

准妈妈与便秘

杨艳华

四川省宜宾市兴文县人民医院 四川兴文 644400

[中图分类号] R173 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2020) 01-110-01

便秘是指粪便不通, 粪便在肠道中停留时间过长, 失去水分, 干燥而坚硬, 因此很难排泄。准妈妈们经历着生活中非常重要的过程, 在这个过程中, 她们会遇到很多痛苦, 便秘就是其中之一。

便秘是怀孕初期的常见现象, 其原因是高水平的孕激素使肠道肌肉松弛并减少消化。主要是由于大肠的传导障碍, 粪便在肠内停留时间过长, 水被吸收, 使大便干燥且难以解决。许多孕妇经历着这种“纠结”的问题, 不仅会感到沮丧, 还会对皮肤造成巨大伤害。

孕妈妈容易发生便秘是因为孕妇的孕酮增加, 孕酮具有抑制肠道蠕动的的作用, 并且加上饮食紊乱, 例如, 吃得太精细或粗纤维摄入过少, 挑食或喝水太少, 此外准妈妈运动量的减少都会使准妈妈怀孕期间肠蠕动减弱。

由于胃肠道的正常张力和肠蠕动减弱, 腹壁肌肉收缩减少以及进食失调, 准妈妈发生便秘, 这会使粪便在结肠和直肠中停留时间过长。怀孕后, 由于孕酮的增加, 抑制了肠胃蠕动, 从而减慢了食物和液体通过消化道的速度。在孕晚期, 子宫的成长会压迫准妈妈的肠道, 因此在怀孕期间便秘非常容易发生。

准妈妈轻度便秘会食欲降低, 因此肠道功能障碍更为严重; 在严重的情况下, 会引起自身中毒, 因为体内的许多代谢产物会从粪便中排出。如果便秘严重, 肠道中积累的代谢物会再次被吸收, 从而引起中毒。这对孕妇和胎儿都是非常不利的。

我们不能把孕期便秘当成一件不可解决的大事, 也不能把孕期便秘太不当回事。虽然便秘不是一种严重疾病, 但其危害不可忽视。首先, 女性便秘会影响皮肤不好, 增加女性体内的毒素, 导致人体新陈代谢失调, 内分泌失调和微量元素失衡, 导致皮肤色素沉着, 瘙痒, 肤色暗沉, 头发干燥和黄褐斑, 痤疮等。便秘还会引起轻度的毒血症, 表现为食欲不振, 精神抑郁, 头晕和疲劳等症状, 久而久之会导致贫血和营养不良。由于便秘, 频繁的排便动作也会促进痔疮的形成。

对于女性而言, 便秘会导致乳房组织细胞异常发育并增加患乳腺癌的可能性。每天排便的女性患乳腺癌的可能性为 5%, 而每周排便少于两次的女性患乳腺癌的可能性为 25%。

研究表明, 孕妇便秘也会引起胎儿畸形, 甚至流产。育龄妇女的便秘可能会失去生育机会, 因为粪便中的特殊化合物可防止排卵并引起不孕。孕妇应注意营养和热量。应该比怀孕前补充的热量多。同时, 水以及水果和蔬菜是必不可少的。此外, 怀孕容易导致抑郁并影响胃肠功能, 所以准妈妈应该培养更多的兴趣爱好或寻求家人的照顾和支持。适合吃一些营养充足, 免疫力增强和纤维含量高的食物。

为了避免与便秘做斗争, 女性朋友在怀孕的前半年就要做好准备, 包括运动, 做按摩, 坚持冷水擦浴, 增强皮肤的弹性, 不吃高糖, 包含味精, 咖啡因, 防腐剂和辛辣食物。怀孕期间每天可以进行适当的腹部按摩, 用双手轻轻按压腹部, 并按右下, 右上, 左上和左下的顺序轻柔按摩, 每天 2 至 3 次, 一次 10 至 20 次圈, 可以促进排便。

在怀孕期间每天要多喝水, 但是必须掌握饮水技巧, 否则即使喝水也可能没有任何效果。例如, 每天在固定的时间喝水, 然后大口地喝水, 以使水尽可能快地到达结肠, 而不是被肠道迅速吸收到血液中。这样, 粪便可以变得更柔软并容易从体内排出。坚持排便, 不要忽视排便, 每天早晨或早餐后上厕所, 养成排便习惯。上厕所的时间不应太长。否则, 不仅会增加腹部压力, 还会使下肢的血液流动困难。

保持适量的运动, 传统观念里怀孕时必须休息, 但怀孕时缺乏运动, 很容易便秘和肥胖, 因此适当的运动是必要的。可以选择一些更柔和的运动, 例如步行, 有氧运动, 游泳, 瑜伽等。这些运动可以改善腹部血液循环, 改善排便, 并使排便顺畅。也要注意保持心情愉快。同时怀孕的紧张和焦虑也很容易导致身心疲劳并影响新陈代谢, 因此怀孕的母亲必须保持放松的心情, 规律作息, 这也可以帮助预防便秘。

(上接第 109 页)

要引导其分散注意力。坚持儿童健康第一的原则, 做好本职的预防接种工作。

上述便是笔者对社区儿童预防接种中, 应用心理护理的方式和相关问题的分析, 我们要认识到心理护理的优势和重要性, 要注重提升接种相关人员整体业务素质, 在对待接种的儿童和家长的时候, 要有耐心认真负责, 营造良好的接种环境, 在进行接种的时候要注重操作的规范化, 避免出现误种和漏种疫苗的现象, 这样就能够很好的避免医疗事故的发生。心理护理方式, 能够很好的促进预防接种工作的顺利展开, 缩短可接种的时间, 能够得到社区儿童家长的广泛认可和信

赖, 提升对医疗机构的满意程度, 进而减少医患之间的矛盾, 有利于预防接种工作更好的发展。

[参考文献]

- [1] 朱秀丽, 代海平. 浅谈心理护理在社区儿童预防接种中的应用 [J]. 牡丹江医学院学报, 2013, 34(03):128-129.
- [2] 刘艳军. 精细化护理干预对儿童水痘预防疫苗接种及时率的影响 [J]. 中国城乡企业卫生, 2019, 1(4):101-102.
- [3] 谢海燕. 社区儿童预防接种的心理护理分析 [J]. 基层医学论坛, 2016, 20(14):1983-1984.
- [4] 梁滨, 沈宏, 王敬华. 社区预防接种过程中儿童的心理特点及干预效果分析 [J]. 当代医学, 2017, 23(14):32-33.