

剖腹产后的护理常识知多少

▲ 河南省西平县妇幼保健院 郜书平

在过去几十年中，随着医疗技术的进步和剖腹产的安全性提高，剖腹产的比例不断上升。而剖腹产后需要特别注意伤口的护理和感染的预防，因此，学习剖腹产后的护理常识对于产妇来说至关重要，可以帮助产妇更好地适应产后的生活。本文将为大家介绍一些剖腹产后的护理常识。

切口护理和疼痛管理

首先，保持切口干燥清洁至关重要。切口应该每天换药、碘伏消毒处理后用敷料盖住刀口位置。切口周围的皮肤应干燥，以帮助预防感染。

其次，要减轻疼痛和不适感。术后，可能会感到切口周围的疼痛，特别是在活动和咳嗽时。医生会建议您使用止痛药来减轻疼痛。大家还可以使用冰袋来缓解疼痛和肿胀。尽可能避免承重或剧烈运动，直到医生允许。

最后，观察切口周围是否有任何感染迹象。如果大家发现切口周围有红肿、疼痛、

渗出液体或发烧等异常症状，不要掉以轻心，因为切口最常见的并发症之一就是感染，需要积极地接受治疗。

请遵循医生的建议和注意事项，以确保切口的正确护理和疼痛管理，以便快速恢复和避免并发症。

产后哺乳和卫生护理

剖腹产后哺乳和卫生护理同样非常重要，一般情况下剖腹产手术后一般建议在4-6小时内开始哺乳。在喂奶前，一定要注意清洁双手和乳房，以免引入细菌。如果切口疼痛，可尝试喂奶时采用侧卧位。

乳房卫生一定要注意，大家经常更换母婴用品，包括母婴衣物和毛巾等，以免细菌感染。在哺乳时，保持乳房清洁和干燥也是非常重要的。如果出现乳腺炎等情况，应及时就治疗。

大家也要关注产妇自身的卫生护理。产妇应该经常更换垫子或卫生巾，保持外阴干

燥，以免感染。在洗澡时，避免让水流进伤口处。注意观察切口情况，如果发现切口有异常出血、红肿、渗液等情况，应及时就处理。

总之，剖腹产后的哺乳和卫生护理同样需要高度重视。及时采取措施，保持清洁干燥，预防感染和并发症的发生，对于产妇和新生儿的健康都有很大的帮助。

心理护理

剖腹产对于新妈妈来说是一次较大的手术，产后的身体变化、照顾婴儿的新挑战等都会对新妈妈的心理造成一定影响。因此，产后心理护理非常重要。

产妇需要充分了解剖腹产手术的过程和风险，以及术后恢复的时间和需要遵守的规定。医生应在手术前向产妇详细解释术前、术中和术后的过程，以及如何控制疼痛和预防感染等问题。

而且产妇可能会感到恐惧、焦虑、沮丧或失落等不同的情绪，这些情绪的表现形式

可能包括哭泣、抑郁、烦躁等。家人和医生需要积极倾听产妇的意见和情感，给予她们鼓励、支持和理解。

剖腹产手术后，产妇需要充足的休息和睡眠来恢复体力和精神状态。医生可以建议产妇进行一些简单的放松和缓解压力的活动，如深呼吸、瑜伽、按摩等。

除此之外，产妇需要定期进行产后随访，医生会定期对产妇进行身体和心理上的评估，并提供必要的建议和帮助。产妇在术后可能需要面临一些困难和挑战，但是有一个支持和关注的团队，她们可以更好地度过这段时期。

总结

剖腹产后的护理非常重要，需要综合考虑身体、心理、卫生等多方面的因素。如果有任何不适，及时就医，避免疾病加重和延误康复。大家需要严格遵守医生的建议和指导，以保障母婴的健康和安全。

月经不调难治好？不防试试中医

▲ 河南省信阳市人民医院 韩莉莉

在出现月经不调的情况下，有些女性会按照长辈的意见，吃一些食物或者喝一些汤，不过有时候效果并不是很好。所以在出现月经不调的情况后，我们一定要及时就医，否则会对自己的健康产生极大影响，严重的话还会引起不孕。

接下来，本文将介绍中医治疗月经不调的方法，供大家参考。

什么是月经不调

月经不调的表现就是月经不规律，或者出血量不正常。通常情况下，当女性来月经，就代表着她已经性成熟了，如果出现了月经不调的情况，可能会对女人造成一些不好的后果。

由于体内激素水平的变化，会引起女人的内分泌紊乱，从而出现皮肤暗沉、色斑、毛孔粗大等症状，失去青春靓丽的形象。而且，如果月经不调，还会导致阴道炎、宫颈炎等妇科疾病的发生，月经期间出血多，月经周期长，也会引起贫血、心悸、乏力等症状。更有甚者，若得不到有效处理，会增加不孕风险。

中医治疗方法有哪些

中药调理、辨证施治 主要以中医调理为主，针对不同人的体质特点，展开辨证论治，从调理气血、化瘀散结、补益冲任入手，以达到养血补肾、疏肝解郁、补益心脾、活血化瘀等目标，调理妇女各器官，调整激素平衡。

建议服用一些调节月经的中成药，如当归主治为因血虚血瘀引起的痛经、月经不调、产后腹痛等症状，对于由于长期肾功能衰退引起的肾性贫血也有一定治疗效果；龟甲对治疗由于阴虚血热冲任不固所引起的崩漏及经期过多有效；血虚月经不足、冲任不固所致的崩漏，以及妊娠下血等症状都可以使用阿胶，阿胶含有丰富的氨基酸，对贫血症有较好的疗效，可调节人体的钙平衡，对尿毒症肾性贫血有一定治疗作用。

针对病因、个性化治疗 高级专科医师

会针对多囊卵巢、子宫内膜炎、子宫肌瘤、多囊卵巢所致的月经不调，运用先进的微创性技术，对患者进行个体化的全面诊治。

物理疗法、更新体内代谢瘀积 配合绿色的物理疗法，能迅速清除患者身体中的代谢瘀积，使患者气血达到平衡，促使雌、孕激素的分泌水平趋于正常值，达到最佳的生理状态，具有独特的调节功能，能够有效治疗月经不调。

调整月经的生理周期 针对每个女性的生理周期不同，采取按摩、磁疗、食疗等方式来进行有目的的调节，从而使卵巢中的卵泡能够正常发育并排出，同时还可以提高子宫的血液流通，进而改善宫腔内环境，增强其生理功能，使月经能够恢复正常的生理规律。

需要注意的是，在民间流传着月经不调可以用中医中药来调理，所以，现在市场上有不少人会随便购买一些中成药来食用，但是这种做法是错误的，因为就算是同样的病症，所用的药也可能不尽相同。因此，想要用中医来进行调理，一定要到正规的医疗机构，由中医医师进行诊断，然后在医师的指导下服用药物进行调理。

以上就是月经不调常用的治疗方法。女性平时要做好饮食方面的调整，要做好保暖工作，不要吃太多生冷刺激性的东西，要加强营养，增强体质，不要过度疲劳，要让自己的心情保持愉悦。



带您认识子宫内膜异位症

▲ 河南省洛阳市中医院 张艳艳

子宫内膜异位症是妇产科常见的一种临床疾病，该病有可能会患者不孕、痛经等问题，严重影响女性身心健康。

子宫内膜异位症的症状

子宫内膜异位症的主要症状为下腹痛与痛经、不孕及性交不适等，其临床表现因人和病变部位的不同而多种多样，症状特征与月经周期密切相关，具体症状因人而异，也有约25%的子宫内膜异位症患者没有任何症状。

疼痛是子宫内膜异位症最主要症状，典型症状为经期腹痛且患病时间越长疼痛越剧烈。疼痛多位于下腹、腰骶部，有时可放射至会阴部、肛门及大腿，常于月经来潮时出现，并持续整个经期。

少数患者会出现持续下腹痛，经期加剧。但也有27%~40%的患者无痛经，因此痛经并不是子宫内膜异位症的必需症状。15%~30%的子宫内膜异位症患者会出现月经异常，患者常表现为月经量增多、经期延长、月经淋漓不尽或经前期点滴出血等症状。

40%的子宫内膜异位症患者会出现不孕症状。即女性在没有做避孕措施的情况下，有正常性生活至少12个月，但仍未怀孕。

子宫内膜异位症的另外一个典型症状是性交痛，多表现在深度的性交时出现疼痛，月经来潮前性交痛最明显。

子宫内膜异位症的检查

子宫内膜异位症的第一种检查方式是B超检查。B超是诊断卵巢异位囊肿和膀胱直肠内异症的重要方法，可以确定异位囊肿的位置、大小及形状。

第二种检查方式是CA125值测定。子宫内膜异位症患者的CA125值可能升高，重症患者更为明显。

第三种是妇科检查。多数患者子宫靠



后固定、子宫一侧或者两侧附件处扪及子宫有粘连的不活动的囊肿，子宫后壁或凹陷处有米粒或蚕豆大小的不规则结节。

子宫内膜异位症也可通过腹腔镜进行检查，这也是子宫内膜异位症确诊的标准方法。

子宫内膜异位症的预防

预防子宫内膜异位症，首先要注意在月经期禁止剧烈运动及重体力劳动，经期避免性生活。如果青春患者月经没有来潮，出现周期性肚子痛，一定要及时到医院检查。有痛经症状时建议到医院进行检查，必要时采取治疗措施。

有子宫内膜异位症家族病史人群，应定期到医院进行相关检查。

尽量避免多次的宫腔操作如人流等，女性患者一定要减少人流次数，平时做好避孕措施。

患有子宫内膜异位症的患者应调整心态，积极治疗，避免出现严重盆腔粘连或破坏卵巢功能的情况，对生活、生育产生严重影响。

