

女性产后如何做好心理护理

▲ 崇州市人民医院 王群

冠女性在分娩后容易产生不同程度的焦虑、抑郁等一系列不良情绪，严重影响产后康复和生活。家属要正确面对产妇产后的心理问题，悉心照料产妇，实施科学的心理护理，以确保产妇的身心健康，早日融入母亲这一角色当中。

女性产后不良心理状态主要有以下 3 个原因：

☆站在生物学这一角度，产妇在妊娠与分娩的过程中，受内分泌环境的影响，体内黄体酮与雌激素水平会大大提高，甲状腺素与皮质类固醇也会相应增加。当产妇分娩后，上述激素会明显减少，这就会导致产妇体内分泌的儿茶酚胺减少，从而影响其整体的内分泌活动，间接影响其情绪的稳定性。

☆由于部分产妇缺乏正确的妊娠与分娩知识，没有做好充分的心理准备，因此其在妊娠期间就会过度担心难产以及胎儿安全，产生较大的心理压力，并会出现不

同程度的紧张与焦虑感。

☆产妇无法有效适应角色变化，担心自己不能照顾好婴儿，无法应对婴儿成长期间的问题，这就会导致其心理出现负性情绪。

产妇产后如何进行心理护理？

母亲角色适应

适应母亲这一角色的过程相对复杂，需要较长时间。待产妇分娩后，不要立即让产妇扮演母亲的角色，而是要慢慢引导其与婴儿建立亲密的母子关系，锻炼产妇照顾婴儿的能力，并在过程中让产妇充分体会到当母亲的快乐与成就感。

加强社会支持

社会支持不仅是帮助产妇有效克服产后生活困难的主要途径，同时也可以帮助产妇正确的认识自我，不断增强产妇产后的自信心，消除产妇的心理压力与思想负担。在这一过程中，产妇丈夫与家人的心理支持十分重要，可以让产妇体会到来自

家人的关爱，从而更加有信心的投入到母亲这一角色当中。

加强评价支持

评价支持具体指对产妇的行为给予一定肯定、表扬、鼓励与认可，可以有效传递给产妇部分信息，让产妇认为自己有能力照顾好婴儿，并满怀信心的战胜心理障碍，在母亲角色中充分体现其自我价值，以此来消除产妇产后的消极情绪，在母性角色方面养成良好的行为。

合理调整与完善产褥期的家庭访视

产妇分娩后，家庭访视应该从两大方面进一步强化对产妇的心理护理。一是生理护理，二是心理护理。亲朋好友的访视不仅可以有效缓解产妇产后在产褥期的精神压力与消极心理，同时也可以在与亲朋好友的交谈中减少产妇对自身角色转变的不良影响，从而正确认识到自身价值，保持积极向上的心理状态与稳定情绪。



家庭健康指导

首先，家属要为产妇提供足够的物质支持，并悉心照料产妇日常生活起居，帮助产妇整理家务，照顾婴儿；同时也可以通过最为直接的方式给予其一定的物资帮助，以此来大大减少产妇对日后生活的负担与顾虑，让产妇身心放松，保持积极乐观的心态来面对新生活。

其次，要进一步强化产妇产后的情感支持。产妇在产褥期，由于其在日常生活中要同时扮演“母亲”与“妻子”这两种角色，再加上其产后身体形象发生了一定的改变，家庭结构发生变化，并对其工作与生活造成了较大的影响，这就会导致其产生焦虑、抑郁以及紧张等一系列不良情绪。在这种情况下，丈夫应该正确理解与耐心等待产妇这样的心理反应，并给予产妇更多精神上的支持与情感上的寄托，以此来帮助产妇进一步适应母亲这个角色，消除负性心理，维持稳定的婚姻生活。

慢阻肺的护理措施

▲ 南充市高坪区人民医院 肖凤华

慢阻肺也称为慢性阻塞性肺疾病，患者在发病短期内会出现咳嗽、咳嗽、喘息等临床病症，同时伴发热等症状，稳定期的患者在咳嗽上会有所改善，还会有一些患者出现体重下降、食欲消退，甚至存在焦虑抑郁。慢阻肺多在老年人身上出现，对其身体健康和生活质量都有较大影响。因此，要做好个人护理措施，预防和抑制慢阻肺带来的一系列危害。在临床上，除了治疗能够控制病情，护理也有助于病情好转。

心理护理

每个人都很害怕生病，生病之后情绪就会非常低落，这时就需要对慢阻肺患者进行心理护理。如果患者一直处于悲伤情绪当中，就会加重自身的心理负担，甚至还有可能出现抑郁症等疾病，会严重影响患者的身心健康，因此医护人员和患者家属需要对患者进行心理疏导。

首先，医护人员需要告诉患者只要积极配合治疗就不会对身体和生活造成大的影响，在进行治疗之前也需要告诉患者治疗的意义以及具体的治疗措施，减轻患者的心理负担。其次，患者家属应该多陪伴患者，多给患者讲一些开心的事情、分散患者的注意力，也可以多带患者出去游玩，让患者放松心情，这样也有利于疾病的好转。

呼吸道护理

呼吸道护理是必要的护理措施，主要包括解痉平喘的护理、咳嗽护理以及吸痰护理。首先，如果需要对患者进行雾化吸入治疗，就要告诉患者如何正确使用雾化吸入治疗仪，还要结合患者的实际情况确定药物用量。其次，要帮助患者进行咳嗽。通常情况下，慢阻肺患者都有咳嗽的症状，有时患者的痰可能比较浓稠，无法自主咳出，这时医护人员以及患者家属应该帮助患者咳嗽，可以让患者多喝水或者是轻轻拍患者

的后背，让患者把痰咳出来。此外，如果患者实在无法把痰咳出来，就要进行吸痰护理，也就是利用专业的吸痰仪器进行气管内吸痰，以免痰液阻塞气道。

康复护理

慢阻肺患者的身体抵抗力较差，所以可适当进行体育锻炼，增强体质。比如饭后散步，不要吃完饭就坐着；也可以每天起床跑跑步、打打太极，这样不仅能够增强身体素质，还能够丰富生活、放松心情。患者需要经常开窗通风，并注意防寒保暖，还要合理搭配饮食，多吃新鲜的水果蔬菜，不要吃辛辣刺激以及生冷的食物，也不要吃过于油腻的食物，通过饮食调节身体，缓解病情。

运动护理

中老年人随着年龄增加，身体机能和免疫功能逐渐下降，容易引起细菌、病毒感染，可以通过运动来增强身体免疫力和抵抗力，减少疾病复发。患者应加强体育锻炼，如打太极拳、做呼吸操、保健操等；耐寒锻炼也必不可少，患者应自夏天起用冷水洗脸、洗鼻甚至洗澡，循序渐进，可以按照传统“春捂秋冻”的方法使自身逐渐适应天气变化，降低慢阻肺复发率。

营养护理

患者时常有营养不良的情况，气道阻塞的程度越高，营养不良的发生率就越高。患者应养成科学合理的饮食习惯，少食多餐，饮食清淡富含营养，且不能暴饮暴食，不吃过甜或过咸的食物，忌辛辣、生冷或油炸食物。

总而言之，需要对慢阻肺患者进行科学护理，通过精细护理改善患者的身体和生活，促进患者身体恢复。

主动脉瘤的治疗和预防

▲ 南充市仪陇县人民医院 何颖明

主动脉瘤简单而言就是血管瘤，但并不是真正的肿瘤，不会出现肿瘤细胞扩散、细胞坏死等情况，也就是并不会因肿瘤出现死亡情况。主动脉瘤有真假之分，真性动脉瘤为血管变宽并且涉及到血管壁的 3 层结构，而假性动脉瘤为动脉血出现局部破裂后，周围组织或血块将其封住而形成的包块。无论是真性还是假性动脉瘤都需要积极治疗及预防。

主动脉瘤最危险的并发症就是破裂，一旦发生破裂，抢救成功率很低，甚至基本上没有抢救机会，患者会突然间死亡。所以当发生主动脉瘤后需要积极治疗，特别在主动脉瘤已经超过 4.5 厘米后，就需要进行手术治疗。

内科治疗

主动脉瘤的发生原因与细菌感染、主动脉粥样硬化、风湿性主动脉炎等因素相关，其中以动脉粥样硬化为常见病因，所以在其内科治疗中可要积极控制高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等疾病。

外科治疗

对于已经发生破裂或未破裂，但存在腰背疼痛、腹痛、肿瘤直径生长过快，肿瘤直径超过 4.5 厘米或半年内增长超过 5 厘米的主动脉瘤就需要进行手术治疗。

手术治疗方式包括开放手术及腔内修复术。其中开放手术治疗方式包括升主动脉置换术、降主动脉置换术等，治疗目的均为将原有血管肿瘤部位切除后置换为人工动脉。

不同部位主动脉瘤手术方式均有所差异，其中靠近颈部及心脏的主动脉瘤手术风险较高，需要通过开胸、心脏停跳，在体外循环支持下进行主动脉瘤切除，并置換人工血管；若发生在胸部以下或者发生在腹腔，就可以在腹部做切口或腹部侧面做切口将动

脉瘤切除，置換成人工血管，这种手术能够在心脏跳动基础上进行，对身体损伤较小。腔内修复术能够经动脉或在动脉瘤皮肤表面做小切口，在主动脉内置入覆膜支架，隔绝原有的瘤腔重建血流通路，这种手术方式不需开胸、开腹，具有创伤小、恢复快等特点。

主动脉瘤的发生与动脉粥样硬化紧密相关，而动脉粥样硬化的发生与血压、血脂、血糖等因素相关，因此可以依据其发生原因进行预防。

控制血压

保持良好情绪状态，避免增加血压水平；保持低盐饮食，避免引起水钠潴留影响血压。对于已经存在高血压的患者需遵医嘱积极进行降压治疗，需将血压水平控制在安全范围内。

控制血糖

血糖可影响血管壁张力，增加微血管并发症，因此在日常生活中需控制糖分、动物脂肪摄入。若已伴有糖尿病，则需遵医嘱积极进行血糖控制治疗。

控制血脂

限制动物脂肪、糖分、盐分摄入，增加膳食纤维摄入，积极参加体育锻炼改善血脂水平，对于已存在动脉粥样硬化的患者，需遵医嘱积极进行抗血小板凝集治疗。

避免创伤

日常活动、工作时尽量避免创伤时血流对血管的冲击，以降低主动脉瘤发生风险。

主动脉瘤的发生与动脉粥样硬化等疾病密切相关，因此日常生活中需保持良好生活习惯，并积极治疗原发病症，若已经出现动脉瘤手术指征，则需立即去医院接受专业性诊断治疗，并充分相信医师，保持治疗期间心态平和，以保证生命体征稳定、提升临床疗效。