

## 你要知道的人流后果那些事

王 蓉

四川省南充市嘉陵区妇幼保健院 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) 07-100-01

正常情况下,怀孕对于具有生育需求的女性而言,是一件十分值得高兴的事情。但对于没有生育需求而意外怀孕的女性而言,则会造成极大的困扰和烦恼。解决这个问题的唯一方式就是终止妊娠,实施人工流产。尽管人工流产可以彻底有效地解决意外妊娠带来的一系列问题,但干预方式始终会对女性造成或多或少的伤害。如何将伤害降至最低,或者如何避免再次受到不必要的伤害,是一个值得女性朋友高度重视的重要问题。

在接受人工流产手术前,必须要进行严密正规的术前检查。

流产属于在不得已条件下所采取的避孕补救措施。实施流产处置,终归是一种创伤性手术方式。在实施人工流产手术干预前,必须做好充分的准备,避免由于手术操作为孕妇带来更大的麻烦。在妊娠后,孕妇的抵抗力明显变弱,患病几率明显上升,因此,在接受人工流产术前,必须几首体检以及全面的妇科检查。针对存在生殖系统感染的患者,首先要采取有效方式控制炎症。针对存在生殖器官急性炎症以及慢性炎症急性发作期者,诸如外阴炎、阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎以及盆腔炎等,在实施人工流产术前必须接受抗生素药物系统而足量的治疗,在炎症完全得到有效控制之后再实施手术干预。是手术前三天,要严禁性生活。术前一日沐浴,更换内衣内裤。

在完成手术操作后,更有很多细节值得注意。

一是要注意保持外阴清洁。术后两周属于受术者全身相关系统复原的时间。在完成流产处理后,由于机体内环境发生改变,容易感染,同时寄生在身体其他部位的细菌以及感染灶的病原体,将有可能经血液循环播散或者接触传播至生殖道进而导致感染。因此,在接受手术过后,要严格按照医嘱使用抗生素,并要注意

休息。一个月内必须禁止性生活;拒绝盆浴,勤换卫生纸垫,保持清洁。

二是要认真观察术后出血情况。如果术后阴道流血超过一周,甚至还并发有下腹痛、发热以及白带混浊有臭味等相关异常表现,则需要及时到医院复查并积极实施对症治疗。

三是要坚持做好避孕。在完成手术干预后,卵巢和子宫功能逐渐恢复,卵巢将实现按期排卵。如果没有做好避孕措施,则很可能又会怀孕,进而造成困扰。所以,术后必须及早选择可靠的避孕措施。要知道,人流手术仅仅只可以作为避孕失败后不得已条件下而采取的补救手术。这种方式,绝对不应该被作为避孕的方式。

四是要注意休息,增加营养。流产将对女性健康造成极大的影响,由于流产对身体本身就存在一定的损伤,不仅导致一定的血量丢失,同时还为女性带来心理上的压力和肉体上的痛苦,进而导致流产后的身体虚弱,部分女性甚至产生贫血表现。所以,要根据实际情况,予以适当的补养。在饮食的选择上,要注意对食物的数量、质量以及相互搭配上进行合理安排,以有效满足机体对蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、无机盐、水和纤维素的需要。蛋白质是属于抗体的重要组成成分,术后 15 天之内,蛋白质每千克体重应给 1.5-2 克,每日量约 100-150 克。可多吃些鸡肉、猪瘦肉、蛋类,奶类和豆类、豆类制品等。由于术后身体较虚弱,易出汗。因此需要补充水分,应少量多次,减少水分蒸发量;并多吃新鲜蔬菜、水果,以有效防止便秘。此外,需要在正常饮食的基础上,适当限制脂肪。术后一周内脂肪控制在每日 80 克左右。要忌食辣椒、酒、醋、胡椒、姜等刺激性食物,并忌食螃蟹、田螺、河蚌等寒性食物。

## 浅析推拿正骨法治疗骨折后功能障碍

冯玉松

自贡市贡井区中医医院 四川自贡 643020

〔中图分类号〕R274.9 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 07-100-02

骨折主要是指由外力引起的骨的断折。骨折引起疼痛、压痛,甚至断折部位不能使用。患部畸形、肿胀并变色以及活动异常,对此,必须防止在愈合过程中承重,断骨间活动和产生油质状新组织以致使碎骨难以结合在一起,主要并发症有骨折不愈合、愈合错位或者愈合良好却丧失功能。关节处骨折是一种非常严重的损伤,往往需要手术治疗。对于骨折,可以使用推拿正骨法治疗进行医治,所谓的“推拿”是中医正骨法之一,又称为“按摩”,即用手或者上肢在人体一定部位进行推、拿、按、摩、滚、揉、摇、扳、拍击等以防治疾病的一种方法,具有调和气血、疏通经络、促进

新陈代谢、提高抗病能力、改善局部血液循环和营养状态等作用。正骨则是对骨折位置进行校正,以此实现准确的复位,同时,消除骨折部位的肿胀问题,对瘀血进行驱散,解除粘连,促进人体循环(营养物质、呼吸气体和代谢产物在整个生物体内转运的过程。人类的血液在一个封闭的心血管系统中循环。心脏将富氧血高压泵向动脉,动脉不断分支,最后形成毛细血管网,分布在全身各种器官、组织中。各种营养物质和代谢产物之间的物质交换就是在毛细血管完成的。完成了物质交换的脱氧血从毛细血管汇入小静脉,然后,再经过大静脉返回心脏。左、右心室分别把血液送