

# 中西医共治产后出血

▲ 资阳市中医医院 张晓萍

产后出血是孕妇在分娩后出现的一种较为危险的情况，按发生时间分为产后出血和晚期产后出血。

产后出血一般发生在孕妇分娩后24小时之内。当通过阴道分娩的孕妇产后失血超过500ml，通过剖宫产方式分娩的孕妇产后失血超过1000ml时，就会判定为孕妇出现了产后出血。晚期产后出血是指产妇出血发生在分娩24小时以后。

晚期产后出血多集中发生在分娩后7~14天内，但也有分娩后60天左右发生产后出血的情况。

产后出血是生产环节中影响产妇生命安全的主要因素之一。在我国，造成产妇死亡原因中排名第一的就是产妇产后出血。因此，完善生产环节，降低产妇产后出血发生概率同时做好对产妇产后出血的护理，至关重要。关于诊疗方法，可以坚持中西医共治，寻找病因，并针对性地进行治疗。

## 中医诊疗方法

中医将产妇产后出血原因分为三类：气虚、血瘀以及产伤。中医依据不同的产后出血原因导致的具体的症状进行针对性的治疗。

气虚导致的产后出血，主要是因为产妇身体虚弱，产程较长或生产过程中就开始出血，从而出现产后出血。表现为生产后，产妇突然出现大量出血，血色鲜红且产妇出现大量冷汗。对此，中医的诊疗方案是通过巩固产妇的气血以阻止因气虚导致的产后出血，常用的中成药物为补中益气丸。

针对血瘀引起的产后出血，主要原因是产妇在生产过程中受到了寒气的侵袭影响。因为血瘀导致的产后出血，主要的表现为产妇产下腹痛，舌苔暗淡且有瘀斑。对此，中医的治疗方法是活血化瘀，将产妇体内的瘀血化解排出。

产妇在生产过程中因生产方式不当或者助产失误引起的产后出血，症状为出血颜色

鲜红，并且血流不止，可以查看到软产道的损伤。对此，中医诊疗方案是促进生肌固体的。通过对于产道的恢复，治疗产后出血。

除根据不同出血方式进行针对性的诊疗外，还可以进行刮痧、针刺等诊疗方法，辅助产妇更好恢复。

## 西医诊疗措施

西医将产后出血的情况按不同原因分为四类：子宫收缩乏力、软产道裂伤、胎盘因素及凝血功能障碍。

关于子宫收缩乏力，影响因素较多，例如产妇精神紧张、产程较长等都是可能造成产妇产后子宫收缩乏力的原因，从而造成产后出血。此类出血主要表现为胎盘脱离缓慢，宫底显现大量的血块，出血血色暗红。因此通过增强孕妇的宫缩达到止血的效果，一般是注射宫缩剂来提升产妇的宫缩能力。

软产道裂伤是由生产过程中胎儿过大或者产妇软组织弹性较差导致。判断出血是否

因为软产道裂伤，可以从出血时间与出血颜色查看，因为软产道损伤造成的出血一般血色鲜艳。可通过缝合损伤部位进行止血，同时进行抗生素治疗避免并发症。

胎盘因素导致产后出血的主要原因为，生产过程中胎盘剥离不全导致胎盘在产妇体内滞留。表现为胎儿产出十分钟之内还未有胎盘娩出，同时产妇出血。针对此类出血，要关注胎儿出生后胎盘状况，产妇若无法娩出胎盘，助产者要及时取出胎盘，然后为产妇输血，防止产妇因失血过多而休克。

由产妇凝血功能障碍造成的产后出血，诊疗难度较大。造成凝血功能障碍的疾病种类较多，例如白血病、血小板减少症等。表现为孕前就有一定出血，且出血不凝固。

针对凝血功能障碍导致的产后出血，首先根据血液检查分析原因，然后针对性地改善凝血功能，从而改善出血治疗预后情况。

总之，遇到问题要及时就医，规范治疗，定期随访，不要擅自处理，更不能讳疾忌医。

# 产后减重要科学 注重饮食和运动

▲ 富顺县妇幼保健院 邓秋

很多女性在生完孩子后，都会变得比之前胖很多，这主要是因为怀孕期间营养过剩，运动量减少，产生了肥胖。这对大部分爱美的女性而言，是一件十分痛苦的事。

怀孕期间，准妈妈们不得不多摄入食物，来给孩子提供充足的营养，大鱼大肉自然少不了，汤汤水水也不能停，但有了充足奶水之后，也逐渐发现肚子上的“游泳圈”正在一圈一圈地增加。对于需要哺乳的新手妈妈而言，体重的控制也非常重要。很多新手妈妈过度减重，没有保持合理的饮食结构，反而会给自己带来一定的影响。

## 产后减重关键在于吃和炼

产后减重要做到两件事情，第一是吃，第二是锻炼，就是在营养摄入的基础上，通过健康的膳食结构，坚持锻炼来实现健康减重。

产后减重是一个持久战，一般六个月内体重下降10%就是理想的减重目标。为了避免影响哺乳，保证妈妈们的健康，女性在产后可以通过九个月的时间来逐渐恢复到产前体重。哺乳妈妈要适当减少一些食物的摄入，来消耗身体的脂肪，但摄入能量不足会给哺乳带来一定威胁，所以在月子期间内的整个哺乳期，孕妈妈们都需要保证适当的饮食摄入来满足乳汁生产的需要，严禁过度节食来达到减肥效果。

## 饮食结构要合理

除适度减重外，最主要的是饮食结构合理化，因为哺乳期间需要更多的能量。以一个理想体重为60公斤的哺乳妈妈为例，每天需要摄入约2000千卡以上的能量，才能满足哺乳需要，这就相当于每天必须保证足够的谷类、肉类、蛋、奶、豆制品、蔬菜、水果等摄入，只有如此，才能帮助身体代谢减脂。

主食作为能量供给的主体，要定量摄入，新手妈妈们千万不能为了在产后尽快减重而不吃主食。除了米面之外，淀粉含量相对较高的食物，有土豆、萝卜、莲藕、南瓜

等。含量较高的水果，甚至是淀粉含量高的水果，如香蕉也可以当主食。

如果妈妈们日常饮食中包含了以上食物，那么米面类就可适当减量。因为这些食物提供的纤维营养成分能够控制食量，调节血糖、血脂，减轻体重。

女性在产后也需要足够的动物性食物，例如肉、蛋、奶，但要避免摄入油脂肉类，可尽量选择瘦肉，避免食用肥肉与动物内脏。蔬菜的摄入也要坚持种类多样性，每天保证五种以上的蔬菜摄入，给产后女性提供足够的维生素与膳食纤维，满足营养需求，达到减脂效果。此外还要选择优质的油脂，最好选择橄榄油和亚麻籽等植物油。

## 小零食拥有大能量

核桃、杏仁和松子等坚果中含有丰富的单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。哺乳期的妈妈们要坚持食用坚果，这样能够让宝宝通过母乳获得有益于大脑和视觉发育的有益成分。但过量食用坚果会带来大量油脂，因为坚果含油量高达60%左右。同时食用坚果过多还会导致热量摄入过多，增加代谢负担，造成产后肥胖。

坚果的服用对孕妈妈们和宝宝的生长都有益的，但要坚持适量原则，一般情况下每天摄入30克左右坚果，能够达到突出效果。生食坚果会更加健康，炒制的坚果会增加油脂摄入。

另外，膨化食品、油炸小吃和煎制零食、甜食和饮料也会给孕妈妈们带来额外的热量增加。所以新手妈妈们产后减重，最好以主食和副食为膳食结构，不要摄入过多零食。

此外，还要坚持适量运动，保持每天中等强度运动一小时左右，自觉心跳加快就是中等强度的锻炼，这样坚持活动能让身体尽快地恢复到产前的水平。

总而言之，在减肥过程中，虽然想要快速瘦下来心情可以理解，但是我要明白什么样的方式才是科学的。与其采用不健康的方式减重，不如让自己慢慢地瘦下来。

# 人的血型会变吗？

▲ 自贡市中心血站 蔡华英

在临床上，最常见的血型系统是ABO血型系统。ABO血型的发现为临床输血奠定了基础，在器官移植中也有非常重要的作用，每个人都有属于自己的血型。

## ABO血型是如何发现的？

ABO血型系统是在输血治疗过程中被发现的，一开始人们认为血液都是一样的，可以将血型一样的人的血液输给患者，后来发现有些人输了血反而加速死亡，出现抗凝及输血装置无法改进等问题，又认为输血不安全，疗效不确定。直到医学家根据红细胞上的抗原把人类的血型分为A、B、O、AB四型，从此为安全输血提供了基础。

## ABO血型抗原是怎样合成的？

ABO血型抗原是多糖抗原，是由特异性的糖基转移酶催化生成的，而编码这种酶的基因是ABO血型基因。控制ABO血型的基因包括A、B、O基因，人体遗传的两个血型基因分别来源于父亲和母亲，而我们能观察到的遗传基因叫表型，因为A、B基因对于O基因是显性基因，O基因是隐性基因，遗传时可能两个基因都是显性基因，也可能一个是显性基因，一个是隐性基因。

ABO基因其实不直接产生ABO抗原，而是产生特异性糖基转移酶，使糖类连接到前身物质H物质上，使H物质糖基化后分别产生A、B抗原，两者的区别在于特异性糖链末端三个单糖的结构不同，而O基因是非功能性基因，不编码产生糖基转移酶，不能使H物质糖基化，O型人红细胞上只存在高浓度的H抗原。

## ABO血型随成长有什么变化？

ABO血型在生长发育过程中抗原、抗体的量是有变化的，抗原在妊娠5~6周即开始发育，但由于2型前体物质不成熟，转化抗原数量较少，怀孕期间强度并不增加，出生时抗原反应性较成人低，随着年龄增长，抗原数量增多，在2~4岁时可达到成人水平。出生时血清中没有相应抗体，3~6个月开始

产生，5~10年内与成人水平相同，关于老年人抗体效价变动有不同说法，有研究认为食用加工类食品增加，可导致抗体效价降低。

## ABO血型是怎样遗传的？

血型的遗传信息通过亲代遗传给子代，并遵循一定的遗传定律，在遗传过程中，每个血型系统独立遗传，表达各自的遗传性状。

除此之外，血型的遗传还具有常染色体显性或共显性遗传、常染色体隐性遗传、性连锁遗传、连锁不平衡、基因相互作用和位置效应等遗传特点，不同的血型系统有不同的遗传特点，表现为不同的遗传性状，我们将子代获得的全部基因总和称为基因型，是一个人的遗传构成。

ABO血型是典型的常染色体显性遗传，即使个体有一个基因即能表现相应的抗原，与等位基因是纯合子或杂合子无关，该抗原遗传给子代男性和女性的概率相等，携带显性遗传性状的人可将这种性状遗传到一半的子女。根据这些遗传定律和遗传方式，通常通过父亲和母亲的ABO血型，可推测出下一代ABO血型可能性。

## 人的ABO血型会变吗？

遗传信息一旦被遗传下来，一般不会发生改变。因此，人的血型是不会变的。但在某些疾病、器官移植等情况下，人的血型会发生短暂的变化，等疾病恢复后又会恢复到原来的血型，遇到这种情况也不要过度恐慌。

如果遇到本次检测的血型与以往不一致，血型会有所变化。一种情况是某一次检测结果有误或模糊不定；另一种情况是确实有血型抗原的改变；另外，检测精密度不同，也会导致血型检测不一致。除生理因素外，应考虑最近是否输血、有无疾病等情况，排除原因后再检测。必要时我们可以采取分子生物学技术检测，从而获得正确的血型结果。

总之，要相信科学，用科学方法解决问题，才能发现医学知识的乐趣，这些知识也并非高深莫测。