

月子期间，产妇该如何护理？这几点很重要

■海口市妇幼保健院 曹素芬

月子，即产褥期，指的是产妇产后康复期，大致6~8周。这一时期对于女性而言非常重要，稍有不慎就有可能落下病根，影响一生。那么，在月子期间该如何对产妇进行护理呢？以下这几点很重要，需提高警惕！

1.环境护理

首先就是要保持室内空气的流通，因为流通的空气有利于排除室内的一些异味，包括乳汁气、汗气、恶露血腥气等，可让产妇在清新的空气中。

2.卫生护理

其次就是保持室内温湿度的适宜，即干燥的室内环境容易导致产妇消化功能失调，降低食欲，而过高的室内湿度则可能导致产妇关节酸胀、浮肿。一般情况下，室内温度需保持在24℃左右，以及湿度需保持在50%左右。

3.饮食护理

月子期间，产妇一定要高度注意个人卫生的清洁，避免感染。首先就是勤换内衣裤，保持私处干燥清洁；其次就是在伤口愈合后可进行温水淋浴清洁，避免盆浴；最后就是及时清洁乳头，避免影响宝宝，同时也避免发生乳房感染。

4.喂养护理

月子期间，需要保持饮食的清淡、易消化与营养丰富。如可通过食用鸡蛋、瘦肉、鱼肉、豆类等来补充蛋白质，

以及可通过食用绿叶菜与水果来补充维生素和微量元素。而在此期间，需严格禁忌辛辣、生冷等刺激性食物，并避免饮用咖啡和酒。

5.情绪护理

产妇需认识到母乳喂养的好处，即母乳喂养不仅有利于提升宝宝免疫力，促使其健康成长，还有利于刺激产妇子宫收缩，降低乳腺癌、卵巢癌风险。因此，产妇需尽可能的进行母乳喂养，但需保持正确的喂养姿势，及注意

喂养卫生。

6.休息与睡眠

月子期间，产妇情绪波动较大，此时家人需要给予产妇足够的理解、关心与陪伴，同时产妇也需要通过一些有效的方式来放松情绪，如听音乐、看书或做其他感兴趣的事情。

除了以上几点外，月子期间产妇还需注意保暖与休息，就此获得更好地身心状态，尽早恢复，迎接全新的生活。

关于女性一辈子中不同阶段子宫可能受到的伤害，应该注意哪些呢？

■海口市妇幼保健院 陈小菁

子宫作为女性至关重要的生殖器官之一，在一辈子当中可能受到各种不同程度与类型的伤害，那么这些不同程度与类型的伤害都有什么，又需要注意些什么？下面为大家进行详细介绍。

1.人流时的子宫伤害

人流，即人工流产，其对于女性子宫的伤害是巨大的，尤其是反复多次的人流，具体包括有感染、宫腔粘连、子宫穿孔等。

感染多是基于手术器械消毒不彻底所致，可致使腹痛、腰痛、盆腔炎等情况发生。

宫腔粘连多是基于术中子宫内膜损伤所导致，可致使不孕或反复流产情况发生。

子宫穿孔多是基于术中宫腔操作不当所导致，严重时可危急生命。

为避免以上子宫伤害，需做好性生活安全措施，防止意外怀孕，同时到正规医院做手术。

2.分娩时的子宫伤害

分娩对于女性的子宫是有着一定伤害性的。

就顺产而言，如果个人体质较好，同时宫缩良好，那么子宫伤害通常不大，但也有可能因为巨大儿等原因而出现会阴撕裂与子宫破裂等情况。

就剖宫产而言，其比较容易出现有子宫内膜破裂情况，从而导致多种并发症发生，包括阴道出血、子宫内膜异位症、肠梗阻等。

为避免以上子宫伤害，需做到定期孕检，并严格遵从医生指导做好产前准备。

3.产后的子宫伤害

产后的一些不良行为很容易造成

子宫伤害。

其一就是产后干重活，很容易导致腹压增加致使子宫下垂。

其二就是过早同房，很有可能导致私处感染，进而伤害子宫。

其三就是吃寒凉食物或不注意保暖，会导致子宫受寒气入侵而延缓恢复或加重伤害。

为避免以上子宫伤害，产妇需积极避免以上产后不良行为。

4.各类妇科疾病对子宫的伤害

不少妇科疾病均可能对子宫造成伤害，如各种病原菌感染引发的子宫炎症，以及内分泌失调导致的子宫病理变化等。在患有这些妇科疾病的时

候需要及时就诊，降低子宫伤害。

总之，女性不同阶段子宫伤害众多，需引起高度警惕，做好防范，保障健康。

这篇文章带大家了解超声检查

■海南省老年病医院 李海燕

在医学检查的工具箱中，超声检查因其无辐射、便捷、经济等优势越来越受到青睐。许多人只将超声检查与孕妇产检关联，但其应用远超于此。相较于其他医学辅助检查工具，它有何独特性，跟随文章一起做个简单了解。

1.超声波的魔法：如何“看”到身体内部

超声波是我们人耳无法捕捉到的一种声波，在自然界中，海豚便是通过自身发射和接收超声波来判断和躲避障碍物，从而实现自由遨游。在超声检查中，超声探头便是那发射和接收超声波的器件，当发射的超声波穿透人体组织时，遇到不同的组织产生的反

射波被探头接收，经过一系列后处理变成图像显示在屏幕上，这些图像为医生提供了一个“窗口”，可以实时分析身体的内部结构信息。

2.超声检查的范围：不仅仅是孕妇才会用到

当我们听到“超声检查”，大多数人可能首先想到的是孕妇在查看未出生的宝宝。但事实上，超声检查的应用远不止于此。

超声检查已广泛用于常规体检，如乳腺、肝脏、胆囊、双肾、子宫等器官的日常筛查，也可用于心脏及血管疾病的检查，如动脉硬化斑块的检出。对于人们普遍认为的只能用放射或磁共振来检查的肌肉骨骼组织等，超声

也可进行检查，如肌肉、肌腱、韧带等的损伤。此外，超声还可用于一定的诊断和治疗，如组织穿刺活检、局部注射治疗等。

3.超声检查的优势：为何医生会推荐它？

其一，适用人群广。与X光或CT扫描相比，超声不使用电离辐射，对于孕妇、婴幼儿等特殊需求人员安全性高。

其二，适用场景广。例如便携式超声机，可以满足像重症监护室、手术室等不方便行动的病人进行床旁检查。

其三，检查费用合适。超声检查费用相较于其他大型仪器检查费用较低，适合疾病的筛查以及复查。

手术麻醉的科普知识，所有人都应该了解一下

■琼海市人民医院 欧阳帆

在做手术的时候，医生通常会对患者进行麻醉，而关于手术麻醉你了解多少呢？以下为大家简单科普一些手术麻醉知识！

1.麻醉方式主要有哪些？

麻醉方式主要有局部麻醉和全身麻醉。

局部麻醉，简称局麻，是利用局麻药物有选择性的阻断神经末梢、神经纤维和神经干的冲动传导，使得身体局部暂时失去痛觉。通俗来讲就是在哪里开刀就在哪里打麻药，从而使得这个部位感觉不到开刀的疼痛。

全身麻醉，简称全麻，是通过呼吸道吸入、静脉注射或肌肉注射的方式将麻醉药物输入体内，从而对人体中枢神经系统进行抑制，使人全身痛觉及意识均消失。在全麻手术中，人就好像

睡了一觉一样，醒来手术已经做完了。

局麻与全麻最大的区别就在于人的意识，即局麻状态下人的意识是清醒的，而全麻状态下人的意识是消失的。

2.麻醉会不会对智力产生影响？

不少人由于对麻醉知识不了解，担心麻醉会对智力产生影响，尤其认为会对处在生长发育阶段的儿童与青少年的智力产生影响，其实这样一种担心完全是没必要的。

首先就局麻而言，麻醉药物并不会进入到人的脑子里，因而肯定不会对人脑中枢产生影响。

其次就全麻而言，尽管麻醉药物会进入到人的脑子里，但在多年的临床实践中并没有任何证据表明其会对人的智力产生影响。而且，随着医药事

业的发展，当前临床所使用的各类麻醉药物其作用都是可逆的，同时可以在短时间内经人体代谢完全排出体外，安全性非常高。

3.手术麻醉前需要做哪些准备？

首先就是禁饮禁食，即为了确保手术的顺利进行，通常术前需禁饮6h，以及禁食8h。

其次就是要将自身的详细情况告知医生，如有没有发热情况，有没有药物过敏史，是不是处于经期，等等，以便排除安全隐患。

最后就是取下假牙和适当地进行呼吸锻炼，即取下假牙可以防止误吸，而适当的呼吸锻炼可以为术后恢复做准备。

总之，手术麻醉需严格遵从医生叮嘱，确保安全。

预防骨折的重要性

■海南西部中心医院 吴克第

骨折发生后，不仅危害机体健康，还会对生活质量造成严重影响，甚至增加家庭与社会负担，严重时可危及生命。

1.骨折的风险因素

骨折的风险因素：(1)年龄。年龄是增加骨折风险的重要因素之一，随着人们年龄增加，骨折的发生率也会随之上升，因此老年人出现骨折的概率明显高于青壮年；(2)性别。女性在激素变化和骨质疏松方面存在更大的风险，因此，女性发生骨折的概率高于男性；(3)骨骼健康。骨质疏松症和其他骨骼疾病会增加骨折的风险；(4)基础疾病。患有高血压、糖尿病、肾脏疾病等患者，或者镇静剂、抗癌药物等药物患者，其发生骨折的风险更高。

2.骨折的预防措施

骨折的危害较为严重，因此有效预防骨折，有着重大意义。具体预防措施：(1)有效锻炼。锻炼有助于增强肌肉力量和灵活性，降低摔倒的风险。大家每天应该保持30分钟以上的运动，但中老年人群需要根据自身的实

际需求来确定运动量且要以太极拳、八段锦等传统运动为主，避免因运动不当造成肌肉、骨骼等损伤；(2)增强平衡能力。因失去平衡而发生摔倒的概率较高，同时也是引起骨折的重要原因，因此大家需要在日常生活中有意识的进行平衡能力锻炼，如瑜伽或太极等；(3)注意个人饮食。钙、磷、维生素D等均是维持骨骼强壮的关键，因此大家需要注重含有上述物质的食物摄入同时，不要过量摄入咖啡、茶和碳酸饮料，因为它们可能影响钙的吸收；(4)常晒太阳。经常晒太阳可以促进人体钙的形成与吸收，因此大家尤其是女性不应过度防晒；(5)维持家居安全。确保家中地面干燥，在浴室和厨房等易滑地区添加防滑地毯或垫子，以此减少摔倒的风险。

结语：

无论是哪种骨折，在骨骼断裂的时候就存在着巨大的风险，往往还可能会危及生命，因此为保障自身健康与生活质量，大家需要掌握骨折的危害以及预防骨折的重要性与措施。

癫痫发作不要慌 科普知识帮您忙

■三亚中心医院(海南省第三人民医院) 高唯一

据世界卫生组织统计，全世界有5000多万癫痫患者，我国约有900万，每年增加约40万例。临床研究结果显示，癫痫的发生会对患者生理、心理健康产生消极影响，降低其生活质量，甚至危及生命安全。

癫痫患者的用药、治疗、生命、安全等问题不仅是医学领域的重点问题，也是全社会、公共卫生部门都应该关注的问题。癫痫发作不要慌，了解以下科普知识帮您有效应对。

当癫痫发作时，目击者需在第一时间为患者提供舒适的环境，并确保患者安全。在发作前，患者通常会出现不安、头痛症状，随后会发出尖叫。摔倒在地后，会失去知觉，口吐白沫或流血，全身抽搐，四肢僵硬，甚至可能出现尿失禁，通常持续几分钟。疾病发作后的表现是多种多样的，其中大发作是比较严重的。发病非常突然，患者四肢抽搐，眼睛向上翻，失去知觉，面色发青。然而，通常持续2~3分钟，并会自行消退。发作可能很少危及生命，但由于意识丧失，有可能发生其他意外。

急救口诀：遇到癫痫不要惊慌，需松衣解裤防受伤，及时拨打120。急救要领：保持镇静，不要惊慌，尽快帮助患者平躺，防止出现坠落受伤。迅速清除周围的尖锐物体、硬物，最大限度的降低对机体健康产生危害。将头向一侧转动，迅速松开患者衣领，清除口腔分泌物，防止窒息和误吸，保持气道通畅。在病人醒来之前，避免给病人用药，且注意不要往病人嘴里塞东西，以防窒息。除此之外，不要试图打开病人的嘴，或试图把手指放到他嘴里。抽搐时不要用力按压患者的四肢，用力过猛不仅会增加患者的疼痛感，而且可能会造成骨折和肌肉拉伤。不要揪脖子、捶背，或重击背部等方法掐人中、扳手指，因为这可能不能有效地终止癫痫。

总之，癫痫并非不治之症，疾病一般发作较为突然，是一种复杂的慢性神经系统疾病。通过对本文科普知识的了解，希望大家可以增加对疾病相关知识的认知，对癫痫患者多一些关爱。