

# 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,需严格遵守医生指导饮食。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。通过呼吸道吸入、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。

### 2.半麻

半麻,也就是半身麻醉,临床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,同时也有着各自的优势和劣势,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

临床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。

### 结束语:

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。

## 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.鱼腥草有怎样的功效?

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、咳痰等症状。

### 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痢的作用。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。

### 结束语:

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,避免误吸导致的窒息;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晰等。

### 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。

### 结束语:

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 and 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。

## 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幅度影响。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处物品。

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。