

# 孕妈必看，这是打开产褥期护理的正确方式

屈晓芹

四川省巴中市通江县中医医院 636700

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2022)11-094-02

初为人母，产妇在看到可爱的小宝宝时，内心是喜悦的，但分娩后的不适、照料新生儿的紧张等情绪相互交织，可能导致产妇情绪高涨或无所适从。但要记住，分娩后身体需要6-8周的休息，这段时间称为产褥期，要做好适当的护理，产后身体才能完全恢复。那么，产后如果护理不好会怎么样呢？我们又该如何做好产褥期的护理工作呢？下面我们就逐一了解这些问题。

## 一、产褥期护理不好，可能会得这些病

### 1. 新生儿感染性肺炎

产后新生儿感染性肺炎比较常见，要加强预防。导致新生儿感染性肺炎发生的原因，主要有以下几种：第一、呼吸道途径。如果接触新生儿的人存在呼吸道感染情况，在和新生儿接触过程中，病原体就可能随飞沫进入空气中，新生儿将带有病原体的飞沫吸入呼吸道后，向下传播进入肺部，导致感染性肺炎发生。第二，新生儿原因。如果新生儿受凉后，抵抗力下降，就可能出现上呼吸道感染情况，也是感染性肺炎发生的主要原因。

### 2. 子宫内膜炎

这种疾病时因为子宫内膜受到细菌侵入引起的子宫发炎症疾病，是子宫炎的一种。导致子宫内膜炎发生最主要的原因是产后感染，也是产褥期最严重的并发症。需要在怀孕前后加强对子宫内膜炎进行预防。

### 3. 乳腺炎

是母乳喂养妈妈最常见的疾病。主要因乳腺感染、奶水未排空等因素引起。如果奶水没有完全排空，乳汁淤积就可能堵塞输乳管，导致乳汁滞留，即乳房局部出现硬块，可导致感染性乳腺炎发生。导致乳汁滞留、乳腺炎发生的原因有以下几种：第一，在给宝喂奶时，妈妈用手挤压乳头，反而会阻碍乳汁流出。第二，宝宝吮吸姿势不对，没有完全洗出乳汁。第三，宝宝咬破乳头，由于宝宝吸不到乳汁，就会越来越用力，乳头就可能被咬破，为细菌感染提供了条件，细菌也会进入乳腺组织，导致乳腺炎发生。

## 二、如何做好产褥期护理工作？

### 1. 休息环境

产妇产后足够的睡眠对其恢复非常重要，产妇在哺乳、休息时都需要一个好的环境，室内要保持干净、整洁、安静，温湿度适宜，空气清新。过去，产妇坐月子期间，常将门窗紧闭，给产妇盖厚被子，这是非常危险的，特别是夏天，很容易导致产妇出现中暑情况。护理时要注意以下几点：①夏季，每天要保持至少三次开窗通风，每次时间不低于30分钟；②在开窗通风时或通过风扇、空调等通风时，风不能直接对着产妇与新生儿，室内温度控制在25℃~28℃为宜，不能忽高忽低。③坐月子期间，如果产妇因为排汗过多导致衣服湿透，要马上换干净的衣服；冬天，晚上起来给宝宝喂奶时，要穿上厚睡衣，避免受风寒。

### 2. 产后卫生

第一，保持睡眠充足。产妇产后因为要照顾新生儿，所以睡眠很不规律，存在明显睡眠不足的情况，对产后恢复产生不利影响。所以，产后产妇恢复过程中，丈夫与家人要多帮助产妇照顾小宝宝，避免客人过多、过频繁的造访，为产妇提供更多的睡眠时间。第二，注意个人卫生。要坚持洗漱等卫生习惯，特别是每天要对外阴部做好清洗与护理，清洗时要用温水，洗澡用淋浴，避免过早用冷水，每次清洗的时间尽量短一些，头发洗湿后要尽快用干毛巾擦干，不要用吹风机吹干。此外，产后坐月子期间，因为吃的东西比较多，口腔细菌更容易繁殖，导致口腔疾病发生。过于的规矩是产妇坐月子中不能刷牙，显然也是不科学的。坐月子期间产妇每天也应该刷牙1-2次，只是刷牙时不要用硬毛牙刷，用软毛牙刷轻轻刷，刷牙时用温水，不要用过冷或过热的水，防止牙龈受到刺激；每次吃完东西后要漱口。第三，产后排尿与排便卫生。产后4小时内，产妇要尽早排尿。如果排尿困难，可热敷下腹部、温开水冲洗阴部，对排尿有促进作用。产后，因产妇需要卧床休息，活动量减少，胃肠道蠕动也会减弱，便秘容易发生；所以，产后要尽早下床活动，多吃纤维素含量丰富的食物，对便秘有较好的预防作用。第四，产后乳房护理。产后要时母婴尽早进行接触，尽早吸吮乳房，建立泌乳反射。在为宝宝喂奶前，要用清水先清晰乳头，孕妇清晰双手，全身保持放松，用大拇指和食指、中指轻轻固定好乳头，送至宝宝口中，让宝宝含住乳头及大部分乳晕。新生儿出生几日后，每次哺乳时间2-3分钟即可，一侧乳房洗空后换另一侧乳房。产褥期如果产妇出现乳房胀痛情况，可对乳房进行按摩并用凉毛巾冷敷，有利于乳液通畅，如有必要可用吸入器吸出乳汁。产妇乳头有皲裂的情况时，可在乳头、乳晕上涂抹少量乳汁，短时间将乳头暴露在空气中进行干燥，因为乳汁有修复表皮和抑菌的作用。

### 3. 心理调节

家人如果对产妇产后关心不够，产妇的情绪就会低落，不仅影响乳汁分泌，还可能导致产后抑郁症的发生。所以，丈夫与家人在关心宝宝的同时，更要对产妇加强关心与呵护，让产妇时刻保持心情愉悦，有助于乳汁分泌；产妇自身也要学会调节自己的情绪，应保持精神放松、心情愉悦。

### 4. 产后活动

产褥期孕妇虽然要多休息，但也不能不活动。合理的运动、适当的活动反而更有利于产妇产后尽早恢复。产妇产后如果没有任何疾病，可以坚持做产后恢复操，对产后恢复速度与恢复效果都有好处。

### 5. 性生活与避孕

产褥期，因为产妇产子创面正处于出血阶段，很容易出现感染情况，所以产后2个月内要避免性生活。产后避孕的方法：①性生活时，产妇尽量避免服用避孕药，最好是丈夫戴避孕套。②产后6个月，产妇可以放置宫内节育器。③断奶后，产妇

(下转第95页)

# CT 增强扫描护理科普

陈国英

宜宾市第二人民医院 644000

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 ( 2022 ) 11-095-01

随着科学的进步和影像医学的发展, CT 增强扫描越来越普及, 但是大多数患者及家属对 CT 增强扫描不甚了解, 甚至产生焦虑心理。所以作为 CT 室的护理人员, 如何做好增强 CT 扫描患者检查的护理就显得尤为重要。CT 增强扫描是指在静脉内注射一定剂量的对比剂后, 增强病变组织与正常组织之间的显示密度差别, 来提高病变组织结构的显像效果, 使扫描图像更加清晰、诊断更加准确。运用护理程序对增强 CT 患者实施整体护理, 主要护理措施包括 CT 增强检查前心理护理、指导患者自身准备及对不同行 CT 检查患者的常规护理。消除了患者的恐惧心理, 使患者配合检查, 达到满意效果, 因此, 做好 CT 增强扫描的观察及护理是保证 CT 增强扫描顺利进行的必要措施。坚持对增强 CT 患者实施整体护理, 取得较好效果, 体会如下。

## 1 检查前的护理

首先是心理护理, 行 CT 增强的患者人多数怀着复杂的心理来检查, 对疾病的怀疑, 使得患者及家属精神紧张, 非常希望得到医护人员的理解和宽慰。因此, 要向患者及家属详细介绍 CT 增强扫描的必要性、安全性、先进性及具体方法, 对其提出的疑问作详细的回答, 取得患者的信任, 使其消除恐惧及焦虑。

因造影剂的特殊性, 为防止过敏反应, 在检查前护理人员要了解患者的个人状况, 尤其是过敏史及有无 CT 增强的禁忌证。如有药物过敏史的、或对含碘食品过敏的要严格评估, 行碘过敏试验。要求患者检查时需要一名家属陪同以确保安全。并把药物的使用目的、药理作用、禁忌证、配合方法、注意事项及不良反应等向患者及家属交代清楚, 并签署 CT 增强扫描知情同意书, 同时必须备齐急救药品、物品, 以备过敏反应应急处理。

## 2 CT 增强扫描时的护理

检查前患者的准备: 根据临床的检查要求, 不同的 CT 增强检查部位按照不同的检查规范进行相关准备, 如腹部 CT 增强(肝、胆、胰、脾时), 嘱患者于检查前禁食 5~6h, 以保持胃内空虚, 避免过敏反应时呕吐物过多, 检查前半小时

口服清水 300mL 以充盈胃肠道, 并增加腹腔中各器官之间的对比度。而膀胱扫描前 30min 内, 需饮用大量温开水, 待膀胱充盈后扫描, 便会得到理想的图像, 以利于诊断。在进行 CT 扫描前应嘱患者除去金属物品防止出现伪影。而对于血管性病变的 CT 增强检查则要求更加严格, 如行冠状动脉 CT 造影需要患者的密切配合, 检查前要求情绪稳定、控制心率, 并能进行有效的屏气, 需在候诊区安静休息 15~30min, 待心率平稳后方可检查, 避免患者的检查结果受呼吸、心率、心理因素等多种原因的影响。因此, 科学、细致、有效的护理, 减少干扰因素的发生, 方能保证检查结果的准确无误。

静脉穿刺和观察: 因检查中需使用的高压注射器注射压力高、注射速度快, 造影剂量大、黏稠而又刺激性大, 因此必须选择粗而直, 避开关节、静脉窦等不易穿破的静脉。成功穿刺后, 要将套管针进行稳妥的固定, 并协助患者肢体摆放合适的位置。在注射造影剂过程中需密切观察患者的面色、表情变化, 观察高压注射器的注射压力、注射是否流畅等。询问患者有无不适, 正确判断轻、中、重度反应, 以及时有效地进行处理。

## 3 扫描后的护理

注射完毕, 仔细拔除穿刺针, 用无菌棉球压迫穿刺处 5~10min, 协助整理衣物, 嘱患者在候诊室休息 30min 左右无不适后方可离去。嘱患者回家后注意休息, 如有不适, 立即就诊, 以防迟发型变态反应的发生, 并向患者说明药物主要从肾脏排出, 鼓励其多喝水, 以加速药物排泄, 减轻不良反应, 并交代取报告的时间及地点, 以便患者及时得到检查结果, 不会延误病情的诊治。

综上所述, 在对患者行 CT 增强扫描时, 除了医院拥有先进的设备外, 舒适的环境、愉悦的心情, 护理人员丰富的临床护理经验和责任心, 熟练的穿刺技巧, 细致入微的观察、及时有效的处理能力都是保证 CT 增强扫描检查能够得以成功的关键, 直接关系到患者的安危与诊断的准确。因此, CT 室的护理工作也在此体现出举足轻重的作用。

(上接第 94 页)

才可以口服避孕药避孕, ④如果以后没有生育需求, 可以做绝育手术。

## 6. 产褥期饮食

产褥期, 产妇饮食一定要营养均衡, 饮食品类要保证多样化, 进食量适量就好, 不要过多也不要过少, 少食多餐, 有助于消化。不能喝酒喝咖啡。

## 7. 产褥期护理垫

产褥期, 因为子宫正处于出血阶段, 所以每天都有恶露排出, 这也让产妇很无奈, 尤其是初产妇, 往往会束手无策,

不知道如何进行清洁。而有了产褥期护理垫, 这些问题也会迎刃而解。产褥期护理垫的正确使用方法是, 在产妇的臀部下面垫护理垫, 对排泄物进行吸收。在卧床时, 也能避免床单、被褥被污染。用了产褥期护理垫, 产妇也能更轻松的面对恶露, 坐月子更加安心。此外, 产褥期护理垫也不单只能给产妇使用, 小宝宝、月经期女性及老人都可以使用。比如, 给新生儿可以作为隔尿布, 有的宝宝尿量比较大, 有的时候尿不湿无法完全吸收尿液, 就会弄湿床单, 而产褥期护理垫平铺在宝宝身下, 既防水又透气, 对多余的尿液也能有效吸收, 更换方便, 解决了产妇的后顾之忧。