



# 剖宫术后这样做 快速康复早知道

▲ 济南市妇幼保健院 弋花妮

随着社会的快速发展,医学的进步,分娩并非只有顺产一种方式,也会因为各种原因选择剖宫产分娩,而术后康复成为了所有宝妈最为担心的问题。本文主要对剖宫产的产妇术后快速恢复展开叙述。

## 什么是剖宫产术后快速康复

为了促进母婴尽早康复,我们对择期剖宫产且通过评估的孕妇采用有循证医学证据的产科快速康复(即ERAD)。通过规范孕期保健,优化围手术期饮食、运动、疼痛的管理,可以明显缩短术后的肛门排气时间和卧床时间,有效预防术后肠梗阻、双下肢血管血栓的发生,增加孕产妇的舒适感,缩短住院时间,促进产妇产后快速康复。

## 术后饮食

**咀嚼口香糖** 咀嚼口香糖,通过假饲原理,促进消化液分泌,刺激胃肠蠕动,可加快术后的肛门排气。具体方法:术后清醒后开始嚼口香糖,一日嚼三次,每次嚼30分钟。但要注意谨防把口香糖吸入气管。

**早期进食** 术后尽早进水、进食,可促进肠道运动功能恢复,有助于维护肠黏膜功能,帮助产妇恢复体力。术后即可少量饮水,术后2小时进食清淡流质饮食,如米油、鱼汤等,术后4小时可以食用小米粥、蒸蛋、面条等半流质食物,循序渐进,少量多餐。24小时后再管有没有排气均可恢复正常饮食。但要注意避免辛辣、油腻及刺激性食物。

## 术后活动

运动功能恢复后建议即刻活动,早期活

动可以促进胃肠功能的恢复、减少胰岛素抵抗、降低深静脉血栓发生率等。

首先,术后0~8小时(即麻醉消失后),宝妈们可在床上进行主动翻身活动、床上颠簸疗法及踝泵运动,可以有效减少子宫底。

其次,术后8~24小时可采取低半坐卧位,鼓励尽早下床,早期活动,楼内散步1~2次或更多。

再次,术后24~48小时,楼内散步3~4次或更多,下床活动时间建议8小时,具体根据产妇情况展开适当运动。

最后,建议选择合适腹带,下床活动时使用腹带,对伤口起支撑的作用,可减少伤口牵拉感。卧床时腹带可解开。

产妇在下床活动时,需要注意:睁眼平躺30秒,坐起30秒,下床站立30秒,无头晕等不适可在家属协助搀扶下行走。如果宝妈第一次下床有“眼前发黑”“眩晕”等现

象出现,可休息,等症状缓解后再尝试下床。

## 母乳喂养

术后母乳喂养可以促进子宫收缩,快速复旧,减少产后出血发生,还有利于血糖的降低,加速宝妈们形体恢复。宝宝出生后在手术室予以皮肤接触,返回病房后及早促成第一次母乳喂养,持续30分钟以上,完成“早接触、早吸吮、早开奶”是母乳喂养成功的基础,同时可以促进早下奶,促进宝宝胎便排除,减少新生儿黄疸的发生。

## 尽早拔出尿管

如无特殊情况,术后6~8小时内可拔除尿管,尿管拔出后,需要多喝水。如排尿困难可听流水声诱导排尿,或热水袋置于下腹部热敷,按摩骶尾部协助排尿。

# 盆底超声 关爱女性的“难言之隐”

▲ 桂林医学院附属医院 李琴

盆底超声是一种常用的医学影像检查技术,通过二维、三维、四维超声可用于观察和评估盆底结构形态学和功能的变化。随着女性对自身盆底健康状况的关注及生活质量的提高,盆底超声的应用逐渐增多。在临床上,盆底超声广泛应用于多种盆底疾病的筛查和评估,主要包括盆腔器官脱垂、压力性尿失禁、盆底肌群功能评估、盆腔肿块等,下面将进行详细介绍。

## 盆腔器官脱垂

盆腔器官脱垂是指由于盆底肌群松弛或损伤,导致子宫、膀胱、直肠等盆腔器官向下脱垂。通过盆底超声检查,医生可以直观观察和测量盆腔器官脱垂的程度和类型。盆腔器官脱垂可继发于阴道膨出、盆腔压力、排尿或排便功能障碍、性功能障碍等症状,可能由多种因素引起,包括妊娠和分娩、过度用力、慢性咳嗽以及经常提重物等。随着年龄的增长,盆底肌群的功能也会逐渐变弱,从而增加了盆腔器官脱垂的风险。盆底超声能够对脱垂器官的位置和移位程度进行准确测量,通过患者在静息状态下、收缩肛门状态下以及Valsalva动作下用二维、三维、四维等多种成像方式的超声图像观察膀胱、子宫或直肠在盆腔内的位置,评估三种状态下盆腔器官的相对位移程度。例如,临床触诊为阴道前壁膨出者,盆底超声可以清晰显示是否为真性膀胱膨出及其具体膨出类型,或是尿道憩室、小肠膨出等原因造成的阴道前壁膨出,这有助于临床医生确定是否需要后续采取临床治疗或康复措施以及制定合适的治疗方案。

## 压力性尿失禁

压力性尿失禁是指打喷嚏或者咳嗽等动作导致腹腔内压力增高时,无法控制尿液的排泄,致使尿液不自主从尿道外口漏出的疾病。通过盆底超声,医生可以观察和评估尿道和膀胱颈部的解剖结构和功能。压力性尿失禁的发生可能与妊娠的次数及分娩方式、产后盆底肌肉的松弛、盆腔脏器脱垂、老年人年龄相关的肌肉变性以及肥胖等多种因素有关。盆底超声可以通过实时动态地观察患者在静息状态下和Valsalva动作下膀胱颈及近端尿道下移程度、尿道旋转角度的增加程度以及尿道内口是否存在漏斗状开放等来评

估其功能,同时也可以评估尿道括约肌的功能,观察尿道括约肌收缩是否协调,即控制尿液的能力。通过盆底超声检查,有助于医生判断压力性尿失禁程度和原因,这对于制定个性化的治疗方案非常重要。

## 盆底肌群功能评估

盆底肌群是位于盆腔底部的一组肌肉群,包括耻骨直肠肌、耻尾肌和髂尾肌等。这些肌肉的功能对于维持尿液和粪便的控制、支撑盆腔器官和性功能等具有重要意义。通过盆底超声检查,医生可以实时观察盆底肌肉的收缩和松弛情况,并评估其协调性和力量。盆底超声可使医生准确地测量肌肉厚度、收缩能力等指标,以评估盆底肌群的功能状态。如在分娩过程中由于胎头向下娩出、产钳的使用等使盆底肌群受外力的被动牵拉,可能会导致盆底肌群尤其是肛提肌结构、功能的变化,甚至出现肛提肌撕裂或断裂,通过盆底超声,尤其是三维、四维盆底超声、断层成像技术等可以直观显示左、右两侧肛提肌在收缩时是否对称或存在回声失落的现象,从而可以评估肛提肌的损伤及断裂程度。

## 盆腔肿块

通过盆底超声,主要可以观察和评估尿道、直肠及其周围病变,包括肿块的位置、形态和大小、血供以及与周边脏器组织的毗邻情况等。例如可观察尿道周围是否存在病变,如尿道钙化、尿道憩室、尿道周围囊肿或脓肿、实性占位等,对于有些患者反复发作的泌尿系统感染,盆底超声通过观察尿道和膀胱等结构的异常情况,可以判断是否存在解剖结构异常,如尿道狭窄或囊肿、憩室等,这可能是导致多次泌尿系感染复发的原因。另外还可观察中后腔室的占位情况,如可评估产后会阴部血肿、阴道壁囊肿的部位及大小、直肠周围实性占位等。

综上所述,盆底超声作为一种无创、实时、安全、易被患者接受且能动态成像的检查方法,对于评估盆腔脏器脱垂、压力性尿失禁、盆底肌群功能评估、盆腔肿块等疾病具有重要意义。通过盆底超声的应用,可以准确观察和评估盆底相关结构和功能的变化,从而为患者后续个性化的治疗方案提供一定的影像学依据。

# 认识你的牙齿 维护口腔健康

▲ 广西贺州广济医院 全小云

牙齿是用来咀嚼食物的第一道关卡,也是人体组织中最坚硬的部分。谈到牙齿的结构以及功能,相信有很多朋友不是很了解,为此,在这里和大家详细的解析一下,让大家更加了解自己的牙齿。

## 牙齿的组成

健康成人正常牙列包含32颗恒牙,分上下左右四个区域,按牙齿的形态与功能分为切牙,又叫做门牙。尖牙、双尖牙(前磨牙)、磨牙,共16对。左右成对的同名牙,其解剖形态相同。

**切牙** 位于口腔前部,共8个,其主要功能为切割食物。

**尖牙** 位于口角处,共4个,牙冠粗壮,牙根长而粗,主要功能是为穿刺和撕裂食物。

**前磨牙** 又称双尖牙,位于尖牙之后,磨牙之前,共8个。其主要功能是为了协助尖牙撕裂及协助磨牙捣碎食物的作用。

**磨牙** 位于前磨牙之后,共12个,结构复杂,作用是磨碎食物。切牙和尖牙位于口腔前庭前部,口角之前,合称为前牙;前磨牙和磨牙位于口角之后,合称后牙。

## 牙齿的结构

牙体包括牙釉质、牙本质、牙骨质三种钙化的硬组织和容纳牙髓软组织的髓腔。每个牙体都由牙冠、牙颈及牙根三部份组成。

牙冠的结构分为三部分,外面一层比较硬的叫牙釉质。牙釉质的里面有一层稍微软的叫牙本质。

牙根的结构也分为三层,最外层的叫牙骨质,牙骨质也比较硬,在牙骨质的内层是牙本质。

牙本质的里面也是空腔,叫做根管,牙髓腔和根管里边都容纳着牙髓。

## 牙齿的功能

**协助消化吸收** 众所周知,我们吃进去的东西必须经过牙齿研磨,才能减少肠胃的负担,帮助人体消化吸收。当食物进入口腔后,首先要经过切牙的切割、较粗的食物还需要尖牙的撕裂,然后再通过前磨牙的捣碎和磨牙的磨细等一系列机械加工过程,食物才能够通过与唾液混合,唾液中的酶对食物起部分消化作用。随后通过

吞咽将食物送到胃肠进一步消化吸收。只有拥有健康的牙齿,才能发挥正常的咀嚼功能,才能大快朵颐,享受吃的乐趣,食物得不到充分咀嚼,致使大块的食物进入胃部,胃部负担就加重了,消化不良什么的就来了,严重影响我们的身体健康。

**社交功能** 爱美之心人皆有之,牙齿还有很重要的一个功能,就是保持面部的协调美观。作为面部美学重要的组成部分,牙齿美是容貌美的重要内容,有健康美丽的牙齿支撑起唇颊部,面型才会丰满口角轮廓及面部长度才会更加协调。

洁白健康的牙齿对我们的外貌和身心健康是非常重要的,尤其是前面的牙齿,如果前牙坏掉了或者变黑,则影响美观,在大家面前不敢说笑、影响交流,会对心理上造成非常不好的刺激。而当多数牙没有时,因缺乏支撑作用,面部就会凹陷,自然也无法露出开心的笑容。

**帮助牙齿生长** 乳牙有助于恒牙的萌出,引导恒牙排列得整齐。健康的乳牙是恒牙萌出的“向导”,每个乳牙的根下有继承恒牙的牙胚。因为有乳牙作为“向导”,恒牙才能在正常的位置萌出。如果乳牙提前脱落或延迟脱落,就会让恒牙“迷失方向”,另寻一条出路长出,牙齿就可能长得歪歪扭扭,不整齐了。

**协助发音** 牙齿在发音的过程中也起到了非常重要的辅助作用。发音是指人通过控制咽喉部的气流强弱、声带振动所发出的声音。发音器官可细分为上下唇、上下齿、齿龈、硬腭、软腭、小舌、舌尖、舌面、舌根、咽头、会厌软骨、声带、喉头、气管、食管、口腔、鼻腔。

牙齿的位置限定了发音时舌的活动范围,以及舌、唇、牙之间的位置关系,直接影响着发音的准确性与言语的清晰程度。口腔中舌,软、硬腭,上、下唇,牙齿,这些都对语言发音有较大的关系。当这些部位出现缺憾畸形时,则发音遭受一定障碍。如前牙缺失时,舌齿音“d”“t”,双唇音“b”“p”,唇齿音“f”“v”,齿音“s”等发音均受到很大影响。

**帮助颌面发育** 牙齿好坏还会影响颌面的生长发育。如果孩子有一侧牙痛,就不愿使用这一侧的牙齿咬东西,而偏重使用另一侧牙齿进行咀嚼,引起“偏侧咀嚼”,长此以往就会形成面部左右不对称,出现“大小脸”的情况。