

新手孕妇的健康攻略

▲ 西安安琪儿妇产医院 杨琼

产褥期又称“坐月子”，是新手孕妇们经历的一个特殊时期，它伴随着孕期和分娩之后，是身体恢复和婴儿照顾的关键时刻。产褥期一般是指，从胎盘娩出至产妇全身器官除乳腺外恢复至正常未孕状态所需的一段时间，一般为 6 周。

在这个时期，妈妈们需要特别关注自己的健康，以确保自己和宝宝都能得到最好的照顾。本文将深入探讨产褥期的重要性，以及新手孕妇的健康攻略。

产褥期的重要性

产褥期的定义 产褥期是指分娩后的 6 周时间，它包括了分娩时的恢复期和婴儿抚养的起始阶段。这个时期对于妈妈和宝宝都至关重要，因为身体需要时间来适应分娩的变化，并适应新的母婴关系。

身体的变化 在产褥期，妈妈的身体会经历许多变化，包括子宫的收缩和恢复、阴道分泌物的改变以及乳房的变化。这些变化是正常的，但需要妈妈们特别关注，以确保没有发生任何并发症。

情绪和心理健康 产褥期也是情绪和心理健康的重要时刻。新手孕妇可能会面临焦



虑、抑郁和产后忧虑等问题。因此，支持系统和情感健康同样重要。

新手孕妇的健康攻略

饮食 妈妈们需要确保获得均衡的饮食，包括足够的蛋白质、维生素和矿物质。分娩后，身体需要额外的营养来恢复和支持哺乳。食用多种多样的食物，包括水果、蔬菜、全麦食品和健康脂肪，以确保获得全面的营养。

水分摄入 喝足够的水对于维持身体的水分平衡非常重要。哺乳妈妈尤其需要大量的液体来支持乳汁的产生。每天饮用足够的水，

可以帮助减轻便秘、维持皮肤健康，并促进毒素排除。

休息 充足的休息对于产褥期的身体恢复至关重要。新手孕妇可能会因夜间哺乳和婴儿的需求而睡眠不足，但她们应该允许自己在白天休息。

轻度运动 轻度的体育锻炼可以帮助妈妈们恢复体力和体形。散步、瑜伽和产后康复训练都可以考虑。

子宫收缩和疼痛 妈妈们可能会感到子宫的轻微收缩和疼痛，这是子宫恢复的正常过程。这种疼痛可以通过休息和温暖的敷料缓解。

分泌物 分娩后，阴道分泌物会逐渐减少，但在一段时间内仍然存在。妈妈们需要注意分泌物的颜色和气味，如果出现异常（如恶臭、浓稠或有血丝），应及时咨询医生。

乳房护理 如果妈妈选择哺乳，她们需要学会正确的哺乳技巧，并保持乳房的卫生。乳

房可能会出现乳腺炎等问题，需要及时处理。使用乳头护理霜可以减轻乳头干燥和疼痛。

情感表达 新手孕妇应该允许自己表达情感，无论是喜悦还是忧虑。与伴侣、家人和朋友分享感受可以减轻情感负担。情感表达可以通过谈话、写日记或参加产后支持小组来实现。

寻求支持 如果新手孕妇感到情感问题严重，她们应该主动寻求专业支持，如心理医生或产后辅导。产后抑郁和焦虑是常见的情感问题，但通过专业帮助可以有效管理和治疗。

休息和自我护理 妈妈们需要为自己创造一些休息的时间，进行自我护理。这可以包括泡澡、阅读、冥想或进行自我按摩。通过关注自己的需求，可以减轻情感压力，提高自我满足感。

结语

产褥期是新手孕妇们的一个重要时刻，需要特别关注身体和情感健康。通过遵循健康攻略，包括良好的饮食、休息和情感支持，妈妈们可以更好地度过这个时期，确保自己和宝宝都能健康快乐地成长。希望这篇文章能帮助新手孕妇们更好地理解产褥期，并为她们的健康和幸福提供指导。

胃癌晚期患者的四大护理要点

▲ 广西壮族自治区钦州市灵山县人民医院 陆青秀

胃癌是中国常见的恶性肿瘤之一，在中国其发病率居各类肿瘤的首位。在胃的恶性肿瘤中，腺癌占 95% 这也是最常见的消化道恶性肿瘤，乃至名列人类所有恶性肿瘤之前茅。

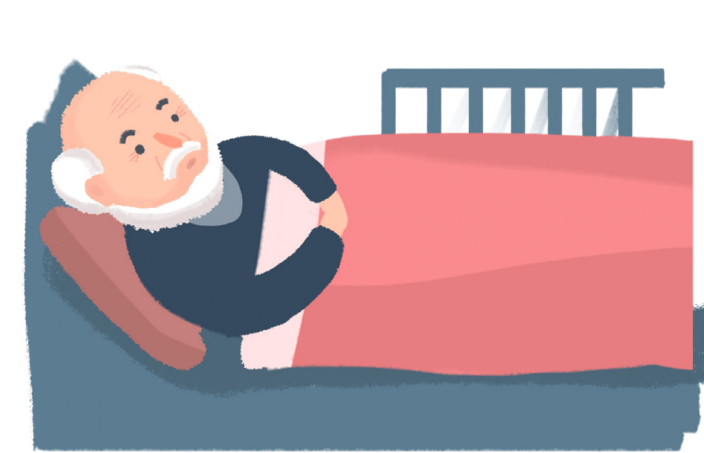
胃癌是起源于胃部黏膜的疾病，多发于 40~70 岁的中老年人群。胃癌与其他恶性肿瘤一样，早期治愈率相对较高，但早期症状不明显，难以发现，多数患者在出现明显症状时疾病已经发展到了中晚期，而胃癌一旦发展到晚期，治疗手段相对匮乏，其 5 年生存率不足 30%。

大多数患者会被各种症状折磨，较为痛苦，需要依靠放疗来缓解症状，提升生活质量。那么为了缓解病情、提升患者的生活质量，我们应该如何对胃癌晚期患者进行护理呢？

饮食护理

胃癌患者的消化不良管理需要综合考虑饮食调整、药物治疗和心理治疗等方面。护理人员应当制定个性化的消化不良管理方案，包括饮食调整、药物治疗、按摩等物理治疗，以及心理支持和心理治疗等方面。

胃癌晚期患者的饮食应该要十分规律，不应该出现暴饮暴食、今天多一顿，明天少一顿等情况，患者最好遵循少食多餐原则。这是由于胃癌发展到晚期时，患者的身体已经十分虚弱，少食多餐能最大程度补充患者所需的营养，也不会给肠胃带来过重的负担。一般来说，患者每天应该进食 5~6 次，每次的时间最好较为固定，并形成一定的规律，要避免不定时、不定量进食。



患者应该多吃一些新鲜蔬菜水果，新鲜的蔬菜水果中富含维生素、纤维素、氨基酸等物质，能控制致癌物的合成，抑制其活化，促进其代谢，刺激体内抗肿瘤免疫系统，对胃癌发展进行一定程度控制。维生素 E 是一种具有抑制致癌物、增强免疫力的营养元素，患者在平时也可以服用一些维生素制剂，以保持细胞形象、抵御癌细胞攻击，调节细胞分化，防止胃黏膜变性、坏死。

胃癌患者的食物应该以流食为主，这是因为胃癌晚期时患者的胃部十分脆弱，消化功能已经大幅度减退，流质食物能尽可能减轻肠、胃负担，也易于小肠吸收营养。患者可以多吃一些鱼肉，鱼类中含有大量的蛋白质、氨基酸，能补充患者身体内所需的微量元素。大蒜、葱等食物也可以多吃，这些食物富含钙离子及含硫基，可抑制癌细胞，能对胃部产生一定的保护作用。

患者要尽量避免食用生冷、辛辣、油

腻的食物，这类食物会增加患者肠胃负担，还会对胃部病变进行刺激，加重患者症状，引发各类严重并发症，加重患者的痛苦。

心理疏导

患癌症后，患者都会不同程度的产生心理压力和精神障碍，心理活动发生一系列的改变。

在胃癌晚期，患者可能会陷入绝望、失落的情绪中，而不良的情绪会加重病情，导致症状加重，家属要不断对患者进行心理疏导，让患者振作起来，享受生活。家属可以陪着患者一起读书、听音乐、看电影等，在患者身体允许的情况下，还可以扶着患者到室外走走转转，这能有效改善患者的心情，让患者暂时遗忘疾病。

家属应该鼓励患者像正常人群一样打扮自己，这能改善患者的容貌、皮肤情况，这也能让患者的情绪得到一定程度的改善。在平时家属要与患者多沟通，多对患者进行鼓励，在生活中也尽量不要将患者当做患者看待，以免刺痛患者的自尊心。在生活中家属还要尽量满足患者的需求，帮助他们解决困难，尽可能给予患者关怀。

多注意休息

胃癌晚期治疗十分困难，需要耗费极长的时间，患者也需要耗费大量的能力，

才能达到预期的治疗效果。并且胃癌还会给患者带来极大的压力，由于患者身体极为虚弱，在治疗期间就会感到极度的疲乏，在放疗结束后，患者的身体还会进一步虚弱。

因此，胃癌晚期患者应该尽量少做事，多卧床休息，患者晚上要按时睡觉，不应该出现熬夜等情况，在白天患者也应尽量卧床静养。患者在放疗后，皮肤会变得十分干燥，但不要在放疗的部位上擦药粉、香水，这会对皮肤造成影响，还可能会妨碍恢复。

居家陪护

胃癌晚期时，患者全身器官组织开始衰竭，功能也开始减退，多数患者会丧失自理能力，家属需要为患者创造出一个安静、舒适的环境。患者的卧室应该安静、整洁，家属要定期消毒、开窗通风，房间应该使用暖色调来装饰，为患者塑造温馨的环境。

在平时要注意对患者皮肤、口腔、呼吸道等部位进行管理，以免引发各类并发症，如果患者出现疼痛，可以使用热敷、按摩等办法来为患者缓解疼痛，如果疼痛十分剧烈，家属就应该及时联系医生，让医生选择合适的方法来为患者缓解疼痛。

胃癌晚期治疗难度非常大，患者会被各类症状困扰，其情绪也可能会较为低落。为了控制疾病、提升患者生活质量，就需要家属为患者提供良好的护理。这样才能帮助患者克服心理负面情绪，增强患者对病情痊愈的信心，让患者能配合医生进行治疗，提升治疗效果。