

论基层产后康复的重要性

杨伊萌

新疆伊犁哈萨克自治州妇幼保健院产前门诊 835000

【中图分类号】R714

【文献标识码】A

【文章编号】1007-3809 (2023) 02-072-02

产妇分娩后,其生殖器官需要有 ζ -8周的时间方可恢复至妊娠前状态,该阶段也被广泛俗称为坐月子。随着人们生活水平的提高及保健需求的提高,使得其对产后康复提出了更高的要求,对于发达地区产妇而言,参与产后康复的积极性及依从性均较高,但是对于基层地区产妇而言,其会因为认知度不足、担忧耗费后无效等因素而出现不愿意参与产后康复的情况。为此,本次将帮助基层产妇从多角度出发,积极意识到产后康复的重要性,详情如下文。

重要性一: 产后康复可促进心理状态改善

产后抑郁症在当前临床产科十分常见,此病不仅与生理因素有关,更是与心理精神状态有密切关系,数据显示,产妇产后发生抑郁症的机率高达 ζ 0%-7 ζ %,且此类群体中会有10%的产妇在渡过产褥期后持续性出现抑郁症状。产后抑郁症主要症状表现有疑虑、焦虑、恐惧及紧张等,若病情严重,还会出现自残自杀、伤害亲人等不良行为,以致于严重影响产妇生活质量及家庭生活幸福感。近年来,临床中越来越多学者提倡,以实施科学护理的产后康复措施来促使产妇产后内分泌调节,优化心理状态,以有效降低产后抑郁症发生机率。

1. 产后康复健康教育可疏导负面情绪

产后康复措施中重要一项工作为加强认知干预,即通过对产妇进行全面化及个性化健康教育来消除其负面情绪及心理压力。产后康复中健康教育措施并不是一蹴而就的,而是属于一项有组织、有阶段、有目的及有针对性的教育过程,使之有效帮助产妇意识到产后自身身体、心理、环境及社会功能方面发生的变化,并采取积极有效措施建立健康行为,使之有效提高康复治疗依从性及信念感。产后康复健康教育措施不仅要针对于产妇本人,还需邀请家属,尤其是配偶积极参与。该项措施可在产妇产后住院期间以口头讲解及下发宣传手册形式进行健康知识教育,且可在出院后以微信公众号及专题讲座等形式持续强化产妇产后康复认知度。产后康复健康教育措施的实施不仅可及时为产妇疑难解答及传授正确康复知识,且可帮助产妇减少产后茫然感,有计划、有技术的照护婴幼儿,并可意识到心理情绪稳定对促进产后康复的积极意义。

2. 产后康复可帮助产妇重拾信心

现代女性对自身的形体及外貌均有较高的要求,这不仅与女性自身对美的追求有关,且与就业及家庭稳定性密切相关。数据显示,约有 ζ 0%以上的产妇会在产后3d即关注自身形体变化情况,为帮助产妇重拾信心,可及早开展产后康复干预措施。产后康复措施中将产妇腹部等身体组织恢复提供针对性指导及治疗,会帮助其形体及早恢复至分娩前状态,满足其爱美需求,且该项措施中按摩等技术将促使产妇内分泌水平稳定性,这对于及早改善身材及恢复容貌也有积极的影响,将有效防范产妇因产后形体及外貌改变而出现抑郁症。

重要性二: 产后康复可促使生理状态恢复

产妇经历分娩过程后,其生殖系统、腹壁组织及乳房组织将

发生明显的变化,除乳房外,以上器官组织均需要在产后一段时间内恢复至妊娠前状态,该过程通常需要 ζ -8周,时间十分漫长,若积极实施产后康复措施,将有效缩短恢复时间,提高康复质量。

1. 产后康复可促使产后乳汁分泌

产妇受产后社会角色转变、激素水平明显降低等因素影响,导致其会出现生理、心理及社会等多方面的负面状态,这些因素均可能对产后泌乳造成不良影响,为促进产后乳汁分泌需及早开展产后康复治疗。产后康复治疗技术下,将提高乳房循环状态,通畅乳腺管,进而提高乳汁分泌水平,防范产妇产后出现乳汁淤积、乳腺瘤及乳房肿胀等不良并发症机率。同时产后康复在促进乳汁分泌的基础上,还可有效刺激子宫收缩,促使子宫复旧。

2. 产后康复可防范产后尿潴留

分娩过程中,产妇受麻醉、负面情绪、分娩体位姿势、宫缩痛等因素影响,会增加产后尿潴留并发症发生机率。该并发症是指机体膀胱内已蓄留满尿液,但是无法顺利自主排出,该并发症在产科十分常见,为有效防治此问题,可及早对产妇实施产后康复措施。有效的产后康复措施将通过产妇腹部相关穴位进行按摩刺激,或以实施产后康复综合治疗仪进行物理刺激等,来促使产妇腰骶部盆腔肌肉、筋膜组织等加快收缩频率,进而对膀胱肌肉节律运动起到一定的带动作用,最终对膀胱肌麻痹症状进行缓解及消除,改善膀胱充血水肿问题,提高膀胱组织局部血液循环水平,进而加快产妇膀胱功能恢复至正常状态,并实现自主可控排尿。

3. 产后康复可促使子宫复旧

子宫属于女性在分娩期间器官中变化最大的,妊娠前子宫约为 ζ 0g左右,随着到妊娠足月状态,子宫将逐渐增大至1000g,分娩后会在 ζ -8周时间内逐渐恢复子宫体、宫颈及内膜组织。产后康复治疗中,若及时接受产后康复综合治疗仪进行治疗,将提高产后子宫复速率。在该项治疗中会通过于骶尾部放置电极片的形式,有效促使盆腔肌肉收缩水平,增强筋膜张力,使之在有效加快血液循环,改善受压不适感的基础上,提高子宫韧带运动水平,加快恶露排除,降低产后出血机率,同时该项治疗在减轻会阴侧切疼痛、减轻产后疲劳度及防范产后痔疮方面也有积极的意义。此外临床还发现,产后康复综合治疗仪还可借助于低频脉冲的形式,调节产后产妇内脏植物神经系统,促使产后胃肠道功能恢复,保障产妇产后可及早正常饮食,提高营养吸收及摄取水平,为产后生理状态恢复奠定良好营养状态,及早恢复体力,投入至婴儿的照护工作中。

4. 产后康复可增强减肥塑身效果,提高免疫力

产后康复治疗中的相关康复运动训练措施,不仅可促进产后子宫复旧,且可帮助产后减掉妊娠期各身体部位上多余赘肉,利于促使全身血液循环水平,增强产后皮肤弹性状态,促使身材及早恢复至妊娠前。此外,产后有效的康复训练措施不仅可减肥塑身,

(下转第73页)

如何正确认识、预防胆囊疾病

谢正槐

四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充 637200

【中图分类号】R575.6

【文献标识码】A

【文章编号】1007-3809 (2023) 02-073-01

胆囊是人体具有消化功能促进消化的一个重要器官，许多人一听到胆囊，就认为胆囊的作用就是分泌胆汁。但其实胆囊本身并不分泌胆汁，胆汁是由肝脏分泌的，而分泌后就被储存在胆囊里，因此，胆囊就是一个储存胆汁的囊袋。胆汁可以帮助我们进行食物消化，尤其是脂肪类食物的消化。胆囊先将胆汁储存起来，在人们进食时进行收缩，将胆汁排到胃肠道里，来帮助消化食物。若胆囊出现疾病，失去或减弱了储存功能，会导致胆汁无论何时都流向胃肠道，当胃肠道并无食物时，便会对胃肠道造成较大的刺激，也可能导致反流性胃炎、反流性食管炎等，出现胃痛、烧心感等。

胆囊的疾病多种多样，有胆囊息肉、胆囊结石、胆囊炎、胆囊恶性肿瘤等。胆囊息肉：属于一种良性的疾病，大多数患者没有明显的症状。当进食油腻的食物后，胆囊会加快收缩，派出胆汁处理脂肪，如果胆囊息肉刚好长在狭小的胆囊颈部，可能会导致出口卡堵，会出现胆囊收缩时胆汁流出不畅，患者就会出现右上腹疼痛了。胆囊息肉如果长期受到刺激并且没有得到及时地治疗，也有可能发生癌变。有数据显示，大约有 5% 的胆囊息肉会演变成癌症，而进展期胆囊癌患者五年总生存率不超过 10%。所以，当确诊了胆囊息肉的患者，要定期进行健康检查，最好 3-6 个月复查一次。

造成胆囊息肉的主要原因是饮食不规律，尤其是不爱吃早餐，会导致胆汁未能及时排空，淤积在胆囊内，使胆汁中的胆固醇含量过高，发展为胆囊息肉。因此要想预防胆囊息肉，最重要的就是规律饮食，少吃胆固醇含量高的食物，例如蛋黄、海鲜、动物内脏等。

胆囊结石：胆囊结石是人体内十分爱“作怪”的石头，当发作时可能会让人发烧、腹痛。那么为什么会出现胆囊结石呢？

当体内胆囊存储的胆汁太浓、胆固醇过高且胆囊收缩功能差，胆汁就容易滞留在胆囊内，滞留的胆汁结晶后，就形成了胆囊结石。胆囊结石好发于 40 岁以上，体重较重的女性，如果因为减肥体重下降过快或孕期女性，也会较容易出现胆囊结石。要想预防胆结石，首先要注意规律饮食，在饮食上多摄取膳食纤维，并维持适当体重，避免快速减重。

胆囊炎：当胆囊结石出现在胆囊里，有时病情还较为不明显。但当胆结石流动后卡在胆囊管里面，就会导致胆囊无法排出胆汁，胆囊胀大，因而引发胆囊炎。患有胆囊炎的患者常感到在进食后出现腹痛，有时还延伸到背部或右侧肩膀。且胆结石卡在胆总管的时候，还有可能会导致黄疸。目前，没有什么手段可以帮助溶解胆结石，因此，胆囊炎患者常常反复发作。且胆囊炎不及时处理的话，胆囊压力越来越大，出现溃烂、恶化、坏死、破裂。一旦破裂，胆囊里的发炎物质和脓液全部流出来，导致腹膜炎或败血症。因此，大多数的胆囊炎患者都会选择“胆囊切除手术治疗”。

胆囊恶性肿瘤：也就是我们常说的胆囊癌。胆囊癌早期症状不明显，因此大多晚期才发现。胆囊癌以女性患者以及体重过重的人容易罹患，尤其是有胆结石的患者为多。基本上胆囊的相关症状，都和胆结石有一定程度的关系，约有一半以上的胆囊癌的患者，都有胆结石的困扰。由于早期胆囊癌较难被发现，一般医生会进行腹部的超声检查来观察胆囊是否病变。要想预防胆囊癌，最好做到三餐规律，多摄取膳食纤维。建议最好能够每年定期进行超声检查，尤其是有胆结石的患者，更要非常注意，避免让胆囊癌无声无息找上门来。胆囊癌的危险因素还包括胆囊息肉大于 1cm，甚至快速长大，这一定要非常的注意。早期胆囊癌仅需接受胆囊切除术，就可达到预后良好的效果。而到了晚期，即便胆囊评估能够进行切除，手术的操作难度也较高，并发症更多，且预后也较差。

(上接第 72 页)

且可提高产后免疫力，产后产妇身体十分虚弱，很容易出现感染等不良事件机率，而定期进行产后康复训练将促使产妇尽早恢复体力，调节机体免疫功能，降低产后发生妇科疾病机率。

5. 基层产后康复工作开展的难点和策略

在基层，无论是产科医务人员还是已婚育龄妇女对盆底功能障碍性疾病 (FPFD) 的认识和干预不足，对由于分娩、创伤、营养不良、或发育障碍等原因造成的盆底支持结构缺陷、损伤及功能障碍的一组疾患的婚育妇女未给予及时正确的诊断和治疗。比如说妇科手术：因子宫附加切除而导致的韧带、筋膜、软组织、肌群、神经、血管损伤等；患者自身影响因素肥胖、慢性咳嗽、糖尿病等。产科手术：撕裂、血肿、肌力下降、疼痛、性功能下降、尿失禁的发生都是存在的，但是群众对自身缺乏主动保健意识，对医生的检查治疗康复建议依从性不高。

故：基层防治是必要的，很多妇女以为自己年龄大了，就会有以上这样的毛病，一直忍着不去就医，县级医疗保健机构

应针对边远农牧区大力开展健康教育工作，在孕期和分娩期就以预防为主，妇幼专干三级联动向每一位早孕妇女宣传贯彻女性盆底功能障碍性疾病知识，孕期及产后从最简单的凯格尔运动 (Kegel Exercise) 会阴自主收缩开始练习，对于症状查找病因、通过实地开展妇科病普查，在检查过程中以防为重，从源头上预防和治疗边远牧区女性盆底功能障碍性疾病；结合临床协作，使基层的患者得到良好的保健和治疗；找出适合当地民情的孕期及产后盆底疾病的防治策略。

结束语

产后康复是指为促进产妇产后身心状态恢复而产生的一种治疗技术，目前我国的产后康复技术不仅有有西医干预理念及手段，而且还会积极采取生物信息学及物理技术，同时还会积极采纳中医技术。注重产后康复，将有效改善产妇产后心理状态，防范其出现产后抑郁症等不良事件问题，且会加快产妇生理状态恢复，降低尿潴留等不良产后并发症机率，最终整体优化产妇身心状态，改善分娩预后，增强生活质量。