

更年期安全用药的注意事项

▲ 山西省泽州县妇幼保健院 苗晋芝

药物不良反应和风险

虽然药物可以有效缓解更年期症状，但在决定使用药物治疗之前，需要了解潜在的副作用和风险，并与医生进行详细的讨论和评估。常见的副作用包括头痛、乳房不适、恶心等。这些副作用通常是暂时的，可以在一段时间内自行缓解或减轻。

然而，个体对药物的反应是不同的，有些人可能会更容易出现不良反应，而有些人则可能不会经历或只经历轻微的副作用。此外，一些药物还可能增加患心血管疾病、癌症和血栓形成等风险。在决定使用药物治疗时，需要了解潜在的副作用和风险，并与医生讨论利弊，以判断是否适合使用药物治疗，并选择最适合的药物和剂量。

复查和监测

使用药物治疗更年期症状时，定期复查和监测是必不可少的。医生会根据个体情况和治疗效果进行定期评估，并根据需要进行

药物调整和管理。定期复查可以帮助医生了解药物的效果和潜在的不良反应，并及时采取措施进行调整和管理。

同时，定期复查还可以提供一个良好的沟通和互动机会。患者可以和医生沟通新出现的症状或不适感，讨论治疗效果，提出疑问。医生会解答你的疑虑，并根据你的个体情况进行专业建议和指导。

综合管理

药物治疗只是更年期管理的一部分，综合管理是更为有效的方法。除了药物治疗，女性还可以通过健康的生活方式来缓解更年期症状。这包括保持良好的饮食、适度的运动、管理压力和情绪等。综合管理可以提高身体的整体健康状态，减轻更年期症状的严重程度。

总之，更年期安全用药需要谨记这四个“药事”：个体化治疗、注意药物不良反应和风险、定期复查和监测及综合管理。

更年期是一个过渡期，女性应与医生密

切合作，制定适合自己的治疗计划，并在治疗过程中保持积极的沟通和配合。更年期药物可以帮助缓解更年期症状，改善生活质量。因此，正确选择和使用药物至关重要。只有在专业医生的指导下，合理使用药物，并结合健康的生活方式，才能有效缓解更年期症状，维护身心健康。



如何护理异常分娩

▲ 广西壮族自治区阳朔县妇幼保健院 莫碧娟

虽然分娩是一件常见的事情，但仍然会出现一些异常分娩的情况，如果不及时处理和护理，可能会对产妇和胎儿的生命安全造成威胁。因此，正确的异常分娩护理对于产妇和新生儿来说至关重要。

概念

分娩是产力、产道、胎儿及产妇精神心理因素相互适应的动态过程，任何一个因素发生异常，或四个因素之间不能相互适应都可导致异常分娩。

原因

在孕妇分娩的过程中，由于不可避免的原因，有时会出现异常分娩，可能导致胎儿或母体出现生命危险的情况。

异常分娩的原因有产力、产道、胎儿异常三种。如子宫收缩乏力、腹肌和膈肌收缩力较差、骨产道异常、胎位异常、产妇过度焦虑和恐惧等原因。如果不及时处理，可能会导致严重后果，如产后出血、子宫破裂、胎儿窒息、产道伤害等。因此，在孕妇的分娩过程中，要重视异常分娩的处理。

围手术期护理

有明显头盆不称、不能从阴道分娩者，要做好剖宫产术的围手术期护理。

术前、术后护理 剖宫产手术对产妇损伤较大，产妇需要时间来从手术中恢复。因此，护理人员需要做好术前术后的护理宣教，给予产妇相应的知识，如术前术后饮食、体位、活动方法及母乳喂养等，保证产妇足够的营养、休息，避免劳累，促进身体恢复。

伤口护理 剖宫产术后，产妇的子宫和腹壁有切口，容易感染。因此，要做好产妇伤口护理，保持伤口的清洁和干燥。医生每天检查患者的伤口，并定期更换伤口敷料。



阴道试产护理

有阴道试产条件的，孕妇需要进行规范的产前准备。

足月待产准备阶段 规范的产检与记录，产前自然分娩相关知识宣教、家属或者亲友应陪伴鼓励孕妇，使其心情愉悦，对阴道分娩有信心。

分娩过程 在分娩过程中，助产士应密切观察孕妇的生命体征及产科分娩时相应的指标，如心率、血压、胎心音、宫缩、羊水等，及时发现胎儿窘迫、宫缩乏力、出血等异常情况，及时通知医生采取必要的救治措施。分娩中途如果需要用催产素等药物调整宫缩时，护士应严格规范操作，严密观察并记录，根据孕妇阵痛的程度和宫口开全情况进行调节。整个产程医务人员要认真严密观察，告诉产妇产程进展及需要其协作配合的相应知识，与产妇多沟通交流，多鼓励安慰。

预防产后出血

宫缩正常 产妇在分娩后，护士应密切观察宫缩情况，告诉产妇判断宫缩好的方法及自我按摩子宫的手法。

避免劳累和过度活动 保持心情愉

悦。因为产后体力和抵抗力较弱，过度活动易导致产后出血等情况出现。产妇应该注意休息，避免承担过重的家务活或其他劳动。家属照护时，在关注新生儿的同时也要多关心产妇，让其保持心情舒畅。

保持会阴或切口清洁和干燥 产后出血与伤口感染有一定的关系，应每天对会阴或切口处进行清洁和消毒，更换会阴垫、切口敷料。

预防产后感染

做好清洁卫生 严格执行手部卫生、无菌操作规范，严格进行洗手、戴手套等操作，保持手部的清洁和无菌，避免手部感染和交叉感染。

营养充足 保持产妇和新生儿的营养和水分供给充足，增强免疫力，防止疾病感染。

新生儿护理

首先，新生儿需要进行营养支持。母乳喂养是最好的喂养方式，新生儿出生后要及时吸吮母乳。医务人员要鼓励母亲纯母乳喂养，指导母乳喂养技巧和新生儿护理，如拍嗝手法、脐部护理、洗澡、抚触、体位等。如果母亲没有足够的奶水，可以给予合适的

配方奶粉来喂养新生儿。需要注意新生儿的进食量和频次，确保新生儿充分获得营养和能量。

其次，新生儿需要定期进行体格检查。包括检查新生儿的体温、体重、身高、头围及眼睛、耳朵、口腔等方面。应及早发现新生儿存在的任何健康问题。

最后，新生儿的皮肤也需要特别关注。在新生儿出生后，由于接触空气和外界环境的改变，容易出现皮肤问题。护理人员要指导母亲和家属做好清洁工作，避免皮肤感染和炎症。在更换尿布时，要用温水擦拭清洗，避免用手擦拭，以免对新生儿的皮肤造成额外伤害。

小结

在孕妇分娩过程中，发生异常分娩是难以预测的。一旦出现异常情况，医护人员需要及时采取措施来保护产妇和胎儿的生命安全。细致的护理和治疗是保障孕妇和新生儿健康的关键。正确的护理措施不仅可以缓解孕妇的痛苦，而且还可以为新生儿的健康提供保障，让产妇尽快恢复健康，新生儿健康发育成长。

