

新妈妈产后护理，专业知识早知道

▲ 河南省商丘市第五人民医院 王海莉

“月子病”亦称之产后风、月痹等，多由产后护理不当而受到外邪侵袭所致,常见产后不慎风寒侵袭所致产后身痛、淤血内阻所造成的产后腹痛、气虚胃气不固所引起的产后汗症等。新妈妈怎么做好保养作业，在产褥期科学调理身体，预防病邪侵袭呢？

什么是产后护理？

产后护理是指针对分娩女性产褥期（即产后身体状态恢复正常时期）所开展的护理工作。产后护理的主要目的在于保护新妈妈不受外邪侵袭，并从身体上、心理上帮助新妈妈恢复到正常状态。产后护理一般需要持续42天，期间调理不当可能会引起月子病，如分娩后所用物品不洁可能造成产后感染继而影响产妇产后身体恢复，产后情绪抑郁可能导致气血不畅而易受风邪入侵引起关节疼痛等疾患。因此，建议产妇及家属在分娩前充分了解产后护理专业知识，正确认知产后护理的重要性，以便予以产妇良好的产后护理,帮助产妇产后尽快

恢复身体状态。

产后护理知识

对于产妇开展的科学产后护理工作，主要包括：

口腔护理 产后应正常进行口腔清洁，及时清除牙齿上的污垢,以避免牙周炎等口腔疾病的出现。要知道，产后不刷牙才是牙齿损坏的原因，产后牙龈出血，特别是刷牙时出血，虽可能是刷牙过于用力的原因,但也可能是内分泌变化或维生素 C 缺乏的原因。

饮食护理 产后合理饮食调理对产后身体康复十分关键,科学的调养方式不仅可补益受损体质,还能维持母乳喂养新生儿的生长发育，帮助产妇产后身体快速康复。饮食安排应注重荤素搭配，既要多吃动物性蛋白食物，又要适当补充维生素，保证营养均衡。口味尽量清淡，多次适量饮用白开水，增加机体水分的同时避免一次性过量饮水引起水肿。

腹部护理 产后由于腹部脂肪堆积、肌肉

松弛，往往会存在腹部肥大情况，如何减小肚臍是每个新妈妈都极为关心的问题。产后腹直肌修复最佳时间在产后6个月之内,在这一阶段建议科学饮食，并开展产后锻炼，如凯格尔运动等。

产后禁忌

忌口腔不清洁 产后身体机能各方面虽未完全恢复至正常状态,但不能作为口腔不清洁的理由,要知道口腔未有效清洁可能会导致妊娠性牙龈炎等疾病的出现。不过口腔清洁在产后虽必不可少，但也应注意清洁力道和时间，不必过分清洁。

忌劳累 平产产妇有侧切伤口，产后应尽可能两腿并拢多多休息，而剖宫产产妇腹部有伤口，产后应多平卧休息，虽均不代表完全卧床，但不可爬楼梯，劳累。

忌多食红糖 红糖虽温补，营养丰富，但产后饮用过多，不仅可导致产妇出汗增加而身体更为虚弱，还可能对新妈妈牙齿造成损害。

忌多吃味精 哺乳期食用味精过量可导致因而出现缺锌症。

忌大量饮用白开水 一次性饮用大量白开水不利于身体恢复，应分次适量饮用。

产后护理有哪些注意事项？

产后护理垫应采用医学级可计量恶露量的产妇垫，一方面可及时了解产后出血情况，另一方面可避免护理垫不合格而引起的阴道感染。

无论何种方式分娩，产后产妇肌肤都可能会变得很敏感,所以衣服等贴身物品尽量使用全棉产品，以免产后不适或过敏。

顺产私处护理或剖宫产伤口护理物品均应消毒灭菌，以免产后感染影响身体康复。

产后应保证充足睡眠,保持良好心理状态。

简而言之，建议产后妇女在产褥期进行科学保养工作,以避免月子病的发生;产后身体尚未完全恢复至正常状态的情况下,应科学护理。

息肉到肠癌，究竟有多远？

▲ 四川省成都市高新区合作社区卫生服务中心 陈柯梦

肠道黏膜的表层出现隆起性病变，被称为肠道息肉。肠道息肉一般不会出现明显的临床症状，也很少引发梗阻和出血问题，因此，除了进行其他疾病检查或体检，很少被发现。如果不能进行积极有效的治疗，经过5~10年，肠道息肉可能会转变为肠癌，息肉切除是避免发生肠癌的最有效手段。

息肉到肠癌究竟有多远？

据统计，约30%的40岁以上人群患有肠道息肉。肠道息肉是肠道黏膜表层隆起部位，在肠腔内的部分出现肉疙瘩样的病变，主要类型包括增生性息肉、炎性息肉、腺瘤性及非腺瘤性息肉四类。其中，受炎症刺激所引起的为炎性息肉，息肉会随着炎症的治愈而消失。但是，其他类型的息肉不仅不会自行消失，还可能会逐渐增大，肠道内的有害物质可能会经常刺激增大的息肉，从而提高息肉恶化病变的几率。腺瘤性息肉更容易恶化癌变，根据研究显示，因腺瘤发展引发的肠癌，约占肠癌总量的80%，腺瘤性息肉发展为肠癌的几率是健康人群的3~5倍，多发性腺瘤发展为肠癌的几率超过正常人群的10倍。

早期检查的重要性

大部分肠道息肉患者没有明显的症状，只有息肉增大或出现癌变才会出现相应的症状表现。因此，早期检查至关重要，可以确定息肉的个体大小，以及病情的发展程度。

腺瘤性息肉 认为是大肠癌前兆，极易发生癌变，因此患者需高度重视。

腺瘤性可分为管状腺瘤、绒毛状腺瘤及混合性腺瘤三类，绒毛性腺瘤更容易出现癌变，且恶化速度非常快。所以，诊断为腺瘤性息肉，根据性状及直径大小，及早选择相应的方法予以切除，常使用的方法为通过内镜进行活检钳摘除、

高频电凝切除术、黏膜下切除术、黏膜下剥离术等。如果发现腺瘤性息肉发生癌病，并向肠道肌层渗透，必须采用外科手术进行治疗干预。当患者进行息肉切除后，仍需要定期进行肠镜复查，以便及时发现病变出现局部复发或者出现新的病变。

非腺瘤性息肉 一般不会出现癌变，患者不必过于紧张。

常见的非腺瘤性息肉包括炎性息肉、增生性息肉及错构瘤性息肉。在进行肠镜检查时，如果是个体较大的单独的增生性息肉，医生可以直接通过内镜摘除。在肠镜检查时，如果息肉数量较多且个体较小，需要先进行病理活检，检测结果为非腺瘤性息肉，可以不用切除，除非出现腹泻、肠梗阻、消化道出血等症状才需考虑切除。

肠镜的复查频率

腺瘤性息肉 数量为1~2个，直径小于1cm，且上皮内出现低级别瘤变，初次复查的时间可以安排在息肉切除后的2~3年。

腺瘤性息肉 数量为3~10个，其中至少一个息肉有绒毛结构或直径大于1cm或上皮内出现高级别瘤变，复查时间可安排在息肉切除后的3~6个月。

非腺瘤性息肉 数量只有1个，可以在摘除后每年进行1次肠镜复查，如果2~3年内没有复发，可将肠镜复查的频率变为3年1次。

综上所述，肠息肉在未发生出血或梗阻问题时，没有明显症状，很难被发现。所以需要定期进行体检，尤其是进行肠镜检查，及早发现问题并进行病理诊断，积极配合息肉切除治疗，并根据要求定期入院进行复查，降低息肉癌变为大肠癌的几率。

“肺”尽心思认识你——小儿肺炎护理科普知识

▲ 四川省泸县喻寺中心卫生院 章玉梅

在儿科，肺炎患儿十分多见，尤其在每年的冬春两季交替阶段更是此病的高发时期。此病具有一定的致死风险，因此需要予以高度重视。那么，作为家长该如何对肺炎患儿进行护理呢？本文则为大家进行简单的介绍。

小儿肺炎治疗关键：早发现早治疗

小儿肺炎具有发病急、病情进展快的特点。因此，家长一旦发现小朋友有持续性发热、气促、咳嗽等症时需要第一时间带领小朋友来院就诊，接受相关的检查和诊治，以期早期接受诊治、预防病情进一步发展。

治疗期间护理 在治疗期间，家长要注意的是应该与护理人员密切配合做好患儿的日常护理工作，定期开窗通风以保持病房内的空气流通性和新鲜度，此举还可有效降低空气中致病菌和病毒的数量。此外，家长一定不能在室内吸烟，避免进一步刺激患儿的呼吸道，加重病情。

还要保障患儿有充足的睡眠，良好的睡眠有利于促进患儿尽快康复，而且良好的睡眠也是保障小儿身体健康发育的重要前提。若患儿睡眠不足则会增加其心脏的负荷，也会对病情康复效果产生不利影响。因此，对肺炎患儿进行护理过程中要注意为患儿营造舒适且安静的环境，以使患儿得到充分的休息。

还要需密切关注患儿的情绪变化情况，若患儿出现频繁哭闹的情况时要警惕是否为病情出现变化，应及时通知患儿的主治医师对患儿的病情进行进一步观察。

饮食调理也是肺炎患儿发病期间的重要护理举措之一，全面、合理的饮食干预有利于提高患儿免疫力，进而可促进患儿尽快康复。家长们要注意的是要保障患儿营养均衡，对于偏食的患儿可通过制作具有花样的食材来吸引患儿食用，还需注意多补充水分，一方面可及时补充因流汗丢失的水分，另一方面也可以起到稀释痰液

的作用。在喂食喂水时要注意将患儿斜抱起来，采取少量多次的喂食原则，避免发生呛咳或窒息。

家长还可以为患儿进行叩背（注意力度）以促进痰液顺利排出，还可预防肺部瘀血的情况发生。患儿患病期间尤其要注意的是要加强对患儿的皮肤以及口腔护理，可将软毛巾用温水打湿后为患儿擦浴，这样有利于帮助患儿降温，同时还要注意及时将汗湿的衣物更换下来，尽量选择宽松的棉质衣物，可提高患儿的舒适度。

出院后护理 出院后，在患儿状态较好时可鼓励患儿多进行活动以提高机体免疫力，若病情允许还可带着患儿到户外进行活动，尤其注意要多晒太阳，多晒太阳除了可以补充机体所必须的维生素D以外，阳光中的紫外线也有利于杀菌，进而促进患儿尽快康复。

身体康复阶段的注意事项

患儿病情初愈阶段身体各项机能仍较弱，此时若护理不当也可能导致病情反复，因此患儿初愈以后还需要注意以下几点：

（1）注意科学喂养，尤其是处于婴幼儿时期的患儿，应尽量采取母乳喂养的方式，在喂养前需要对乳头以及双手进行清洁，避免因不洁导致患儿发生腹泻；若为人工喂养时要注意要选择大小合适的奶嘴，避免喂养过程中奶粉溶液流速过快导致患儿发生呛咳或窒息；（2）定期对患儿使用的餐具进行消毒，可采取沸水消毒的办法，可降低患儿感染的风险；（3）若家庭成员中有人感冒一定不要与小儿接触，避免交叉感染；（4）根据每日天气变化合理增减衣物，避免过热或着凉；（5）定期为小儿测量体温，一旦发现体温上升时可先采取物理降温的方法，若仍无效时需及时回院复诊，避免延误病情。