

产后康复治疗 and 保健的重要性

■海南省中医院 田 丹

很多女性在生产之后都会出现产后腰痛、盆底肌功能障碍、乳房胀痛、腹直肌分离等，因此及时的进行产后康复治疗以及保健显得尤为重要。

1. 产后康复治疗的时间

1.1 黄金期

在生产之后的 42 天~6 个月中，是产后康复治疗黄金时期，是由于此时女性的体质最弱，并且各项身体指标均未在平衡的范围内，因此需要在分娩之后的 42 天进行 1 次盆底肌功能的检查，若是出现了阴道壁膨出、盆底肌肉松弛、压力性尿失禁等问题，需要积极的配合医生进行治疗，从而能够改善盆底肌功能障碍的情况。

1.2 理想期

在分娩之后的 6~18 个月中，是康复治疗理想恢复时期，经过上一阶段的治疗，身体的各项状态已经趋于平稳，此时是恢复机体损伤的最佳时机，在这一阶段应该注重进行骨盆以及腹直肌的康复治疗。

1.3 有效期

在生产之后的 18~36 个月，是恢复末期，在这一阶段中，需要进行综合调理，这样能够让机体保持在最佳平衡的状态中，从而使其能够平稳的过渡到正常的生活阶段。从盆底肌康复的角度来看，盆底肌康复是女性一生的任务，一次生产，终身产后，只有进

行不断的、持之以恒的康复，才是女性在生产后远期生活质量的保证。

2. 产后保健包括哪些

(1) 要保持室内空气的清新，定时的开窗通风，但是注意在通风期间要避免受到风的直吹，将室内的温度控制在 22~24℃ 之间，相对湿度需要保持在 50%~60% 之间。

(2) 要合理的规划自己的饮食结构，保证少食多餐的原则，并且注重荤素的合理搭配，营养均衡，粗细结合等，并且在这一阶段中要避免食用辛辣、酸涩、刺激性的食物，不能饮用浓茶、咖啡、酒等。

(3) 要注意劳逸结合，在生产之后

的前两天需要保持充足的休息时间，并且根据自身的实际情况逐渐的增加活动量，在生产之后的 10 天，子宫会恢复到原来的位置，并进入到骨盆当中，此时可以适当的做一些产后瑜伽等运动，有助于恢复盆底肌的功能。

(4) 保持充足的睡眠。在生产之后若是能够拥有良好的睡眠时间，更有助于促进乳汁的分泌，让女性更快的恢复健康，因此要保证每天都能够拥有 8~10 小时的睡眠时间。

(5) 注意卫生清洁。日常恢复期间，需要每天用温水清洁外阴部位，勤更换内裤，穿棉质的内裤，有效的避免

产后感染的境况发生。

(6) 乳房的保健护理。在生产之后的 0~6 个月需要坚持纯母乳喂养，并且在哺乳之后尽量的将乳房排空，在下次哺乳之前充分的清洁乳头，之后使用热毛巾敷在乳房位置或者轻轻的按摩乳房，促进乳汁的分泌。

(7) 在生产之后需要女性能够保持愉悦的心情，及时的与家人进行沟通，积极乐观的面对生活中的各种事情，避免出现产后抑郁的情况。

希望通过本篇文章可以让大家了解到有关产后康复以及保健的知识，在生产之后能够积极的进行康复保健，恢复到健康的身体状态。

老年痴呆患者的护理

■海南省第五人民医院 王 慧

老年痴呆患者的护理可以从以下几个方面进行：

1. 加强饮食：确保患者有均衡的饮食，包括充足的蛋白质、维生素和矿物质。一些含有丰富抗氧化物质的食物，如坚果、深海鱼、蔬菜和水果，可以帮助缓解痴呆的症状。

2. 保持社交活动：鼓励患者保持社交活动，与他人交流，这有助于延缓痴呆的进展。尽可能地让患者参与一些集体活动，例如音乐、舞蹈、游戏等。

3. 定期进行认知训练：通过一些认知训练，可以帮助患者保持思考能力，延缓痴呆的进展。这些训练包括记忆力游戏、拼图、阅读等。

4. 保持身体健康：鼓励患者定期进行体检，控制血压、血糖和血脂等健康指标。适当的运动也可以帮助患者保持身体健康。

5. 创造安全的环境：为患者创造一个安全的生活环境，例如调整家居布局、避免过多的杂物、保持地面干燥等，可以减少患者受伤的风险。

6. 建立良好的生活习惯：鼓励患者保持健康的生活习惯，例如规律的作息时间、充足的睡眠、避免长时间的孤独等。这些习惯有助于缓解患者的症状，提高生活质量。

7. 药物治疗：在医生的建议下，可以使用一些药物来缓解痴呆的症状。但是需要注意的是，药物治疗只是辅助手段，不能替代上述的护理措施。

总的来说，老年痴呆患者的护理需要从多个方面入手，包括饮食、社交

活动、认知训练、健康管理、生活习惯等。同时，还需要注意患者的安全问题，以及及时使用药物治疗。通过全方位的护理措施，可以帮助患者提高生活质量，延缓痴呆的进展。除了上述提到的护理措施，还有一些其他的建议可以帮助护理老年痴呆患者：

8. 建立记忆档案：为患者建立记忆档案，记录他们的记忆情况、认知能力和生活习惯等信息。这将有助于及时发现患者的问题，并提供针对性的护理措施。

9. 鼓励患者参与决策：尽管患者可能面临认知困难，但让他们参与一些简单的决策过程，例如选择食物、活动等，可以增强他们的自主性和自信心。

10. 心理支持：老年痴呆患者可能会面临焦虑、抑郁等心理问题。提供心理支持和情绪疏导，可以帮助他们更好地应对疾病带来的心理压力。

11. 定期评估：定期评估患者的认知能力、生活能力和健康状况等，以便及时调整护理措施。评估还可以帮助患者家属和管理人员更好地了解患者的需求。

12. 与专业团队合作：与专业的医疗团队合作，例如神经科医生、心理咨询师、康复师等，可以为患者提供更全面的护理服务。

总之，护理老年痴呆患者需要耐心、细心和专业知识。通过全方位的护理措施，可以帮助患者提高生活质量，延缓痴呆的进展，同时也为他们的家

庭和社会带来更多的支持和关爱。除了上述提到的护理措施，还有一些建议可以帮助护理老年痴呆患者，包括以下几个方面：

13. 保持患者的独立性：尽可能地让患者保持独立的生活能力，例如自己穿衣服、吃饭、洗澡等。这可以帮助他们保持自尊心和自信心。

14. 鼓励患者使用辅助设备：使用一些辅助设备可以帮助患者更好地完成日常任务，例如智能家居设备、语音识别软件等。这些设备可以减轻患者的认知负担，提高生活质量。

15. 关注患者的情感需求：老年痴呆患者可能会感到孤独、无助和焦虑等情感问题。关注患者的情感需求，与他们交流、倾听他们的想法和感受，可以帮助他们缓解心理压力。

16. 提供个性化的护理服务：每个患者的情况都是不同的，因此需要根据患者的具体情况提供个性化的护理服务。例如，一些患者可能需要更多的身体护理，一些患者可能需要更多的认知训练等。

17. 鼓励患者参加社会活动：让患者尽可能地参与一些社会活动，例如社区活动、志愿服务等。这可以帮助他们保持社交联系，延缓痴呆的进展。

总之，护理老年痴呆患者需要全方位的关注和支持。通过细心的护理、专业的医疗团队合作和个性化的护理服务，可以帮助患者提高生活质量，延缓痴呆的进展，同时也为他们的家庭和社会带来更多的支持和关爱。

美丽背后的科学: 光电技术在皮肤美容中的应用

■海南省第五人民医院 吴妙婷

随着人们对美的追求愈发强烈，光电技术也逐渐应用到皮肤美容之中，取得了显著的效果，满足了人们对皮肤美观的需求。那么，在美丽的背后，光电技术是怎么应用于皮肤美容领域的呢？

一、激光美容技术

激光美容是根据激光的不同波长、脉宽，联合降低局部皮肤温度的方法，使皮肤年轻化，治疗毁容性皮肤病，临床除了用于消除面部皱纹，使皮肤变得紧致之外，还用于治疗损伤性皮肤病，如色素性皮肤病、血管性皮肤病、痤疮遗留的痘印等。

二、光能美容技术

1. 光子嫩肤

光子嫩肤是采用特定波长的强脉冲光直接照射于皮肤表面，强脉冲光作用于皮肤后会产生光化学作用，其

会刺激真皮纤维母细胞，使真皮的胶原纤维和弹力纤维产生较多的胶原蛋白，从而使原有的胶原重组恢复胶原蛋白原有的弹性，继而就能收缩毛孔、减少皱纹、恢复皮肤的弹性。

2. 光动力疗法

光动力疗法有光、光敏剂和周围的氧三种要素共同发挥作用而达到治疗的目的，具有靶向性、微创、美观、不良反应少，对周围的正常组织基本没有损伤等优点，可应用于感染性的疾病，如痤疮、尖锐湿疣、化脓性汗腺炎等，也可以应用于非黑素细胞性的皮肤癌，如日光性角化病，基底细胞癌、鲍温病、皮肤鳞状细胞癌等，还可以用于鲜红斑痣的治疗。

三、电子美容技术

1. 射频

射频技术属于电磁波技术，通过

对皮肤胶原中的水分进行加热，从而产生热反应，以刺激胶原新生、重塑、再生，达到紧肤、嫩肤目的。射频技术加热真皮胶原同时，可同步实施冷却技术，减轻表皮温度，从而减轻表皮损伤，主要用于改善下颌缘部位松弛，颈部皮肤松弛等。

2. 超声刀

超声刀是抗衰老的神器，它不是刀具，是一种先进的高端光电仪器，原理是利用超声波将能量聚集在一个点上，通过超声波将高强度的能量集中在皮下组织，适用于改善面部、颈部、背部、肩部、腹部等各个部位皮肤松弛、下垂等症状。

以上介绍的光电技术均在皮肤美容中得到广泛应用，且会根据不同患者的适应症，选择不同的光电技术，有效满足了人们对美丽的需求。

3. 治疗皮肤衰老

光电抗衰可以分为有创和无创两种，有创光电抗衰主要是通过激光的热能，对皮肤进行刺激，促进皮肤的胶原蛋白再生，改善皮肤松弛的情况。而无创光电抗衰则是通过光子嫩肤的技术刺激皮肤，促进皮肤的胶原蛋白再生，改善皮肤松弛的情况。在日常生活中，患者需注意皮肤的防晒，避免紫外线刺激皮肤，以免引起皮肤出现色素沉着的情况，饮食上可以适当进食富含维生

素的食物，如西红柿、胡萝卜等，补充机体所需要的营养物质，有助于皮肤的恢复。总之，光电技术可用于治疗各种色斑、皮肤疣体及皮肤衰老问题，优势日益显著，对非侵入性皮肤美容发展意义重大。

常用麻醉方法有哪几种？哪种麻醉方法更好？

■海南医学院第二附属医院 谢 爽

近年来，随着医疗技术的快速发展，麻醉技术和麻醉设备、药品也随之发展，临床上出现了许多新型的麻醉药物和方法，满足了不同手术的要求。那么，临床常用的麻醉方法有哪几种呢？哪种麻醉方法更好？

一、全身麻醉

1. 适用范围：适用于颈部手术、胸部手术、腹部手术、下肢手术、脊柱手术以及颅脑手术等患者，适用范围广泛。

2. 常见药物：镇静催眠类药物、镇痛类药物(阿片类)、肌肉松弛类药物等。

3. 优点：抑制中枢神经系统，使患者整个身体失去意识和感觉，这样能在无痛苦的情况下顺利开展手术，过程是完全可逆的。

4. 缺点：麻醉期间须由专业麻醉师严密监测患者的生命体征变化，调整药物的剂量和深度，以防出现呼吸暂停、低血压、意外昏迷等严重并发症。

二、局部麻醉

1. 适用范围：牙科手术、皮肤切除手术等短小手术，无需麻醉全身的患者。

2. 常见药物：普鲁卡因、利多卡因、罗哌卡因等。

3. 优点：可阻滞局部神经末梢，使其相应部位失去感觉和反应能力，患者不会失去意识，术后基本不会出现严重并发症，恢复速度比较快。

4. 缺点：只能用于局部的手术，对于那些范围比较大手术存在一定的局限性。

三、椎管麻醉

1. 适用范围：产科官产手术、腹部手术、下肢手术等。

2. 常见药物：布比卡因、利多卡因、罗哌卡因等药物。

3. 优点：直接阻滞脊髓和神经根，使患者感觉功能和运动功能暂时丧失，手术过程比较舒适，术后恢复得也比较快，安全性好。

四、复合麻醉

1. 适用范围：单一一种麻醉方法或药物无法实现镇痛效果的手术。

2. 常见药物：芬太尼、舒芬太尼、七氟烷、丙泊酚等。

3. 优点：根据患者手术具体需求，搭配不同的麻醉方法，增加患者手术的舒适度。

4. 缺点：需要由技术精湛的医生精准控制药物的剂量和使用顺序，否则可能会引发不利于身体恢复的并发症。

总之，常见的麻醉方法包括全身麻醉和非全身麻醉，至于使用哪一种方法更好，这个并没有精准地定义，要全面分析和评估实际情况，为患者选择安全、适合的麻醉方法。

关于先天性脑积水的知识

■儋州市人民医院 余鹏飞

在日常生活中我们可能都听说“脑积水”，很多人可能会认为脑积水就是脑子里“进水了”，答案当然不是如此。其实，“脑积水”积的并不是“水”，而是因为脑脊液过多，因为“脑脊液”与水比较像，都呈现出澄清和透明状，但是脑脊液的成分与血浆和淋巴液相近。那么，下面就让我们了解一下先天性脑积水的知识。

一、什么是先天性脑积水

先天性脑积水是由于各种原因导致的脑脊液产生过多，从而引起脑脊液吸收的失衡，或者(和)脑脊液的循环受到了阻碍，导致人体脑脊液积累过多形成的病理状态。在颅内脑脊液过多积累，会压迫脑组织，使得脑组织萎缩变薄，从而产生了一系列的症状。先天性脑积水的产生原因有很多，主要诱因是先天发育异常，也与颅内感染、出血、肿瘤、颅内寄生虫等后天原因具有一定的关联性。

二、先天性脑积水的危害有哪些

先天性脑积水对孩子的危害比较多，不仅能够引起患儿头痛的异常增大，而且还能严重损害患儿的脑功能，引起患儿的智力低下、运动发育落后、发育倒退、惊厥、癫痫、视力下降等症状，会对患儿的生活质量以及社会适应能力造成严重影响，所以各位家长要提高孩子先天性脑积水的警惕。

三、先天性脑积水的症状表现有哪些

先天性脑积水的主要症状就是患儿的头围异常增大，前囟扩张而饱满，头皮“青筋”暴露，头部沉重难以抬头。如果脑积水引起患儿颅内压明显增高，患儿通常会出现烦躁不安、嗜睡、食欲不振、呕吐、惊厥等症状，最终导致生长发育迟缓、智力倒退。当您的孩子出现以下症状时就要注意先天性脑积水了：第一、头围增大前囟膨隆，颅缝增宽，头皮菲薄发亮，头皮静脉曲张；第二、落日征，即患儿眼球不能上视，眼球复转向下方，上部巩膜(白)外露；第三、智力下降，发育落后。通过头颅 CT 或者头颅 MRI 能够诊断孩子是否患有脑积水。

四、先天性脑积水如何治疗

当前，对于孩子先天性脑积水的治疗，主要是以手术治疗方式为主。可以分为脑室腹腔分流术和脑室镜下第三脑室底造瘘术。脑室腹腔分流术是目前临床治疗先天性脑积水最广泛的手术方式，分流管小儿首选可调压型；脑室镜下第三脑室底造瘘术是近些年比较流行的先天性脑积水治疗方式，在手术过程中，使用脑室镜在第三脑室底部造瘘口，使脑脊液流入脚间池，重建脑脊液循环通路，避免带管，达到治疗目的。

总而言之，各位家长一定要警惕孩子的先天性脑积水，当发现孩子出现了这些先天性脑积水症状后，一定要及时就医，做到早发现、早诊断、早治疗。