后,将为病人使用过的各种手术器械浸泡在含有氯的溶液中,持续长达 30 分钟,之后进行第一次冲洗和重新装整。接下来,开始高压式的灭菌步骤。基于上述研究,采用了流动水管刷子进行了全方位的洗涤,并随后进行了分类烘干以及更多的检测工作。完成此项操作后,先涂覆油料,然后进行再次包装,并进行高压消毒操作,以确保器械的安全存放,最后存放在无菌的器械柜中,准备好未来使用。

结语

通过进行合理的清理,能高效地减少交叉感染的可能性,确保手术流程顺利进行,进而确保患者身体的健康状况不受侵害。手术室中的医疗器具是医院不可或缺的,因此必须对其执行严苛的管理流程,并确保消毒和灭菌的每一个环节都在严格的规范之下。

在进行清理工作时,务必选择恰当的清理产品和相关工具,确保按照正确的步骤操作其使用。只有在经历严格的消毒程序之后,手术器具才能获得使用许可。

(作者单位:广西河池市第三人民医院)

应对产后出血的护理攻略

□ 陶雪燕

症状。

3. 保持呼吸道通畅:

给予吸氧:保持呼吸道通畅,及时给予有效吸氧,观察吸氧效果,如面部、唇周、指甲是否红润,呼吸是否通畅。

4. 体位护理:

平卧位:产妇取平卧位,必要时头低足高位,有利于下肢静脉回流,增加回心血量,改善循环。

二、细致入微的基础护理

基础护理是产后出血护理的重要组成部分,旨在全面监测产妇的生命体征和出血情况。

1. 监测出血量:

从胎儿娩出后开始计算产妇的阴道流血量,使用护理垫等计量工具,不断按压子宫观察出血量。
2. 观察病情变化:
严密观察产妇的生命体征、子宫收缩情况、阴道流血量及颜色,以及会阴伤口情况。督促产妇及时排空膀胱,以免影响子宫收缩,导致产后出血。

3. 饮食指导:

病情稳定后,给予产妇营养丰富、易于消化的食物,如猪肝、菠菜、瘦肉等补血食物,促进身体恢复。

三、不可或缺的心理护理

产后出血不仅威胁产妇的身体健康,还

对其心理造成巨大冲击。因此,心理护理在产后出血护理中占据重要地位。

1. 心理疏导:

产后出血时,产妇往往会出现恐惧、焦虑等情绪。护理人员应主动给予产妇关爱与关心,鼓励其说出内心感受,并采取有效的心理指导,消除不良情绪。

2. 知识普及:

向产妇及其家属讲解产后出血的相关知识,提高其对产后出血的认知水平,增强应对产后出血的信心和能力。

四、严格控制的阴道子宫护理

阴道子宫护理是预防产后出血感染、促进子宫复旧的重要环节。

1. 保持清洁与消毒:保持环境清洁与消毒,以及会阴清洁,每日会阴擦洗 2 次,每次便后也需要进行会阴擦洗,防止伤口感染。对于会有伤口的产妇,应使用碘伏擦洗外阴,减少感染机会。

2. 预防感染:产后出血后,应使用抗生素预防感染,避免性生活、盆浴、坐浴,勤换贴身衣物。

五、促进子宫复旧的母婴接触

母婴接触不仅能增进母子感情,还能有效促进产妇产后体内源性催产素,促进子宫复旧,减少产后出血。

1. 尽早安排母婴接触:根据产妇产后情

况,尽早安排母婴接触,鼓励母乳喂养。

2. 观察子宫收缩:在母婴接触过程中,密切观察子宫收缩情况,如出现明显的压痛、出血量或气味改变,应及时处理感染。

六、科学护理促进恢复

在产后出血得到有效控制后,科学护理是促进产妇身体恢复的关键。

1. 绝对卧床休息:产后出血的产妇应绝对卧床休息,取平卧位,解除增大的子宫对下腔静脉的压迫,有利于下腔静脉回流,增加循环血容量。

2. 保暖与舒适:为产妇创造一个安静、舒适的环境,保持室温适宜,避免产妇过度疲劳。

3. 饮食调理:产妇应多进食新鲜的蔬菜与水果,保持排便通畅,以免因便秘而造成腹压过高,导致出血增加。

4. 心理支持:给予产妇持续的心理支持,鼓励其保持乐观情绪,充足睡眠,避免久站久蹲,促进身体恢复。

结语

产后出血的护理是一场与时间赛跑的“止血保卫战”,需要医护人员和产妇家属的共同努力。通过迅速启动急救护理,细致入微的基础护理、不可或缺的心理护理、严格控制的阴道子宫护理、促进子宫复旧的母婴接触以及科学护理促进恢复等措施,我们可以有效降低产后出血的风险,保障产妇的生命安全。

(作者单位:广西贺州广济妇产医院)

产后出血是产妇在分娩后 24 小时内出血量超过 500 毫升的并发症,是危及产妇生命的重要问题之一。产后出血的原因通常包括子宫收缩乏力、胎盘胎膜残留、凝血功能障碍和宫颈裂伤等。在这场与时间赛跑的“止血保卫战”中,科学、及时、有效的护理措施对于保障产妇的生命安全至关重要。以下是一些产后出血的护理妙招,旨在帮助医护人员和产妇家属更好地应对这一紧急情况。

一、迅速启动急救护理

产后出血的急救护理是确保产妇生命安全的首要步骤。当产妇出现大出血时,抢救人员应立即到位,指定一人负责指挥,其他人员分工合作,确保抢救工作有条不紊地进行。

1. 迅速止血:

按摩子宫:通过单手置于产妇产下腹部,触摸并按摩子宫底部,刺激子宫收缩,使子宫壁上的血管关闭,减少出血。
使用药物:使用子宫缩剂如缩宫素,加强子宫收缩,帮助止血。

2. 积极抗休克治疗:

补充血容量:迅速建立两条以上的静脉通道,必要时使用留置针头,及时补充晶体液和胶体液,以恢复血容量和维持血压。
监测生命体征:密切监测产妇的心电图、血压、呼吸、尿量等指标,及时发现并处理休克