

一定要做好保暖的工作，并且及时的将头发吹干，避免着凉。

产妇产后的饮食一定要均衡

产妇在进行生产之后，身体消耗大，家属应该帮助患者适当补充营养，荤素搭配，促进身体快速恢复，但在刚生产完不易给产妇服用一些大补的东西，达不到催奶的功效，可能还会导致产妇出现脂肪摄入过多的现象，影响产妇的恢复。在产妇哺乳期间一定不要因为催奶而盲目进补，一定要进行科学搭配，应多进食蛋白质，热量丰富的食物，适当的补充维生素和铁剂，确保新生儿以及产妇都有足够的营养。有些妈妈害怕产后进补容易肥胖，便十分克制，菜肉都吃的少，这种做法不可取。

漏尿及便秘问题不可忽视

很多的产妇在生产后，就会出现排尿困难、漏尿以及便秘的情况，甚至有的产妇在生产前就已经出现了这样的症状，出现了这些症状可能因为饮食结构不合理、生活习惯改变、妊娠生理性因素、盆底功能受损等。出现了问题，不要过分担心，但是要引起重视，及时找专业医务人员指导治疗。自然分娩的妈妈产后第一次排尿非常重要，一般产后4小时内要鼓励排尿，必要时用温水冲洗外阴，热敷下腹部等，尽量避免尿滞留。产后早下床活动，多吃新鲜蔬菜和水果，盆底功能康复训练，都可以帮助产妇恢复。

注重产后体形的恢复

产妇在生产后，就会担心身材恢复的问题，因为产后女性的腹直肌会出现分离、盆底肌张力降低，甚至导致产妇的身材会严重的走形，对于产后的恢复可以通过母乳喂养以及合理的膳食、产后康复来进行，主要的内容：1. 在对新生儿进行母乳喂养的时

候，可以促进产妇的新陈代谢，加快产妇体内的脂肪消耗，所以在产后对新生儿使用母乳喂养，可以有效的改善身形，但是大可不必不吃饭菜减肥。2. 为了可以更快的恢复体型，可以在饮食方面多加注意，不管是主食还是辅食都应该根据科学来制定，只有营养均衡才能保证机体代谢正常，为了避免营养物质的堆积，产妇需要在恢复期进行适量的运动，也可选择可靠的医疗机构进行康复锻炼。

提防乳腺炎和腱鞘炎

对于生产后的产妇，健康的恢复是最重要的，特别是乳腺炎和腱鞘炎，这两类是产妇身上最常见的，为了可以有效的预防这类疾病，应该使产妇可以积极的掌握哺乳的正确方法，保持泌乳通畅，可以用热毛巾敷乳房并按摩，不要经常让新生儿只吃一侧的乳房，要交替着更换乳房吃，另外对新生儿照顾的过程中一定要注意自身的姿势，当手腕出现不适感的时候，应该及时的休息。

注重产妇的产后心理护理

对于产妇来说，由于经历妊娠与分娩的激动与紧张，加上产褥期的不适，对宝宝的担心等，产妇在产后很容易情绪不稳定，甚至患上产后抑郁症，所以护理人员以及家属应该及时的帮助产妇走出心理的阴影，一同开导产妇，多鼓励安慰，增加信心，产妇也要学会自我调节，保持愉悦的心态。

注意产后性行为

女性的生殖器官经过妊娠和分娩的变化的创伤，必须经过一段时间才能恢复正常。通常情况下，产妇在产后的2-3个月时，可以进行同房的，但是需要注意的是要做好安全措施，哺乳期间优选避孕套器具避孕。

三分治疗七分养护，快来学学胃食管反流病如何养护吧！

陈毓楠

绵阳中医医院脾胃病科 621000

【中图分类号】R573.9

【文献标识码】A

【文章编号】1672-0415 (2021) 03-093-02

胃食管反流病是指胃内容物反流引起不适症状或者其他并发症的一种慢性疾病。胃食管反流病最为典型的症状即为“烧心”，让患者的胸骨部位感到不适甚至出现灼热感，这种情况下让患者的胸部疼痛不已，经常伴有咳嗽等食管外症状。此种慢性疾病会有反复发作的情况，在生活中可以改善自己的习惯以及饮食结构，在用药方面一定要严格规范，不能出现错误，这样才能有效控制病情不再恶化。人一旦患病都会想要及时就医，但是在治疗期间以及治疗后期还是需要养护自己的身体，这样才能有效帮助身体恢复到健康的状态。

一、胃食管反流病症状

患者在患病期间经常出现“烧心”的情况，此状况会发生在胸骨后部，并且伴有不适感以及灼痛。在进食之后躺下不久此种情况较为明显。少数情况下，胃食管反流病患者不会出现胃部灼热感。反流的症状也是十分常见的，是指胃内部内容物逐渐转向咽喉部位，甚至是口腔部位，这种流动的感觉叫做反流。“烧心”的情况大多是因为进食之后的两个小时之内出现反流现象导致患者有“烧心”的感觉。这种感觉将会持续很长时间，甚至让患者整夜失眠，无法安睡。这种情况将预示胃食管反流病已经十分严重，一定要进行及时的治疗。胸痛也是此疾病的症状之一，大多表现为一种沉闷、沉重的感觉，严重时将分散到整个胸部，让人难以忍受，如果患者胸痛与胃部灼热同时存在，将预示着此疾病与心脏病变同时存在，且同时发作。

胃食管反流病还有很多的症状，例如上腹痛以及上腹部灼热，声音突然变得嘶哑，让患者在吞咽时感到十分的困难，疾病发展到晚期上述的症状将会更加明显。经常感到喉咙有东西卡住，导致患者不自觉的产生咳嗽现象，咳嗽严重时甚至会感到一阵恶心。这

种反复发作的疾病导致很多的患者身体都出现不适，有一部分人食道会出现损伤，如果患者在规范治疗规范用药的情况下会得到良好的改善，并且在生活中要对自己的饮食结构进行调整，这样才能最大程度上控制住症状，让身体的不适感尽快消失。良好的治疗加上有效的养护才能防止疾病的恶化，保护自己的人身安全。但是不乏有一些患病情况较重的人群，导致身体出现较多的并发症，患病的时间越长疾病就会越严重，产生并发症的可能性就越高。

晚期胃食管反流病将会出现很多的症状，通常情况下食管黏膜出现破损，导致食管出现糜烂现象甚至是溃疡，食管变得较为狭窄。胃食管反流病还会引发呼吸系统疾病，让患者持续咳嗽，最终出现肺炎的情况。一旦患有胃食管反流病要及时进行医治，防止演变成食管癌让自己的生命受到危害。

二、胃食管反流病养护方法

俗话说三分治疗七分养护，一旦患病不仅要及时进行医治，还应进行相应的养护，这才能保证身体的健康快速恢复。生活方式的改变是治疗胃食管反流病最中要的方法之一，可以有效的缓解症状，大大降低发作的频率。胃食管反流病患者在使用药物期间，还要注重调整生活方式，让自己的生活习惯更加的健康。医学专家主张饮食养护，还要保证自己的体重处于合理的状态，尽早的戒烟戒酒，不断将自己的睡眠情况调整到最佳状态。

在饮食方面，不能出可能诱发疾病的食物。因为每个人的诱因不同，很多常见的疾病将会诱发病状发作，甚至会加重病情，诱发疾病的食物大多有高脂肪的食物以及油炸食物、辛辣食物、巧克力等，还有柑橘水果以及饮料都可以让患者的病情加重，为此应当在食物方面进行控制，不要让贪嘴成为自己致病的重要原

因。在生活中很多的食物都会让自己的身体情况变差，为此要做到饮食控制，养护好自己的身体。

时刻保持健康的体重，防止体重超标让自己的胃部受到压力，这也将诱发疾病发作。当前体重正常应尽量保持，不能放纵。如果体重超标或者是肥胖，一定要让患者进行行走减肥，让自己的体重尽早的恢复到正常的状态。睡前一定要避免用餐，防止食物堆积。并且在用餐之后不可立即躺下，一定要降低疾病发作的可能性。一旦进食晚餐之后患者立即躺下将会导致胃内容物向上推挤食管下括约肌，如果患者在进食之后坐直或者战力，将会使食物顺利的进入到胃部，这样更有利于健康。为此建议患者睡前的2-3小时尽量不要进食，保证自己的体重，也保证自己的健康。

戒烟戒酒是患者最重要的一个步骤，烟草以及酒精都是诱发

疾病发作的重要因素，也会进一步对食管造成严重的伤害。戒烟戒酒大大降低了疾病的发作率，有效改善疾病，还能做好预防以及养护。

患者在治疗之后要将床头抬高。如果患者经常出现反流现象，此种方式是很有效的解决办法，防止食物堆积。抬高床头的方法真实有效，如果仅是将枕头抬高是没有任何用处的，为此要将此方法正确应用。患者不能穿太紧的衣服，紧身的衣服会使胃部受压，很可能诱发疾病发作，为此患者不应穿上太过于紧身的衣物。

胃食管反流病患者一定要保证生活方式处于健康状态，这样不仅能够帮助预防疾病，还能在患者治疗之后起到养护的作用。养成健康的饮食习惯，保持良好的睡眠，维持合理的体重让自己的身体更加健康。养护工作要做到最佳，这样才能对治疗有最大程度的帮助。上述养护方法能够为胃食管反流病患者提供良好的帮助。

心绞痛有哪些典型的特点 平时该做好哪些预防

刘 琴

宜宾市第二人民医院 644000

【中图分类号】R541.4

【文献标识码】A

【文章编号】1672-0415 (2021) 03-094-01

心绞痛时临床医学上比较常见的心脏类型的疾病，并且心绞痛不只是老年人的专利，对于年轻人患上心绞痛也是相对来说比较常见的情况，心绞痛主要是由于心肌供血的绝对或相对不足所导致的，而心肌供血不足的主要原因是因为冠心病，但还有其他类型的心脏病或者失控的高血压也会引起心绞痛，同样的劳累、吃太饱、气候突变、情绪激动也是会造成心绞痛。本病相对来说多见于男性，40岁以上，但是其他年龄段也是比较常见的。

心绞痛有哪些典型的特点？

心绞痛的疼痛部位：心绞痛的疼痛大多出现在前胸，胸骨体上端或中段之后的压榨性的疼痛，轻者表现为胸闷，重者还会出汗，与急性心肌梗死疼痛部位相仿。疼痛时间一般是在1~5分钟，很少有长时间，超过15分钟以上，保持一个良好的休息或服用硝酸甘油可以在1~2分钟内消失。

疼痛的性质：心绞痛一般情况时钝痛的，并且还会感觉到胸闷、发热、喘不过气来等。有些情节比较严重的往往会出很多汗，有一种濒临死亡的感觉。

持续时间：正常情况下心绞痛并不是很严重，但是如果不能及时治疗，对心脏的损伤是很大的，心绞痛一般的持续时间是1~5分钟，如果持续时间超过15分钟以上，就需立即就医，避免出现心肌梗死的情况。

诱发因素：心绞痛一般情况下主要诱发原因是精神上受到了很大的刺激或做了太多的体力劳动，因此，需大家平时要保持精神的平稳，同时也不要让自己太过的劳累。对自己好一点。

预防措施

改变生活习惯。①戒烟。吸烟有助于动脉硬化，增加心绞痛高血压、心力衰竭的风险，戒烟不仅可以防止动脉硬化，对于肺部的健康有着巨大的作用，如果需要外力来帮忙戒烟，那么会得到很多医疗援助以及社会支持。如通过与医生沟通，选择尼古丁代替疗法或采用药物来进行戒烟；或选择咨询顾问，和其它需要戒烟的朋友以及支持戒烟的人群组成小组获得社会支持。戒烟很难，但是只要有毅力，是可以完成的。②戒酒。同时在戒烟的时候，也需要戒酒。含酒精的饮料热量相对都比较高，喝多了会更加容易长胖，增加心脏的压力，能少喝尽量少喝，能不喝那就更好了，如果实在忍不住，那么需要把量控制在女性每天最多一份或更少的一份，男性最多两份，在可控范围内，保证自身健康。③适当的运动，避免过度劳累。造成心绞痛的还有个原因是由于过度的劳累，应当标准作息，避免产生过度紧张以及过度劳累，充分休息时间，保证睡眠，使身体保持在一个健康的状态，同时

适当的运动可以帮助睡眠，健康身心。适当的旅游，但不要造成旅行疲劳，过多地步行，特别是上山、爬坡等。旅游是身心放松的，而不是赶路。只是需要适当，量力而行。④有规律的生活。生活需要有规律，同时也要劳逸结合，早睡早起，平时心情要开朗，白天正常工作，吃了晚饭可以适当的散散步，夜里准时睡觉，在夜间时也不要看球赛或惊悚类型的影视剧。夜晚看球赛，会导致情绪过于激动，而惊悚类型的影视剧会造成心理紧张、刺激、心跳加速等情况发生。⑤注意血压的变化。在平时生活中，特别是老年人，身体本就没有年轻人好，那么更加需要注意血压的变化，避免出现高血压的情况。血压需保持正常，如果血压波动比较大，那么需要积极进行治疗。⑥饮食规律。多吃蔬菜水果，水果和蔬菜对心脏是健康的，不仅脂肪含量低同时还富含有很多营养素以及纤维。减少脂肪的摄入，在理想情况下每天的脂肪不得超过3汤勺，但是由于人们生活水平的提升，吃的脂肪远远超过身体所需，我们需要尽可能用其它办法增加对脂肪的消耗，使得吃的脂肪对身体的伤害降到最小。为了降低高血压，可以采用食用低钠食物，高钠食物会使人更容易发生高血压增加心脏的压力，尝试做饭的时候少用盐，吃零嘴或其它食物时关注预包装或罐头上钠的含量，或使用水果蔬菜等健康食品代替咸味小吃。尽量在家自己做饭，少吃外卖、餐馆的饭菜，餐馆的饭菜是他人准备的食物，无法控制其盐的摄入，以及油的摄入，可能餐馆使用的油和盐都远远多于在家中自己做的量。⑦药物干预。在医生的指导下正确选择药物，并坚持服用。心跳加快但血压不低的可以选择服用普萘洛尔、阿替洛尔、倍他乐克中的任意一种，但是需在医生的指导下进行选择，盲目的自行选择，会导致病情加速，严重的还会导致生命安全。心绞痛的病人需要定期的到医院进行检查，如若发现新的不适症状应当及时与医生沟通，从而改变药物使用情况。如果遇到可能引起心绞痛发作的情况，可以先服用一片硝酸甘油或硝酸异山梨酯，这样可以有效的预防心绞痛的发病。

总结

随着社会的发展和进步，人们的生活水平也得到了提高，高油高盐高脂肪也会导致很多的问题，比如心绞痛，心绞痛已经不是老年病的专利，很多年轻人也会出现这种情况。心绞痛不仅和饮食有关，同样也很心情以及情绪相关，保持一个良好的心态，开心过每天，适当的做一些锻炼，减少油盐脂肪的摄入、少抽烟少喝酒少熬夜可以有效的预防心绞痛，切忌吃太饱、情绪波动大，但是如若真患上了本病，那么需要及时到医院，根据医生的建议，积极及时的治疗，按时服用药物控制，早日康复。