

# 剖宫产后的护理与康复要点

□储贇玲 安庆潜山市中医院妇产科

剖宫产是一种常见的分娩方式，尤其在难产，胎位不正，胎儿窘迫等紧急情况下发挥着不可替代的作用，然而，与自然分娩相比，剖宫产手术带来的身体创伤更为显著，术后恢复也需要更加细致和全面的护理，本文将普及一下剖宫产后的康复要点与护理方法等，希望能够帮助到宝妈们。

## 一、心理疏导

产妇由于采取剖宫产方式分娩，术后因切口疼痛及过度担忧自身身体的变化而产生不愿意哺乳、害怕等怯懦心理，也会因重男轻女等传统思想因素的影响，导致心情忧郁、少言少语、情绪不宁、失去部分生活自理和照料婴儿的能力，这时护士应给予心理疏导，鼓励家属及亲友陪伴产妇，给予情感支持。

## 二、正常大小便

剖宫产术后需留置导尿管 24 小时-48 小时，一般术后第二天静脉滴注结束后会拔除留置尿管，拔出后 3 小时-4 小时应排尿，如不及时排尿，由于膀胱充盈，导致子宫收缩差而引起出血量多，所以拔管后要鼓励产妇努力自行解小便。剖宫产后，由于伤口疼痛使腹部不敢用力，大便不能顺利排泄，易造成便秘，若有痔疮，情况将会变得更加严重，故术后应鼓励产妇及时解大便。

## 三、躺姿要正确

因为大多数剖宫产都是选用腰硬联合麻醉的方式，所以在术后 6 小时以内，回到病房的产妇最好保持头偏

向一侧、去枕平卧的姿势，这样的话既可以防止呕吐物的误吸，也可以起到预防头痛的效果。

术后 6 小时后，在病房的产妇便可以枕枕头了，只是此时产妇需要保持侧卧位的姿势，如可以用被子或毯子垫在产妇的背后，这样的话也能减轻产妇在身体移动时对伤口的震动以及牵拉带来的疼痛感。

术后第 2 天可抬高床头休息，以利于恶露的排出，减少伤口的疼痛。

## 四、活动要尽早

术后 6 小时内家属协助产妇进行双下肢活动，可有效预防静脉曲张，6 小时后可鼓励产妇自行活动肢体、勤翻身，利于尽早排气，拔出尿管后，鼓励产妇尽早下床活动。

## 五、饮食要合理

在剖宫产后 6 小时内产妇应当禁食禁水，因为剖宫产导致产妇的肠子受到刺激从而使得肠道功能受到了抑制，出现了肠蠕动减慢、腹腔内积气的情况，所以为了减轻产妇在剖宫产后的腹胀感，建议产妇在剖宫产后的 6 小时内暂时先不要进食。

在剖宫产 6 小时后产妇可以进食，如米汤、萝卜汤等流质食物，能够起到补充水分、增强肠蠕动、促进排气、减少腹胀的效果。在剖宫产后的第二天可以吃一些如小米粥、鲫鱼汤等半流质食物，产妇通便后改普通饮食，可以吃一些如鸡汤、猪蹄汤等富含蛋白质的食物，这样的话可以起到补充营养及能量、促进伤口愈合、增加乳汁的效果。

不过需要注意的是，在剖宫产后的一周内既要忌饮酒、茶、咖啡等饮品，也要忌食油腻、含深色色素等刺激性的食物，还要忌食黄豆、豆浆、糖类以及淀粉类等容易发酵且产气多的食物，以免出现胀气。

## 六、哺乳要趁早

婴儿娩出后半小时内进行母婴皮肤接触的同时，也要让宝宝吮吸妈妈的乳头，有助于刺激产妇产宫收缩，减少产后出血，增强母子感情，后来按需哺乳，可以采取坐位和侧卧位喂养。在喂奶前，需要用温水清洁乳头和乳房，避免乳头上的汗水、污垢和细菌通过吸吮进入婴儿体内。可以使用温暖的湿毛巾敷乳房 3 次-4 次，每次不少于 15 分钟，这样可以促进血液循环，有利于乳汁分泌。

## 七、情况要观察

在剖宫产后妈妈要注意观察：(1) 腹部切口有无渗血，如有渗血及时告知医生；(2) 小便的情况，如小便的颜色、尿量的多少、尿管是否通畅等；(3) 恶露的情况，由于受到体质、饮食、环境等因素的影响，不同产妇的恶露的量、颜色、持续的时间都是不同的，通常产妇在剖宫产后会先后出现这几种类型的恶露，一是血性恶露：这种恶露血流量大、呈鲜红色或红色且有时还会带有血块，无臭味，有血腥味，是产妇剖宫产后 1 天至 4 天内会排出的分泌物。二是浆液性恶露：这种恶露血流量中等，呈淡红色、有细菌生长且含有少量血液、黏液和较多的阴道分泌物，

味道重，是产妇剖宫产后 5 天至 15 天左右会排出的分泌物。三是白色恶露：这种恶露量比平时白带稍微多一点，呈白色或淡黄色，且其中含有大量白细胞、坏死蜕膜组织、表皮细胞和细菌等成分，是产妇剖宫产后 2 周-3 周后会排出的分泌物，一般产后 4 周-6 周即 42 天内，恶露基本排净，如仍然不止，即恶露不尽。

## 八、注意事项

剖宫产和自然分娩的产妇一样要勤刷牙、勤洗脸、勤换衣，还要注意保持腹部切口清洁，避免腹部切口沾湿，恶露未排干净之前一定要禁止盆浴，之后可以淋浴。每天要冲洗外阴 1 次-2 次，注意不要让脏水进入阴道。如果伤口发生红、肿、热、痛，自己不可随意挤压、敷贴，应及时就医，以免伤口感染迁延不愈。

产后是绝对禁止同房的，产后 42 天后，恶露已干净可逐渐恢复性生活，但一定要采取适当的避孕措施防止再次怀孕。常用的避孕方法，剖宫产后 6 个月可以考虑放置宫内节育环，对于避孕药，如果产妇尚在哺乳，要慎重以免影响孩子，最好请教专业医生后使用。鼓励产妇身体锻炼，术后 10 天左右可以做一些适当的运动，如侧卧、仰卧、屈膝、抬臀等运动，每日早晚各做一次，那种产后只能静养不要运动的偏见不利于产妇的体力恢复。但应尽量避免剧烈运动和重体力劳动，以免影响伤口愈合和身体恢复。

总之，掌握科学的剖宫产康复与护理知识，才能更好地促进产妇恢复健康。

# 如何评估和管理脑血管病患者的危险因素？

□黎黎 芜湖市中医医院脑病科(神经内科)

脑血管病是指由脑部血液循环障碍造成的疾病，包括短暂性脑缺血发作、脑出血、脑梗死、蛛网膜下腔出血、颅内静脉血栓形成等多种类型。脑血管病不仅会给患者带来严重的身体伤害，还可能导致认知障碍、行动不便甚至死亡。因此，评估和管理脑血管病的危险因素对于预防疾病的发生、延缓病情进展，具有积极意义。

## 1. 脑血管病的危险因素

### 1.1 不可干预因素

**年龄：**年龄是脑血管病最显著且最重要的独立危险因素。随着年龄的增长，血管逐渐老化，弹性减弱，增加了患病风险。特别是 55 岁以后，每增加 10 岁，脑血管病的发病风险都会显著上升。

**性别：**研究显示，男性患脑血管病的可能性通常高于女性。这可能与男性在生活习惯、激素水平等方面的差异有关。

**遗传：**遗传因素在脑血管病的发生中扮演着重要角色。家族中有脑血管病病史的个体，其患病风险会显著增加。

**基因与环境：**某些人群可能会由于基因、环境等因素，具有更高的脑血管病风险。

**低出生体重：**低出生体重的人群患脑血管病的风险也较高。

### 1.2 可干预因素

**高血压：**血压持续升高导致脑内微小动脉粥样硬化、痉挛和狭窄，从而引起缺血性脑卒中，建议 35 岁以上者每年至少测量血压 1 次。

**糖尿病：**血糖水平长期过高会导致神经病变和血液循环障碍，增加脑血管病的风险，即使没有糖尿病的危险因素，也建议 40 岁起开始进行糖尿病的筛查。

**高血脂：**高胆固醇和高甘油三酯血症会促进动脉粥样斑块的形成，增加脑血管病的患病风险。血脂异常可导致血液黏稠度增高，促进动脉粥样硬化的形成和发展，进而诱发脑梗死的发生。

**吸烟：**烟草中的尼古丁和其他有害物质可以损伤血管壁，使血液更容易凝固，增加脑梗死发生的概率。

**不良饮食习惯：**高脂肪、高盐、高糖的饮食模式容易导致动脉粥样硬化和高血压，增加脑血管病的患病概率。

**长期心理压力：**长期心理压力会导致血压升高，增加脑血管病的风险。

**心脏病史：**存在心脏病病的人群更容易出现脑血管病。

## 2. 脑血管病患者危险因素的评价

**病史询问：**详细了解患者的年龄、性别、家族史、既往病史(如高血压、糖尿病、高血脂等)、生活习惯(如吸烟、饮酒、饮食、运动等)以及精神心理状

态等。这些信息有助于识别患者是否存在脑血管病的高危因素。

**体格检查：**测量患者的血压、心率、体重、腰围等生理指标，观察有无神经系统异常表现(如偏瘫、失语、感觉障碍等)。体格检查有助于发现潜在的血管病变和神经系统损害。

**实验室检查：**通过血液检查了解患者的血糖、血脂、尿酸、同型半胱氨酸等生化指标水平，以及血常规、凝血功能等。这些指标能够反映患者的代谢状态、血管功能以及凝血倾向等，有助于评估脑血管病的风险。

**影像学检查：**通过超声、CT、MRI 等影像学检查手段，观察患者脑血管的形态、结构以及血流情况。这些检查有助于发现脑血管狭窄、闭塞、动脉瘤等病变，为评估脑血管病的风险提供重要依据。

## 3. 脑血管病患者危险因素的管理

### 3.1 药物治疗

**降压治疗：**使用利尿剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂等药物，将血压控制在安全范围内，减轻血管壁损伤，延缓动脉硬化。

**降糖治疗：**通过降糖药物或胰岛素，维持血糖在理想水平，改善血管功能，减少血管病变。

**调脂治疗：**调脂药物有助于降低血液黏稠度，减少动脉粥样斑块

形成。

**抗血小板治疗：**对于存在动脉粥样斑块或血管狭窄的患者，可在医生指导下使用抗血小板药物预防血栓形成。

### 3.2 生活方式干预

**饮食调整：**推荐低盐、低脂、低糖、高纤维的饮食，增加蔬菜、水果、全谷物等营养丰富的食物摄入，同时限制高热量、高脂肪、高盐、高糖食物的摄入，减少烟酒摄入。

**适量运动：**鼓励患者进行适量的有氧运动，有助于降低血压、血糖、血脂，改善血管功能，提高身体素质。

**心理调节：**关注患者的心理健康，缓解焦虑、抑郁等负面情绪，有助于降低血压，减轻血管壁损伤，降低脑血管病风险。

**戒烟：**对于戒烟困难的患者，可咨询专业医生，必要时可遵医嘱进行药物治疗。

### 4. 小结

综上所述，评估和管理脑血管病的危险因素是一项长期且综合的工作。通过定期的健康检查、对危险因素的全面评估、改变生活方式，以及必要的药物治疗，都有助于降低脑血管病的发生率。每个人都应当重视脑血管病的早期预防，并从现在开始，采取科学有效的措施来管理自己的健康。毕竟，预防永远比治疗更为重要。

# 血脂性胰腺炎注意事项

□刘超 安徽省广德市人民医院普外二科

## 三、血脂性胰腺炎的临床表现

血脂性胰腺炎在临床上主要表现为剧烈的上腹部疼痛，常常向背部放射，伴随恶心、呕吐和发热等症状。患者可能会感觉腹胀不适，甚至出现消化不良的情况。部分患者在病情加重时，还可能出现休克或多器官功能损害的症状。由于症状与其他类型的胰腺炎相似，一旦出现上述不适，及时就医进行相关检查是非常重要的，以便早期诊断和干预。

## 四、血脂性胰腺炎的注意事项

### 饮食调理

患者应严格限制高脂、高糖食物，如油炸食品、动物脂肪、浓汤及高糖零食和饮料，这些食物会迅速提升血液中甘油三酯水平，加重胰腺负担。建议选择低脂、低糖且富含膳食纤维的食材，如蒸、煮、炖的蔬菜、鱼肉、禽肉和豆制品，有助于维持血脂平衡。采用少量多餐的进食方式，不仅能减轻胰腺消化负荷，还能保持血糖和血脂稳定。同时，充足的水分摄入可以促进代谢产物排出，并稀释血液中的脂质，对胰腺起到保护作用。

### 生活方式管理

患者可根据自身情况选择散步、慢跑、骑行或游泳等运动方式，建议每周至少进行 3 次到 4 次，每次 30 分钟以上的中等强度运动。对于初次运动

或体质较弱的患者，可以从低强度的活动开始，逐步增加运动量，避免因运动过度而引发其他健康问题。长期熬夜、作息不规律会干扰内分泌系统，从而影响着脂质代谢，增加胰腺负担，建议患者每天保证 7 小时到 8 小时的高质量睡眠，尽量在固定的时间上床休息和起床，营造良好的睡眠环境，如保持卧室安静、光线柔和和适宜的温度等。长期的心理压力可能会引起内分泌失调，导致血脂异常并加重胰腺负担，患者可以通过深呼吸、冥想或渐进性肌肉放松等技术，缓解紧张情绪，或是参与音乐、绘画、阅读等放松身心的活动，转移对病情的过度关注。

### 医学干预

当生活方式和饮食调理不足以控制病情时，医生会根据病情严重程度和血脂水平制订个性化治疗方案，常采用降脂、抗炎及消化酶调节等药物，有助于降低甘油三酯和胆固醇水平，缓解胰腺炎症。定期进行血液检查和超声、CT 或 MRI 等影像学评估，有助于实时监控胰腺状况，并根据疗效调整治疗策略。对于伴有其他代谢异常或慢性疾病的患者，可能需要联合用药以确保全身代谢平衡。患者在整个治疗过程中应严格遵医嘱服药，监测药物副作用，并定期复诊。

### 应急措施

若患者在日常生活中突然出现剧烈的上腹部疼痛，伴有持续性的恶心、

## 定期体检能否

## 成为乳腺结节和血管斑块的“侦探”？

□汪丽霞 岳西县医院超声科

人们常说，预防大于治疗，体检便是我们预防疾病的“先知”，能在潜在问题出现之前给予我们警示。乳腺结节与血管斑块，作为两类常见且与现代生活方式息息相关的健康隐患，其症状往往不具备明显性，那么，定期体检能否成为发现这些问题的“侦探”？我们又该如何通过体检有效捕捉到这些健康“预警”呢？

## 一、体检，健康的“侦探工具”

我们的大部分疾病在初期并不会立刻表现出明显的症状，这就就像一个坏人潜伏在人群中，直到时机成熟，才会露出“真面目”。而体检就是那位经验丰富的侦探，凭借先进的检查手段和专业的知识，提前发现这些潜在的健康威胁，并及时提供解决方案。通过常规体检，我们能够检查到血液、心电图、影像学等方面的变化，从而为我们提供更早的干预机会。

## 二、乳腺结节，潜伏的隐形敌人

乳腺结节，是指乳腺组织中出现的异常肿块，常见于女性。根据结节的性质不同，乳腺结节可以是良性的，也可以是恶性的。然而，问题就在于，早期的乳腺结节往往不会表现出明显的症状，甚至在触摸时，也难以察觉它的存在。这使得乳腺结节成为一个典型的“隐形敌人”，如果没有定期的检查，可能会错过最佳的治疗时机。

定期体检是发现乳腺结节中的重要途径。现代医学技术的发展，尤其是乳腺超声检查和乳腺 X 射线检查(即乳腺钼靶)为体检提供了极为精准的检测工具。通过这些检查，我们能够在结节尚未发展成严重问题之前，就发现其存在。这些“侦探工具”不仅能够帮助我们判断结节的大小、形状，还能进一步确定结节的性质，从而为后续治疗提供必要的依据。

## 三、血管斑块，沉默的威胁

与乳腺结节类似，血管斑块也是一种慢性的健康问题。血管斑块的形成过程非常缓慢，通常需要几年，甚至几十年的时间积累。虽然血管斑块在早期并不会引起剧烈的症状，但随着其逐渐增大，血流的受阻可能会带来胸痛、呼吸困难等警示信号。问题在于，这些症状往往在斑块已经造成明显的血管损害后才会出现，这时进行治疗，往往已经错过了最佳时机。

定期体检中的血脂检查、心电图、超声检查等手段，可以帮助我们提前发现

## 中药汤剂在治疗

## 鼓胀中的应用效果如何？

□徐丽 濉溪县医院中医科

鼓胀是中医临床常见症状之一。患者常自觉腹部胀满，如气球般膨隆，此并非日常所说的“啤酒肚”，而是中医范畴内的“鼓胀”病症。中药汤剂在鼓胀治疗中“独当一面”，本文将为大家讲解一下中药汤剂的应用效果。

## 一、从中医角度认识鼓胀

在中医理论体系中，鼓胀并非简单的“肚子大”这般表象，而是身体内部气血、津液运行出现严重障碍。本质上，是身体里的“水”与“气”失去正常流通路径，在腹部大量积聚，形成“气球肚”的外观。中医将此病理现象精准概括为“气滞、血瘀、水停”，亦称为“本虚标实”。这表明患者身体根本机能已然受损，同时又有“邪气”在体内肆意作祟。

基于这一病理认识，中医治疗鼓胀遵循“攻补兼施”“整体调理”的原则。这意味着治疗不仅要祛除身体里的“邪气”，如气滞、血瘀、水停等病理产物，还要补充身体的“正气”，增强机体自身的抗病能力。具体治疗方法包含健脾利水，通过中药调理脾胃功能，促进水分代谢，减少体内水液积聚；理气消积，旨在调畅气机，消除积滞，对肝郁气滞所致的腹水有一定缓解作用；活血化瘀，通过改善血液循环，促进血液流通，消除淤血。但需强调，中药治疗应在专业医生指导下进行，不可自行盲目用药。

## 二、中药汤剂治疗鼓胀的应用效果

### 中药汤剂：把鼓胀“煮”没

中药汤剂对付鼓胀那可是“手到擒来”，中医把鼓胀分为好几种类型，比如气滞湿阻型、湿热蕴结型、脾肾血瘀型。虽然听起来很复杂，但通过中医医师侦探一样给你“把脉问诊”，就可以根据你的具体情况，开一副“量身定制”的“药方”，这就好比是你去裁缝店定制了一件衣服，合身又舒服，效果自然好！例如“气滞湿阻”导致的鼓胀，可以通过“疏肝五皮饮”，来疏肝理气，化湿利水。

**天然药材：安全又放心，还能顺便“美容”**

中药汤剂以天然草药为原料，在一定程度上可辅助调节身体机能。部分患者在服用后，可能会感受到胃肠胀气情况有所缓解，睡眠质量得到一定改善，面色也可能变得红润，精神状态有所提升。

**实现标本兼治：不只是“治标不**

潜在风险。血脂检查能够显示血液中的胆固醇和甘油三酯等重要指标的水平。如果这些指标过高，可能意味着血管内的脂肪积累正在增加，提示存在形成血管斑块的风险。

此外，心脏彩超、颈动脉超声等影像学检查，也可以帮助医生评估血管内是否存在斑块积累。这些检查能够清晰地显示出血管的状态，并在早期发现血管的狭窄或堵塞情况。

## 四、如何让定期体检成为健康“侦探”

**定期检查，早发现早干预：**定期体检的关键在于“定期”二字。健康问题并不会在一夜之间显现，许多疾病往往是在长期积累的过程中逐渐显现出来。对于乳腺结节和血管斑块这样的慢性疾病，定期检查能够帮助我们提前发现问题，避免错过最佳治疗时机。因此，我们应该根据个人健康状况，选择合适的体检周期。对于有相关风险因素的人群，体检的间隔可以适当缩短，以便及时发现健康问题。

**综合检查，全面评估：**体检不仅仅是单一项目的检测，它应该是一个全方位的健康评估过程。乳腺结节和血管斑块的早期发现，往往需要通过多项检查手段的配合。因此，我们在进行体检时，应该根据自身的健康状况，选择合适的项目进行全面检查。比如，女性可以根据年龄和体检需求，选择乳腺钼靶和乳腺超声相结合的检查方式。而对于有心血管疾病家族史或高危因素的人群，定期进行血脂检查、超声检查等，有助于更早地发现血管健康问题。

**专业医生，准确解读：**体检结果的解读离不开专业医生的指导。在体检过程中，我们不仅仅是看数据和影像结果，更需要医生根据具体情况进行专业解读，结合个人健康状况给出合理的建议。只有医生能够将体检结果与个人生活方式、家族史等因素相结合，才能准确判断是否存在乳腺结节或血管斑块的风险。

总之，定期体检作为健康管理的重要组成部分，在乳腺结节和血管斑块等健康问题的早期发现中发挥重要作用。就像一位经验丰富的侦探，它能帮助我们发现潜伏在身体深处的隐患，并提供及时的干预措施。我们应当充分认识到体检的重要性，并通过定期检查、科学解读和早期干预，让这些潜在的健康问题不再悄无声息地靠近我们。只有这样，我们才能在“侦探”的帮助下保持健康，远离疾病的威胁。

