

产后都要注意些什么

▲ 河南省许昌市人民医院 胡清

很多人都知道怀孕的辛苦，过程中不仅需要接受多次不同的检查，还会给产妇的身体带来一些不适，比如初期的恶心、呕吐，后期身体的笨重、肢体水肿等，还有最痛苦的分娩之痛。然而即使宝宝出生后，也并不能意味着所有痛苦的结束，生产带来的疲惫和辛苦、身材走样、一些不良的后遗症等，会继续困扰着宝妈。因此对于孕妇的产后护理也是极其重要的。下面就让我们一起来学习一下关于产后护理的重要事项。

有些没有经历过生产的朋友可能会觉得这些些小题大做，觉得只要月子里将产妇的身体照顾好就行了。殊不知，这是一种很错误的看法。

首先，产妇在经历分娩后，身体都会异常的虚弱。如果没能进行适宜的休养和护理，很容易就会造成感染，留下许多的后遗症，比如小便失禁、痔疮以及一些妇科疾病等，严重时还可能会出现产后大出血，危及产妇

的生命。

其次，由于生产导致女性的身材走样，以及可能出现的一些后遗症等情况，都会对女性的心力造成负面的影响，使其失去往日的自信，出现自卑、悲观、忧郁等不良的情绪，如果不能及时的发现并调整，很容易就会演变为更严重的心理疾病，比如抑郁症，使患者出现自虐甚至自杀的倾向。

产后需注意七方面

提供良好的环境 刚经历过生产的女性需要多休息，首先就要为其提供一个舒适的环境，要保持室内的干净卫生，经常通风，保证产妇能够呼吸到新鲜的空气，另外室内的温度及湿度也要适宜。

关注产妇的身体状况 家属要多注意产妇身体的情况，也可借助仪器的帮助，比如对产妇进行体温、血压的测量等，一旦有异

常的情况发生，要及时的送往医院进行诊治。

规律的作息 产妇要注意维持作息的规律，避免劳累和熬夜，损伤身体，阻碍恢复。

健康的饮食 经历了生产，通常产妇的身体都还处于一种虚弱的状态，因此在食物的选择上，除了要注意营养的均衡搭配外，还要注意保持食物的清淡和易消化性，如鸡汤、猪蹄汤、面条等，加快营养的吸收。切勿暴饮暴食、抽烟喝酒，会损害身体的健康。另外对于有身材焦虑的产妇，还要注意控制碳水化合物 的汲取，避免因能量过剩，变成脂肪积聚在体内。

合理的运动 产妇在进行一段时间的休养后，身体有了很大的恢复，也就不宜在长期的卧床了，可以选择一些适当的运动，不仅可以促进身体的血液和代谢的循环，加快身体毒素的排出和营养的吸收，增强体魄和免疫力，帮助身体早日恢复健康，还能够避免身体形成多余的脂肪，减少肥胖的可能。

注意卫生问题 月子期内，产妇还要做好伤口的护理工作，每天要对腹部或者外阴处的伤口进行消毒，保持干燥和清洁，另外要勤换衣物和床单，尤其是卫生巾和内衣裤，防止发生感染，产生一系列的并发症，增加身体的负担。

保持良好的心态 有些产妇会受到多种因素的影响，导致情绪极不稳定，因此家属要多观察产妇的状态，和产妇多聊天，分享一些开心的事情，分散她们的注意力，避免形成产后抑郁。

女性的产后恢复并不简单，需考虑多个方面。但为了身体能早日恢复健康，也为了避免消极情绪的产生，产妇和家属都应多了解产后护理的知识，才能对产妇进行合理正确的照顾，避免悲剧的发生。而对于没有经历过生产的朋友也可以多了解一些，拓宽自己的知识面，减少偏见和误会的产生。

防治癫痫，这篇科普文章一定要看！

▲ 郑州市金水区总医院 崔伟佳

“癫痫”疾病相信大家并不陌生，有些朋友或多或少都在日常生活中接触过此类患者。癫痫长期发作会导致患者智力、记忆力、学习生活社交能力下降。当癫痫强直发作、全身强直阵挛发作时可能会发生各种意外，如舌咬伤、骨折。当癫痫持续发作并且没有得到及时的治疗时，像心脏突然停止跳动这样威胁生命安全的事也有较大发生的可能。对此建议大家尽早采取措施控制病情，预防疾病发作。

癫痫预防从身边小事做起

饮食 有很多食材属于“发物”的范畴，如韭菜、酒水、海鲜、香菇、葱姜蒜、动物内脏等。大家要忌口，不要吃这些食物，部分人群容易对上述食材过敏，会增加疾病发作的可能性。

具有刺激性且比较辛辣的食物大家也不要吃，例如洋葱、辣椒、生姜等等；上述食材会对神经系统产生刺激作用，进而增加癫痫发作可能性。

心理 患者会因疾病出现负面情绪，抑郁和焦虑的情绪较为多见；但患者应及时调整情绪，不能任由这种情绪蔓延下去，应正视病情，积极配合治疗，才有利于治疗效果。

家长及周围的人都应关心、帮助患者，尤其是学龄前儿童，更要注重孩子的心理状态，鼓励其正视疾病，应及时告诉孩子当控制住病情，身体恢复后也是可以同其他的孩子一样学习、生活的，要增加孩子的信心。

患者常有自卑、抑郁的心理，不会主动参与社交。家属应多鼓励患者与人接触、交流，这样可以使患者心情舒畅，精神开朗，会有利于疾病医治。

健康生活 癫痫多在患者睡眠不足、疲劳的身体状况、精神紧张等情况下发作。患者不要熬夜，保持充足睡眠。患者还要戒烟酒。

患者要劳逸结合。面对繁重的工作或学习任务，应适当休息，过度脑力劳动会诱发癫痫，因此要学会休息。

患者要定期检查血糖，血糖变化也会引发癫痫发作，定期监测可以及时预防。

用药 必须严格遵医嘱用药，按时服药，患者及家属不可自主调整服药剂量，也不能随意停药。突然停药会引起癫痫持续状态。经过长期的药物治疗，可有效控制病情。

运动 太极拳和瑜伽十分适合患者锻炼，可镇静神经。慢跑、打羽毛球、散步、网球、乒乓球等也适合患者。

定期复查 定期复查治疗，可帮助医生及时掌握患者身体状况，判断药物疗效，便于调整药物剂量，了解有无药物不良反应。

做好上述措施可有效减少癫痫发作的频率，起到预防的效果。

癫痫的治疗

最常见方法是药物和手术。医生会根据患者的实际病情、病程、具体的发病类型、性别等选择最合适的药物，服药后在减少疾病发作方面有一定的作用。若患者服药未见明显好转，可就医明确是否进行手术。手术可去除大脑中引发疾病发作的“因素”。已经明确大脑存在病变，且病变与癫痫有关联，建议即刻手术。

若患者服用药物，未见明显治疗效果，且自身体质无法耐受手术，可尝试迷走神经刺激。具体治疗方案根据患者自身体质、病情决定。

患者癫痫发作时要做好安全防护，抽搐时不能强制按住其肢体，首先让其自然平卧，及时松开衣服，并要帮其头部转向另一侧，若有呕吐物要及时帮助其清理及时清除呕吐物等，防止胃内容物反流进入气管，容易造成窒息。

再次提醒大家若身体不适，要及时就诊。脑血管病、脑炎等疾病引起的癫痫发作，应及时就医，不要一拖再拖，有效治疗相关疾病才能控制癫痫发作。

如何预防腰椎间盘突出？

▲ 河南省正阳县人民医院 刘娜

腰椎间盘突出症对机体的伤害性非常大，该病的预后情况与病情的轻重、是否及时治疗有关，单纯的腰椎间盘突出症，如果能在神经根严重变性前及时发现、及时治疗，则预后较好。

腰椎间盘突出症对人体的影响

腰痛 是绝大多数患者最先出现的症状，有时可伴有臀部及骶尾部疼痛。

下肢放射痛 根据神经受压节段的严重程度可表现为从大腿股骨颈部向大腿外侧、小腿外侧甚至足部的放射性麻痛。严重时可出现大小便失禁及双下肢肌力严重下降。

受限 可有不同程度腰部及腿部活动受限。

下肢活动障碍 压迫神经根或脊髓可引起下肢跛行、不稳及行走距离下降。

如何预防腰椎间盘突出症？

避免久坐久站 在工作与生活当中应当采取正确的坐姿和站姿，并且避免久坐久站，在晚上睡觉时也要注意腰部保暖。

日常生活中，可利用以下方式实施按摩：

（1）揉法：这种按摩方法在疏通经络方面效果显著，能够使血液循环更加通畅。

（2）推法：这种方法主要在于调节腰部肌肉酸痛，所以在肌肉压力释放中，这种方法的效果显著。

（3）点穴法：点穴法主要是顺着穴位进行按摩，在组织神经恢复方面有突出的效果。

（4）摇法：摇法按摩主要的功用在于调整内关节的平衡。

（5）拍打法：这种按摩方法的主要作用是实现活血、放松肌肉的效果。

加强腰部保护 应避免长时间弯腰工作，也不要长时间进行重体力劳动，在搬抬重物时，要掌握搬抬重物的技巧，避免进行腰部剧烈活动，防止腰部外伤，合理休息。

搬东西正确方式是缓慢地蹲下来，抱住重物后，腿部与臀部发力并配合腰部力量搬起重物并站立。太重的东西，不要自己单独搬动，建议找人帮忙一起搬。

加强腰部功能锻炼 在日常也要多进行腰部肌肉功能锻炼，增强腰背肌肉力量，提升腰椎稳定性，能够降低腰椎间盘突出 的发病率。

腰部做好充足保暖 寒冷会加剧肌肉痉挛，引发疼痛加重病情。特别是在炎热的夏天更要注意保暖，空调不要开太低。

避免剧烈运动 长期进行剧烈运动，会导致已经破裂的纤维环出现撕裂，从而导致腰椎间盘突出病情加重，因此合理运动也能够预防 腰间盘突出。日常可以增加部分训练腰背部肌肉的运动，如小燕飞、五点支撑等，从而提高脊椎的内在稳定性。

日常生活 日常要选择正规的坐席，避免使用过软的床垫，饮食方面也需要均衡搭配，多吃点富含营养的食物。若饮食不当或不规律，易使人的脾胃受损伤，致使肌肉萎缩、气血虚弱，导致疾病的发生，进而导致腰痛。可采取仰卧位或侧卧位休息，使膝关节保持微微弯曲，以减轻脊柱的压力，这样也可有效减轻腰部疼痛感。

以上就是该病的科普知识，大家一定要牢记于心。腰椎间盘突出需要综合性预防，若出现不适症状，应当要及时就诊，完善检查明确诊断，遵医嘱进行规范治疗，不可忽视身体的症状，以免耽误病情治疗。

对于已经确诊的患者，要保持积极乐观的心态，因为负面情绪过重会阻碍患者康复进程，同时在生活中做些开心的事转移注意力，注重劳逸结合。多吃活血、祛湿食物，不吃辛辣、刺激的食物。家属也要安慰鼓励患者，做个生活当中的“有心人”，给予患者支持，增强患者康复信心，尽量减少患者负面情绪。

