

顺产 VS 剖宫产，产后如何护理？

■海口市妇幼保健院 曹素芬

顺产与剖宫产两种分娩方式，各有各的优势，顺产作为自然分娩更有利于产妇的产后恢复，而剖宫产作为手术分娩更有利于解决难产等问题。那么，这两种分娩方式在产后如何进行护理？以下将为大家详细介绍。

1. 产后休息方面

产后，顺产产妇通常需要在产房内休息2-4小时，而剖宫产产妇则为4-6小时。之后，需将产妇转移至普通

病房，且均需做好病房环境护理，包括保持病房空气的流通，保持病房温湿度的适宜，保持病房卫生的清洁等，以避免产妇感染，并确保产妇获得良好休息。

2. 产后饮食方面

产后，为促进身体的恢复，无论是顺产产妇还是剖宫产产妇都需要保持清淡、易消化、营养丰富的饮食，尤其要注意补充蛋白质，并忌辛辣、生冷等

刺激性食物。所不同的是，顺产产妇在无特殊情况下产后一两天便可恢复正常饮食，而剖宫产产妇由于手术导致肠胃功能较弱，需严格遵从医生指导饮食。即肛门排气之前少量进食半流质食物，如菜汤、鸡蛋羹、稀粥等，肛门排气之后再逐步过渡到正常饮食。

3. 产后出血及切口护理方面

产后，顺产产妇通常会出现少量出血的情况，这主要是基于胎盘分离

后的创面所致，此时需要严格监测出血量，并高度注意保持外阴清洁、干燥，避免感染。对于剖宫产产妇而言，积极做好切口护理至关重要，需要定期更换敷料，注意观察切口变化，以及保持切口清洁干燥，避免感染。

4. 产后锻炼方面

顺产产妇与剖宫产产妇均需要在产后进行适当的运动锻炼，以提升机体免疫力，促进身体恢复，如可以选择

散步、瑜伽等轻度运动进行锻炼。所不同的是，剖宫产产妇恢复期更长，需要更加严格把控锻炼强度与锻炼开始时间，通常在4-6周后开始运动锻炼。通常来说，顺产产妇与剖宫产产妇在产后护理方面差别不大，均需注意休息、注意饮食、注意切口护理及注意康复锻炼。但剖宫产产妇由于身体损伤更大，需要更加严格遵从医生指导，科学护理，尽早恢复。

全麻、半麻还是局麻，谁说了算？

■琼海市人民医院 欧阳帆

麻醉的方式有很多种，包括全麻、半麻和局麻。那么，在做手术时到底应该怎样选择麻醉方式？是谁说了算？以下将为大家详细介绍。

1. 全麻

全麻，也就是全身麻醉，是最常使用的一种麻醉方式。通过呼吸道吸人、静脉注射、肌肉注射等方式将麻醉药物输送至人体内，让其对中枢神经系统产生抑制作用，从而使得人失去痛觉与意识。在全麻状态下，人就像是睡着了一样，而醒来后手术已经做完了。

理论上所有类型的手术都可以选择全麻，但是对于一些比较小的手术，若选择全麻就显得有点“大材小用”了，并且全麻也并不是完美的，有些患

者还是存在全麻安全风险的。

2. 半麻

半麻，也就是半身麻醉，临上称之为椎管内麻醉，包括有蛛网膜下腔麻醉与硬膜外麻醉。半麻时麻醉医生会在人的腰部进行穿刺操作，就此将麻醉药物注入到人的脑脊液或硬膜外间隙中，从而阻断神经的感觉传导。在半麻状态下，人的意识是清醒的，但下半身已经没有了感觉。

通常情况下，在做下肢手术、下腹部手术、盆腔手术以及肛门手术的时候会选择半麻，但这也不是绝对的，因为有的人并不适合做半麻。如全身感染性疾病者、严重高血压者、贫血者，做半麻的时候容易出现神经损伤，更多的时候还是对其进行全麻。

3. 局麻

局麻，也就是局部麻醉，是将局麻药物打在手术局部，让手术局部的神经传导功能暂时消失，从而感觉不到疼痛。简单来说就是在哪个部位做手术，就在哪个部位打麻药。

相较于全麻和半麻，局麻操作更为简单，镇痛更为精准，并且对人体的影响更小。

大多数时候，只有一些小手术才会选择局麻，如口腔手术、浅表肿物切除手术，以及上肢手术、足部手术等，为此其应用局限性较大。

总而言之，不同的麻醉方式有不同的麻醉效果，同时也具有各自的优劣，具体应该如何选择，需要视患者的个体情况与手术类型而定。

临床尿常规检验的方法知多少

■三亚中心医院(海南省第三人民医院) 周莲

临上可用于检测尿液中成分的检查方式较多，本文将以科普的角度分析临床常用尿常规检验的方法。

1. 尿液一般性状检查

通过观察尿液颜色、透明度及气味等，可初步判定患者尿液一般情况。若是尿液显示出茶色或是红色的表现时，可能与蛋白尿或是血尿有关，这提示着患者需要进行更为精细的检查，可能是与血液系统或泌尿系统相关疾病。

2. 尿液化学检查

尿液中存在哪种化学成分或多或少，可能判断患者存在哪种疾病。例如，尿糖阳性提示患者可能有糖尿病，尿蛋白阳性提示患者可能有全身系统或肾脏系统疾病。

3. 尿液酶学检查

该项检查可通过检测尿液中部分酶活性水平，判断患者存在哪些疾病。例如，尿液检查中常见的酶“NAG”酶活性升高，可能提示患者有药物性肾

损伤或是肾脏疾病。可将该项检查的原理类比为环保检测，检测时，会检测废水中的化学物质含量及微生物含量，最终判断污染水体的污染程度是否符合环保标准。同理，尿液中某些酶和化学物质的存在，也能够对患者身体健康情况予以反映。

4. 尿液分子生物学检查

检验人员会收集患者的尿液样本，通过各类技术来检测患者尿液中的DNA及RNA、蛋白质以及其他生物分子，上述分子可提供有关患者身体内部情况的信息。例如，患者泌尿系统及肾脏系统的健康状况水平。通过该项检查，能够判断患者是否存在膀胱癌、泌尿系统感染及肾脏相关疾病。

5. 尿常规检查中的常用尿液标本分为哪几种？

①晨尿：即为清晨起床后、未进早餐和做运动前第一次排出的尿液，用于尿妊娠试验及尿常规试验；②随机



尿：即为任意时间留取的尿标本，多为门诊、急诊病人留取标本，可用于常规检查；③24h尿：即为连续收集24h所排出的所有尿液，将尿液混匀，取少量进行检测；常用于诊断尿崩症、肾脏功能等。

6. 结语：

综上，本文介绍了尿常规检查的不同方式，这些检查可以提供有关泌尿系统、肾脏功能和其他健康问题的信息。

盘点阴道炎的一些护理知识

■海口市妇幼保健院 陈小菁

阴道炎是一种非常常见的妇科疾病，是基于各类病原菌感染所致，其可能导致患者出现阴道分泌物异常以及阴道瘙痒、灼热等症状，从而致使患者身心健康与生活质量受到较大程度影响。以下是一些阴道炎护理知识的盘点，快快收藏吧！

1. 用药护理

甲硝唑、克林霉素等均是阴道炎治疗的常见药物，患者需要严格遵循医生的建议与指导，做到规范用药，保持良好的用药依从性，不得擅作主张的换药或停药。与此同时，患者还需要了解用药相关不良反应，从而在出现一些异常不良反应的时候及时停药并咨询医生。

2. 卫生护理

首先，要做好外阴清洁，即每天使用

温水对外阴进行冲洗，并注意不要盲目使用清洁剂，冲洗完毕后，需要及时擦拭干净，保持干燥，避免细菌滋生。

其次，对贴身衣物进行清洁与消毒，即勤换内衣裤，并使用专用消毒清洁剂清洗，同时清洗完毕后尽可能在太阳底下暴晒。注意内衣物尽量选择透气性良好的棉质衣物。

再次，做好公共卫生防范，即尽量避免在公共泳池游泳，或在公共温泉泡澡，同时也需要尽量避免与他人共用私人物品。

最后，注意性生活卫生，即性生活前后需要及时清洁私处，并尽可能使用安全套，同时还需要避免暴力性生活，以防阴道损伤。

3. 饮食护理

阴道炎患者需要坚持清淡饮食原

则，避免食用各类辛辣、生冷的刺激性食物，如辣椒、海鲜等。同时需要注意保持饮食的均衡性与营养丰富性，如吃瘦肉、鸡蛋、牛奶、绿叶菜、水果等补充蛋白质与维生素。

4. 坚持运动

养成良好的运动习惯有利于提升机体免疫力，从而促使疾病恢复。阴道炎患者可选择一些比较温和的方式进行运动锻炼，如散步、慢跑、爬山等，并每天坚持锻炼半小时。

5. 调整心态

阴道炎患者需要保持乐观、开朗的心理状态，这同样对于疾病的恢复有着积极意义。

总之，患有阴道炎不必过度焦虑，在积极治疗的基础上科学护理，可尽早康复，保持健康。

药食同源—鱼腥草

■海口市骨科与糖尿病医院 钟绍金

鱼腥草，属于“药食同源”的代表之一，其不仅药效独特，并且味道清香，可以制作成美味佳肴，属于一种药食同源的佳品。下面，就与大家分享一下鱼腥草的功效、食用方法以及注意事项，以便发挥出鱼腥草的最大化价值。

1. 鱼腥草有哪些功效？

鱼腥草有清热解毒以及利尿消肿的功效。在清热解毒方面，鱼腥草具有较强的抗菌、抗炎以及抗病毒功效，可以帮助清除人体内的热毒，缓解炎症和感染，增强机体的免疫力，防止感冒、流感等疾病。在利尿消肿方面，鱼腥草具有利尿、消肿以及通淋等作用，可以促进尿液排出，缓解水肿症状，以此对尿路感染、尿痛等症状加以改善。除此以外，鱼腥草还可以有效改善咳嗽、咳痰等症。

2. 鱼腥草有哪些食用方法？

鱼腥草的食用方法有很多种。通过将鱼腥草洗净后，放入开水中浸泡，有助于发挥出清热解毒的功效，预防感冒。在夏季，比较适合将鱼腥草进行泡水饮用。在对鱼腥草进行炒制之后，比较适合脾胃虚弱的人食用，以期增加食欲，起到健胃消食以及清热止咳的作用。经过将鱼腥草洗净切段，添加蒜末、盐等调味品进行拌匀食用，不但会保证鱼腥草的口感更加鲜美，其中也富含较为丰富的维生素C，进而促进人体的消化，增强机体的免疫力。

除了泡水饮用和炒制食用外，也可以将鱼腥草与各种食材一起炖煮，比如鱼腥草炖猪肉、鱼腥草炖豆腐等。如此，便可发挥出鱼腥草的药效，并且口感清香。但无论哪种食用方法，都应确保鱼腥草的新鲜和卫生。

3. 鱼腥草有哪些注意事项？

在食用鱼腥草时，有一些注意事项需要特别留意。首先，鱼腥草性寒，过量食用可能会引起脾胃虚寒，导致腹泻、腹胀等消化不良症状。因此，在食用时应该控制好摄入量，尤其是对于体质偏寒的人群，更应控制摄入量。此外，鱼腥草可能会引起过敏反应，对于过敏体质的人群，应禁止食用鱼腥草。但是，鱼腥草并非所有人都适合食用。孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿等特殊人群，最好避免食用鱼腥草。此外，虽然鱼腥草具有很好的药用价值，但并不能替代药物治疗。如果患有相应的疾病，应及时就医，并听从医生的建议进行针对性治疗。

结语：

总而言之，鱼腥草作为一种药食同源的佳品，具有很好的药用价值和食用价值。但是，在食用鱼腥草时也需要注意适量使用，选择正确的食用方法以及避免食用人群等问题，以确保能够充分发挥出鱼腥草的最大化价值，避免出现不良反应。希望大家能够更好地了解和使用鱼腥草，保障身体的健康。

关于癫痫的科普小知识

■三亚中心医院(海南省第三人民医院) 高唯一

癫痫是一类因大脑神经元突发异常放电，导致患者出现大脑功能障碍的一种慢性疾病，即为俗称的“羊癫疯”或“羊角风”，关于该病的知识有哪些？笔者将详细为您介绍：

1. 急救方式方面

很多人在面对癫痫发生时不知所措，会往口中塞入毛巾，甚至喂水、按摩等，这些方式都不可取。

正确的处理方式总结如下：①有发生先兆，应要扶患者侧卧，防止其碰伤或摔倒。②移开周围有潜在危险的物品，同时保持周围环境通风及安全，避免围观。③对于摔倒在地者，需观察其是否有外伤，若是有外伤，需要及时处理。④解开患者的围巾、衣扣及领带等。同时还需将其口中的食物及假牙取出，保持呼吸道通畅。将头部偏向一侧，使得口中呕吐物及痰液尽量流出口外，避免误吸导致窒息；⑤不要用力按压患者的肢体，容易诱发骨折；⑥发作后直至意识清醒，家属均需在周围陪同。⑦5分钟未缓解时，必须拨打120，及时送医。

另外，需要及时送医的情况包括：有呼吸困难及窒息风险；癫痫发作时出现外伤；在水中出现癫痫发作者；发病后长时间意识不清等。

2. 癫痫患者日常生活注意事项

避免精神压力过大，避开各种可能导致患者癫痫发作的因素，同时要保证足够的时间休息，工作生活要规律。重视体育锻炼，避免过度劳累，外出时要携带适量的抗癫痫药物，保持积极乐观的工作态度等。在日常生活中，注意安全，特别是要注意煤气、水电等的安全使用，一些危险的运动（骑自行车、游泳及爬山）等，尽可能不参加。含有酒精成分的饮料不饮用或是少饮用；有光敏感性的癫痫患者需避免看电视，应用计算机等；癫痫患者需要避免单独驾驶汽车。

结语：

以上就是关于癫痫的科普小知识，希望能帮助大家更好地了解和预防癫痫发作。同时，对于癫痫患者，也需要在日常生活中注意安全和健康，不要过度劳累和刺激，避免诱发疾病。