责任编辑：管颜青
美编：蔡云龙
电话：010-58302828-6847
E-mail:qingyanguan@163.com
医师报
2023年12月28日

不想落下“月子病” 产后中医护理很关键

▲ 广东省梅州市中医医院 李青霞

产后是女性身体经历了一次巨大的生理变化的时期，被称为“坐月子”，是女性健康中至关重要的阶段。产后的中医护理在预防和处理一系列与“月子病”有关的健康问题方面发挥着关键作用。

本文将深入探讨“月子病”的原因及产后中医护理的重要意义。

什么是“月子病”

“月子病”，又称产后病，是指女性在分娩后一段时间内可能出现的一系列健康问题。

这些问题通常包括产后出血、产后抑郁症、乳腺炎、子宫复旧不良、贫血等。虽然每个女性的经历不同，但产后的身体和情绪变化是普遍存在的。中医护理可以帮助缓解这些问题，促进身体康复。

中医护理的优势

促进子宫恢复 产后，子宫需要逐渐恢复到原来的大小和位置。中医护理方法如温热调理和适度按摩可以帮助子宫恢复，防止子宫下垂和子宫脱垂等问题。

预防和治疗产后出血 产后出血是产后最常见的并发症之一，可能会导致严重的健康问题。中医护理可以通过草药、食疗和针灸等方法来预防和治疗产后出血，保护母亲的身体健康。

缓解乳腺炎 乳腺炎是哺乳期间常见的问题，它会导致乳房的疼痛和肿胀。中医护理可以通过穴位按摩和中药治疗来缓解乳腺炎症状，帮助妈妈更好哺育婴儿。

调整体内分泌平衡 分娩后，女性的体内激素水平会发生剧烈变化，这可能导致情绪不稳定和抑郁症。中医护理可以通过中药和针灸来调整体内分泌平衡，减轻抑郁症状，促进情绪稳定。

增强免疫力 产后女性的免疫系统可能会变得较弱，容易受到感染。中医护理可以通过营养调理和中药治疗来增强免疫力，预防感染和疾病。

中医护理的具体方法

产后中医护理包括许多具体的方法，每一种都有其特定的目的和效果。

饮食调理 根据中医理论，产后饮食性质应该温热、易消化，有助于恢复体力和营养。一些常用的食材包括姜、红糖、鸡肉、鱼肉等，它们被认为有助于温补和补血。

中药调理 中药可以根据女性的具体情况来调理身体。常用的中药包括当归、熟地、川芎等，它们被用来促进子宫恢复、调理内分泌、增强免疫力等。

针灸治疗 针灸是一种古老的中医疗法，通过刺激特定的穴位来促进血液循环、缓解疼痛和调整身体功能。产后的针灸可以用于治疗各种问题，包括产后出血、乳腺炎和情绪不稳定。

按摩和艾灸 按摩和艾灸也是产后中医护理的重要组成部分。适度的按摩可以促进血液循环，缓解肌肉疼痛，艾灸则可以通过热敷来调理身体。

结语

产后中医护理在帮助女性度过“月子”时发挥着关键作用。通过促进子宫复旧、预防产后出血、缓解乳腺炎、调整体内分泌平衡和增强免疫力，中医护理可以保护女性的健康，促进身体康复。因此，对于想要避免“月子病”的女性来说，寻求专业的产后中医护理是非常重要的一步。

呵护女性健康 从“两癌”防治做起

▲ 广东省平远县妇幼保健院 黄小平

“两癌”即乳腺癌与宫颈癌，是两种严重危害妇女生命与健康的恶性肿瘤。虽然“两癌”在发病初期基本无明显征兆，但只要做好常规的检查，就可以及早发现、及早诊断、及早治疗。

乳腺癌的检查方法

早期诊断、早期治疗是防治乳腺癌的根本措施。乳腺癌的早期治愈率超过90%，并能做到“保乳”、尽量降低辅助治疗、节约医疗成本、保障生活质量。主要有如下检查方式。

视诊、触诊 手触诊是最基础的，也是最重要的，能让患者第一时间得到诊断。

B超检查 乳房彩超能清楚显示病变周边的血流状况，肿瘤是囊性或是实性的。

钼靶X线检查 主要是对异常者与乳腺彩色B超存在可疑性的患者进行，存在一定辐射，不能反复进行检查。

乳腺癌三级预防

一级预防 这是病因防治。提高人体的免疫力，提高机体的免疫力，无疑是有效的预防措施。

二级预防 实现乳腺癌早发现、早诊断和早治疗。

三级预防 确诊为乳腺癌的患者，要及时、有效地进行治疗，可降低患者的病死率，改善患者的生活质量。

在三级预防的基础上，对于患者，要结合放射、化疗、内分泌、分子靶向等多种治疗手段，可以有效降低肿瘤的复发，延长患者的生存时间。患者在做完手术或者做完化疗之后，一定要坚持进行定期随访，可以更快功能康复，并能够尽早地发现肿瘤的复发或者是转移。

对于普通人群，要注意科学安排饮食，避免摄入过多的脂肪；远离烟酒，避免熬夜；做到适龄婚育，尽量自己哺乳；不乱使用女性激素类的药物；保持情绪稳定；适当进行锻炼，确保内分泌平衡；进行自我检查，通常是每个月一次，最好是在月经结束后的一星期之内做，如果有什么不正常的地方，要尽快去医院；定期进行乳腺癌普查，通常是一到两年一次；主动积极治疗有关乳腺的良性疾病，比如乳房小叶增生和纤维瘤等。

宫颈癌的危险因素

有一个以上的性伴侣或性伴侣有一个以上的性伴侣；存在高危HPV持续性感染；患有其他性传染性疾病；宫颈受到长时间细菌、病毒感染与炎症性刺激等。

宫颈癌三级预防

一级预防 推广HPV预防性疫苗接种，以预防肿瘤为目的。通过社会动员以及健康教育和心理咨询等方式，提升公众对于HPV预防性疫苗接种的正确理解与认识。

二级预防 指在疾病的早期阶段，采取“三早”的防治策略，对疾病的发生、发展进行有效地控制。如普及、规范子宫颈癌筛查，早期发现宫颈病变。

三级预防 及时治疗宫颈高级别病变，阻断子宫颈浸润癌的发生。

其他预防措施 积极参与女性疾病预防的宣传活动，增强女性疾病预防的意识；定期进行筛查，宫颈癌的筛查一般是两年一次，如果条件允许，可以每年一次；如果有宫颈病变或者是生殖系统感染性疾病，一定要做好预防和治疗工作，避免宫颈癌发生与发展；积极主动注射HPV疫苗；建立健康的生活方式。

宫颈癌检查的注意事项

月经正常的女性，最好是在月经结束后的3~7 d内进行检查；在进行检查之前的48 h内，不能进行阴道冲洗，也不能使用避孕药膏或者其他阴道内用药物；在检查之前48 h内要避免同房。

总之，为保护女性健康，进行“两癌”防治十分重要，同时要保证养成良好生活习惯，才能尽量避免患上乳腺癌与宫颈癌。

怎么坐月子恢复更快？

▲ 广东省梅州市中医医院 赖文君

产妇的全身器官会在胎盘分娩后逐渐恢复到正常未生育状态，通常需要6周左右的时间恢复。在医学上，这一时期叫做产褥期，也就是常说的月子，所以产妇在分娩后的42 d属于女性坐月子时间，期间应进行各项护理和复查。但传统的不刷牙、不洗澡和不下床不应在产妇坐月子期间出现，不仅对产妇的恢复无意义，还会影响产妇健康。那么，如何坐月子恢复更快呢？

均衡饮食

产妇在坐月子期间应多食用高热性、高热量及高蛋白的食物，主要以补血、补虚为主，尽量避免生冷寒凉食物，太酸、太咸的食物也要避免。

建议吃的食物 鱼、鸡肉、鸡蛋、猪心、猪腰、米、面、红糖、红菜、菠菜、高丽菜、麻油、黑豆、姜等。

可调理的中药 常用的生化汤、八珍汤、四神汤、肾气丸等。生化汤有补血、活血、化瘀的功效，八珍汤调理产后气血虚，可帮助子宫内膜修复。四神汤加四君子汤入带脉，不仅调理脾胃，还可防止子宫脱垂，且此汤健脾利湿，也可调节水分代谢，有塑身效果。肾气丸可帮助卵巢功能恢复、骨盆腔结构复原。产后因为大量失血，五脏均虚的状态，这时候建议大补气血为先。中医上有补气血、兼补脾胃、兼补肝肾的理论做法。进补的时候要注意顺序，比如瘀未祛尽之前不宜过补。

产后护理

疼痛护理 产后疼痛是常见情况。尽管产妇已经完成分娩，但由于子宫的持续收缩，产妇仍可感到抽搐式的疼痛，这是子宫恢复的正常过程。在产妇哺乳时，疼痛感更为明显，此时无需特殊用药，可适当听一下舒缓音乐或想一些美好的事情来转移注意力，以缓解产妇的疼痛感。

通风保暖 产妇坐月子期间要定期通风，保持室内空气的新鲜，注意控制室内温度和湿度，夏季可适当开空调，但要避免对产妇直吹，避免产妇出现产褥期中暑。

适度运动 产妇在坐月子时应尽早活动，不可长期卧床休养，适当活动可促进产妇的血液循环，有利于产妇的身体康复，促进排尿和排便，避免产妇出现下肢深静脉血栓。例如，提肛运动、提臀运动、产后瑜伽、产后体操、散步、颈部运动、下肢运动、太极、腹式呼吸等。尽量根据身体的恢复情况，选择适合自己的运动。

保持卫生 坐月子时要适当进行外阴部清洁，避免产妇在分娩后出现感染问题。产妇在分娩后，由于身体虚弱，会出现大量排汗的情况，尤其是在夜间和刚睡醒时，所以要做好皮肤清洁，注意水分的补充，选择透气性较强的衣物，做好口腔清洁。

产后哺乳 产妇在分娩后应尽早进行母乳喂养。哺乳能促进母乳的分泌，能够促进子宫收缩，对产妇的子宫恢复更有好处，产妇的泌乳高峰期在分娩后的2周左右，甚至在听见宝宝哭声时，产妇都会出现泌乳反射，甚至会将产妇的衣物打湿，所以要科学应用防溢乳垫。母乳少者可使用益气补血发奶方，当归、川芎、黄芪、党参、杜仲、枸杞等药材连同乌骨鸡、鲈鱼、猪小排，煮成清汤后服用，此方益气补血并增加乳汁分泌。

宝宝夜奶 宝宝在刚出生时，哺乳时间较短，所以夜晚啼哭吃奶为正常现象。为了保证产妇的身体恢复，产妇的家人应尽量分担照顾宝宝的责任，让产妇能有充足的休息。

心理保健

产妇在分娩后，身体的雌激素和孕激素水平会出现明显下降，会对产妇的情绪造成影响，产妇在分娩后容易出现抑郁或焦虑等负面情绪，会影响产妇的恢复。所以产妇要在孕期多学习新生儿的护理知识和母乳喂养相关知识。产妇的家庭成员也要注意产妇的情绪变化，尽量包容产妇和照顾产妇的情绪，让产妇顺利度过情绪敏感期。

对于女性来说，科学坐月子能够加速产妇的恢复。产后妈妈一定要注意卫生，多休息，保证营养，保持愉悦的心情，在身子渐好之后，要进行适量的运动。传统的坐月子陋习应绝对避免，科学坐月子才是王道。希望对您有所帮助，让您安全度过产褥期。