

产后恶露不尽知多少

杜 芬

四川省南充市嘉陵区妇幼保健计划生育服务中心 四川南充 637009

〔中图分类号〕R173 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 04-082-01

在婴儿分娩后,留在子宫中的剩余血液和混浊液称为“恶露”。分娩后,由于子宫肌肉的收缩和收缩,血管腔在肌层中被阻塞或变窄,子宫肌细胞缺血和自溶,子宫体积显着减少,胎盘剥离亦随着子宫的缩小和新生内膜的生长而得以修复,一般在产后 20 天以内,恶露即可排除干净。

如果新妈妈在生产超过 20 天后仍有恶露,并且为无休止的产后恶露。恶露的量有时多有时少,颜色偏红或暗红,或有难闻的气味,伴有下腹感,疼痛,腰酸等。根据产后恶露的持续时间长短,可以确诊。如果不及时治疗,可能会影响新妈妈的健康并导致其他疾病。

产后恶露的临床症状:1 气虚型:恶露过期,量过多,颜色较浅,质薄,无异味,腹部空虚,心脏短,神弱。2 血热型:连续的,大量的颜色,深红色,厚而粘,有异味,潮红,口干和咽喉。3 血瘀型:恶露量少,出院不畅,色紫色阻滞,腹痛,舌有紫斑。

为什么有很多产后恶露?常见的原因是子宫腔感染,子宫腔内有妊娠,如胎盘,膈肌等组织遗留,子宫功能不全。如果恶露在分娩一个月后没有结束,伴有气味或腐臭味,或伴有腹痛,发烧,可能会被阴道,子宫,输卵管,卵巢感染;颜色逐日变红变深,或肿块是块状的,子宫出血,阴道创伤或感染发生,因此当恶露持续时间过长的时候,必须给予足够的重视并在医院迅速治疗原因。

孕妇营养主要以饮食为补充。分娩后大量出汗,加上大量营养素的流失,伤口的愈合也需要足够的营养,同时也会改变营养成分,并通过牛奶将它们传递给婴儿。因此,尽快补充足够的营养素来补充受损的体质,帮助母亲尽快恢复健康是非常重要的。

因此,有必要加强饮食,多吃营养食品,科学饮食,并补充足够的营养,以满足产妇的生理需求。

产后恶露不宜吃生冷,粘稠和油腻的食物,如炒花生,炒瓜子,香枸杞,松子,炒蚕豆,炒大豆,炒栗子,腰果等。不要吃各种冷饮,冰镇饮料,冷生菜,如生萝卜,鲷鱼,混合冷粉,小葱和豆腐。不宜食寒性食物,如柿子,梨,甜瓜,黄瓜,丝瓜,绿豆,白萝卜,百合,蛤蜊,蜗牛,螃蟹,蝎子等。

适合进食一些清淡的产后饮食,多喝汤,主要是蔬菜。常见的蔬菜,如绿色蔬菜,马兰头,菊花脑等,具有清热解毒的功效。如果它是一个较差的子宫收缩功能,你可以稍微清理食物,酸味食物,并帮助子宫收缩。脾虚和虚弱的患者可以在寒冷季节增加羊肉和狗肉等温热食物。肝肾阳虚患者可以增加滋补阴虚食物,如甲鱼和龟肉。

母亲也应该卧床休息,不要进行体育锻炼。避免行房事,起居要调适寒温,避免过热和感冒。不要太急于焦急,保持良好的态度。询问更有经验的母亲,或听取产科医生的建议。在恶露未完成的时期,母亲应保持外阴清洁,并在排尿后清洗外阴和肛门。但要注意不要使用盆浴和浴缸。母乳喂养宝宝,因为母乳喂养有助于减少产后恶露。此外,坚持母乳喂养对婴儿的健康成长和母亲的身体恢复有良好的效果。

产后恶露不尽如不加以重视,可能引起大出血,以致休克,所以产妇在分娩后若恶露不尽,一定要注意调养,若有加重症状或其他病症发生,一定要及时就诊。

孕期用药要避开四个误区

刘小利

宜宾市南溪区中医医院 四川宜宾 644100

〔中图分类号〕R715.3 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 04-082-02

我国属于人口大国,据全球调查统计,我国新生儿出生的残疾率和缺陷率非常高,且经过数据统计发现,中国每年有大约 30 万左右肉眼可见的先天畸形儿出生,这庞大的数字还没有算入出生后数年或数月才显现出来的缺陷新生儿。每年先天残疾新生儿占总出生人口的 5%-8%,残疾儿童数量居然达到了 120 万人左右。导致这种情况发生的主要原因,可能是由于孕妇的年龄较大、职业存在一定的危害性、生态环境污染或者是孕期的用药不当所导致的。目前,发生率最高的一种原因是由于孕妇在孕期内用药不当,许多药物都能够通过胎盘屏障影响到胎儿,也能够对母体之间进行作用,进而影响胎儿。如果孕妇在孕期内出现了用药不当的情况就可能给胎儿造成损伤,其中可能会出现流产、胎儿生长发育

迟缓、畸形、视力听力障碍等情况。影响到胎儿正常发育的主要因素可能与药物用药的时间、品种以及剂量有关。

然而,在我们的日常生活中,越来越多的人开始关注孕妇的用药安全问题,但是许多老人甚至是年轻人的用药意识却出现了误区,具体来说:(1)在如今这个信息时代发展快速的背景下,许多媒体没有经过仔细的考证,随意传播信息,这就导致了很多人将“孕期内孕妇不能够乱用药”误认为“孕期内孕妇不能够用药”,这用矫枉过正的行为,很容易造成严重的后果。许多孕妇在孕期中可能产生了一些疾病,她们为了不给胎儿造成影响,选择“硬扛”的方式,在使用药物时存在很多的顾虑,因此许多孕妇会拒绝服用治疗的药物,这样的情况下不仅仅会耽误病情,导致病情的恶化,还可能对腹

中的胎儿造成严重的影响。(2) 还存在着一些孕妇在不知道自己怀孕的情况下, 服用了一些药物, 诊断出怀孕后又担心胎儿受到影响, 进而非常草率的进行了人流, 即使没有选择人流, 选择了继续妊娠, 但是在接下来的孕期中, 孕妇都会出现十分焦虑的状态, 非常害怕腹中的胎儿受到了药物的影响。这两种情况都十分不利于孕妇和胎儿的身体健康。(3) 许多老人为了让孕妇更加顺利的生产, 将外面流传的“偏方”、“秘方”用于防止意外情况的发生, 这样的做法是十分危险的。从外面听信的“偏方”和“秘方”都是没有科学依据的, 盲目的给孕妇服用可能会起到反作用, 不利于孕妇和胎儿的身体健康。(4) 许多孕妇为了让胎儿能够健康的发育, 擅自服用了不必要的药物, 比如说保健品。大多数孕妇都认为人参属于补品, 食用后能够强身健体, 帮助胎儿补充营养。但是有医学专家表明人参中含有大量的人参皂甙, 这种成分会对胎儿的成长造成影响, 存在一定的致畸作用, 因此孕妇在怀孕前三周是不能够食用人参这种大补的药物。不仅如此, 孕妇最好是不要服用含有甘草的药物, 容易导致孕妇出现早产等情况。妊娠试验性用药也是不能够随意服用的。

为了帮助孕妇真正了解孕期用药的方法, 帮助她们纠正孕期用药的误区, 我来为她们详细介绍孕期用药的具体原则: (1) 怀孕期间用药最危险的时期: 在临床医学上, 大多数药都可能透过胎盘作用于胎儿的体内, 许多胎儿的各项器官都没有发育完全,

因此无法完全代谢药物, 进而出现畸形的情况。因此, 根据器官成熟时间的不同, 胎儿存在药物的易感期。一般情况下四肢发育畸形的易感期为 25-45d 左右、心脏的畸形易感期为 20-40d 左右、眼睛的畸形易感期为 24-40d 左右。通常怀孕超过 3 个月, 胎儿的各个器官基本成型, 也会减少药物的致畸作用。因此, 孕期并不是不能够用药, 只是需要按照医生的要求来服药。(2) 孕期外用药谨慎使用: 对于孕晚期或者是哺乳期的女性来说, 使用外用药时需要谨慎, 主要的原因是由于, 部分外用药会透过人体的皮肤进入到血液中, 会直接影响到胎儿, 或者是药物会进入到母乳中, 不利于胎儿的食用。类似百多邦软膏、糖皮质激素、杀癣净、阿昔洛韦软膏等药物都会引发一系列不良症状, 影响到胎儿的健康发育。(2) 中药使用是否绝对安全: 答案当然是否定的, 许多中药材本身就含有一定的毒性, 孕妇使用后就会通过血液循环到子宫, 进而导致胎儿出现发育畸形的情况, 最常见的几种带有毒性的中药材包括: 朱砂、蜈蚣、砒石、生南星、雄黄、附子以及商陆等。还有一些活血化痰的中药材虽然没有毒性, 但是造成孕妇出现子宫收缩的情况, 容易引发胎儿宫内窘迫的产生, 比如说红花、益母草、桃仁、当归、乳香、蒲黄、枳实、莪术等, 这些中药材都会加快孕妇的血液循环, 刺激子宫。十分不利于胎儿的发育, 甚至还可能出现早产、流产、死胎等严重的情况。

警惕, 人工流产的危害

王春晓

四川省南充市顺庆区人民医院 四川南充 637000

〔中图分类号〕R169.42

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2019) 04-083-01

在怀孕 3 个月内通过人工或医疗手段终止妊娠, 称为早孕终止, 也可称为人工流产。它被用作避孕失败和意外怀孕的补救措施。它也用于需要终止妊娠以预防先天性畸形或遗传性疾病者。流产可分为手术流产和药物流产。常见的方法包括负压抽吸, 人工流产和药物流产。

人工流产不同于自然分娩。人流为被迫中断怀孕。在怀孕初期, 随着激素水平的增加, 乳腺也会发生变化。妊娠 4 周后, 乳房的导管和腺泡逐渐发展, 血管增多。乳房逐渐肿胀, 肿胀, 扩大。流产后, 怀孕突然中断, 激素水平突然下降, 新发的乳腺突然停止生长, 细胞变小, 腺泡消失, 乳腺恢复, 但这种恢复通常不完全, 容易导致乳房肿块和乳房疼痛, 诱发乳腺小叶增生, 乳腺炎等疾病。

尽管早期人工流产是一种轻微手术, 但也可能由于感染而导致子宫穿孔, 子宫内膜异位症, 不孕症或生殖器炎症, 宫颈粘连, 月经不调, 闭经等严重后果。因此, 一定要注意避孕, 避免意外怀孕。

人工流产后会出现哪些异常情况?

(1) 流血情况: 人流后, 阴道出血 3 ~ 5 天逐渐止血, 随后数天出血液流出。如果出血超过 7 至 10 天, 特别是如果出血较多, 则应视为异常情况。常见原因是吸入不完整的子宫 (未吸收的残余组织) 感染或子宫恢复不良。在这些情况下, 医院应该尽快治疗。患血液系统疾病 (如白细胞减少症和血小板减少症) 更为重要。对于这些疾病, 最好在人流前做适当的治疗。

(2) 感染: 流产后, 发生发烧, 腹痛或阴道分泌物异常。这种情况是由于在流产期间缺乏严格的无菌操作, 手术器械的不完全消毒或体内潜在的炎性病变以及手术后炎症扩散引起的。如果感染, 有必要去看医生或医院进行。

(3) 月经变化: 人流后, 大多数人在大约 1 个月内月经出现。

有些人在第一个月之前就有月经超前错后, 但此后应该转为正常。如果月经期少于 20 天或周期不准确, 则意味着发生月经不调, 有些人也会有闭经。在这种情况下, 应该尽快去医院。

(4) 远期并发症: 个别孕妇在人流后有继发性不孕和内分泌失调。人流一年后, 如果不采取任何避孕措施而且没有怀孕, 则应将其视为继发性不孕症。不孕症的大多数原因是输卵管炎症的阻塞, 或者可能是由于宫腔粘连或宫颈粘连。因而应以避孕为主, 尽量少做或不做人工流产。更不能把人流当作节育措施。内分泌在体内起着重要作用, 因此在内分泌失调后, 除了月经紊乱外, 还有人在流产后变得肥胖或消瘦无力, 并且性欲发生变化。

一般来说, 偶尔的一两次人流对妇女的健康影响不大, 特别是在早孕期间, 人流后可迅速恢复健康。但是, 反复流产不仅会给女性带来隐患或明显的伤害, 还会逐渐降低身体各个方面的功能, 留下妇科疾病, 并在重新怀孕时影响胎儿的健康。医学研究表明, 反复流产可导致女性患盆腔炎, 子宫内膜异位症, 不孕症, 乳腺癌, 前置胎盘, 胎盘粘连等妊娠特有的妇科疾病和疾病。

在流产手术结束后, 应按医生的要求在医院观察一段时间, 观察阴道流血和腹痛的情况, 如果不严重, 可以回家休养。手术后, 腹部会疼几个小时, 程度应该是可以忍受的; 出血通常持续三到五天, 出血量小于月经量。如果继续出血超过两周或出血量很大, 请到医院检查。流产后要注意休息, 两周内不要做繁重的工作。注意外阴部区域的清洁, 每天用温水清洗, 更换卫生巾以防止感染。1 个月内禁止性生活。流产后会或多或少地失血, 加上妊娠早期的妊娠反应, 流产后, 身体一般会变弱, 有的人会有轻度贫血。因此, 流产后, 应该吃更多营养补充剂, 以及新鲜蔬菜和水果。如瘦肉, 鱼, 蛋, 鸡肉, 牛奶, 海鲜, 豆制品等。