

产褥期要如何护理？做好这几点，可让身体尽快恢复

陈燕

宁南县妇幼保健计划生育服务中心 四川宁南 615400

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2024) 02-089-02

随着新生儿的降临，新妈妈们进入了人生中一个特殊的阶段——产褥期。这一时期，新妈妈的身体需经历较大的变化，需要特别的关爱和护理。产褥期的护理不仅关乎新妈妈的身体健康，还直接关系到新生儿的健康成长。本文旨在科普产褥期的护理知识，帮助新妈妈们更好地照顾自己，让身体尽快恢复。

一、产褥期的定义与重要性

产褥期是指产妇自胎盘娩出后，到其全身各器官（除乳腺外）恢复至正常未孕状态所需的一段时间。通常这一过程需要大约 6 周，即 42 天左右。在这一阶段，产妇会经历一系列生理和心理的变化，以适应新生命的到来。

产褥期对于产妇的身体健康和新生儿的成长具有不可估量的重要性。以下是其重要性的几个关键点：

1. 身体恢复

分娩后，新妈妈的身体经历了巨大的变化，需要一定的时间来恢复。产褥期恢复可以帮助新妈妈调整身体状态，促进子宫、阴道、腹部肌肉等器官的恢复，改善身体的酸碱平衡和内分泌系统，提高身体免疫力，预防产后并发症的发生。

2. 心理恢复

分娩后，新妈妈可能会因为身体变化、哺乳等问题而产生焦虑、抑郁等情绪上的变化。产褥期恢复可以帮助新妈妈缓解心理压力，调整心态，保持愉悦的心情，有利于母婴关系的建立和家庭和睦。

3. 提高母乳质量

产褥期恢复可以促进新妈妈乳汁的分泌和提高母乳质量，有利于新生儿的健康成长。

4. 预防产后并发症

正确的产褥期恢复可以预防产后并发症的发生，如产后出血、产褥感染、乳腺炎等，保障新妈妈的身体健康。

二、产褥期如何护理

1. 饮食护理

(1) 饮食清淡：产褥期初期，新妈妈的消化功能可能尚未完全恢复，因此建议食用易消化、清淡的食物，如小米粥、鸡蛋羹等。随着身体的恢复，可以逐渐增加营养丰富的食物，如鱼、肉、蛋、奶等。

(2) 均衡营养：在蛋白质摄入方面，新妈妈可以选择鸡、牛肉等红肉，以及鱼肉、虾等海鲜作为优质蛋白质的来源。每天建议摄入 100-150 克的肉类，同时，豆类食品如豆腐、黄豆、黑豆等也是蛋白质的良好来源，它们还富含植物雌激素，有助于调节内分泌。建议每天摄入 50-100 克的豆类食品。另外，奶制品如牛奶、酸奶、奶酪等不仅富含蛋白质，还含有丰富的钙和维生素 D，有助于骨骼健康和乳汁分泌。每天建议摄入 300-500 毫升的奶制品。在维生素摄入方面，新妈妈应该多吃新鲜水果，如苹果、香蕉、橙子等，这些水果富含维生素 C 和纤维，有助于促进消化和增强免疫力。建议每天摄入 2-3 份水果。此外，绿叶蔬菜如菠菜、油菜、芹菜等富含维生素 A、C 和叶酸，对眼睛健康和胎儿发育有益。建议每天摄入

1-2 份蔬菜。此外，为了预防便秘，新妈妈还应适量摄入膳食纤维。全谷类食物如燕麦、糙米、全麦面包等富含膳食纤维，有助于促进肠道蠕动。建议每天摄入 1-2 份全谷类食物。同时，豆类食品也是膳食纤维的良好来源，适量食用有助于维持肠道健康。

(3) 避免刺激性食物：辛辣、油腻、生冷的食物可能会刺激胃肠道，不利于产后恢复，因此建议避免食用。

2. 休息与活动

(1) 充足休息：产褥期新妈妈需要充足的休息来促进身体恢复。建议每天保证 8-10 小时的睡眠时间，并适当安排午休。同时，要避免过度劳累和剧烈运动。

(2) 适当活动：适当的活动有助于促进血液循环和新陈代谢，加速身体恢复。可以在室内进行轻度运动，如散步、瑜伽等。但要避免过度运动以免影响身体恢复。

3. 母乳喂养

母乳喂养的新妈妈要注意乳房的清洁和卫生，避免乳腺炎等问题的发生。每次哺乳前后要用温水清洗乳头，并保持乳房的干燥和清洁。如有乳房胀痛或硬块等症状，应及时就医。

4. 个人卫生

(1) 保持清洁：产褥期新妈妈容易出汗和分泌物增多，因此要保持身体清洁。可以每天用温水擦浴或淋浴，但要注意避免盆浴以免感染。

(2) 勤换内衣：内衣要选择透气、吸汗的材质，并勤换洗以保持干燥清洁。

5. 心理调适

(1) 保持愉悦心情：产褥期新妈妈可能会因为身体变化、哺乳等问题而感到焦虑或抑郁。家人要给予足够的关心和支持，帮助新妈妈保持愉悦的心情。新妈妈自己也要学会调整心态，积极面对产后生活。

(2) 寻求专业帮助：如果新妈妈出现严重的心理问题，如产后抑郁症等，应及时寻求专业心理咨询师的帮助。

6. 观察身体状况

(1) 恶露排出：产后，新妈妈的子宫会排出恶露，这是正常的生理现象。恶露的颜色和量会随着时间逐渐变化，从最初的鲜红色逐渐变为暗红色、棕色，最终变为白色或淡黄色。

(2) 观察要点：新妈妈应密切观察恶露的排出情况，包括颜色、质量和气味。如果出血过多（超过月经量），或颜色异常（如持续鲜红色），或伴有异味，可能是子宫恢复不良、感染或其他并发症的征兆，应及时就医。

(3) 及时更换卫生巾：为保持外阴部清洁，新妈妈应勤更换卫生巾，避免长时间不换导致细菌滋生。

(4) 产后复查：新妈妈应在产后 42 天左右进行产后复查，这是评估身体恢复状况的重要机会。复查内容包括妇科检查、B 超检查等，以了解子宫恢复情况、伤口愈合情况等。

(5) 乳房检查：母乳喂养的新妈妈应定期检查乳房，注意是否有红肿、疼痛、硬块等异常症状。如有异常，应及时就医，

(下转第 91 页)

如何辨别鼻窦炎和普通感冒?

黄 涛

南部县人民医院耳鼻咽喉头颈外科 637000

【中图分类号】R765

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2024) 02-091-01

每当季节交替,气温起伏较大时,我们的身体都可能面临各种挑战。感冒和鼻窦炎是最为常见的两种疾病,它们都可能引起鼻塞、流鼻涕、头痛等症状。但是,这两者之间还是存在一些明显的差异。本文将带您了解如何区分鼻窦炎和普通感冒,以便您可以采取适当的措施来照顾自己或您关心的人。

首先,让我们来看看普通感冒。感冒是由病毒引起的,通常具有自限性,病程大约需要一周左右。感冒的主要症状包括鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、喉咙痛等。这些症状通常比较轻微,不会引起严重的身体不适。那么,鼻窦炎又是怎么回事呢?鼻窦炎是由鼻窦内的感染引起的,通常是由细菌引起的。与感冒不同,鼻窦炎的症状可能会持续数周或数月,有时甚至会更长。鼻窦炎的症状包括鼻塞、流脓涕、头痛、面部疼痛、嗅觉减退等。这些症状可能会比感冒更严重,影响患者的日常生活和工作。

除了症状的持续时间和严重程度外,我们还可以从以下几个方面来区分鼻窦炎和普通感冒:感冒通常伴随着轻微的全身症状,如乏力、发热等。而鼻窦炎则较少出现全身症状。感冒通常没有特定的易感人群,而鼻窦炎则更容易出现在有鼻窦炎病史或过敏史的人群中。医生可以通过检查鼻腔和鼻窦来诊断鼻窦炎。如果您的鼻塞、流鼻涕等症状持续时间较长,建议及时就医进行检查。首先,观察鼻涕的颜色。普通感冒的鼻涕通常是透明的或稍微有些黄色。而鼻窦炎的鼻涕则通常是浓稠的黄色或绿色。这种颜色的变化是由于细菌感染引起的。其次,注意头痛的特点。普通感冒的头痛通常比较轻微,且位置不固定。而鼻窦炎的头痛则可能比较剧烈,位置固定,例如单侧的太阳穴或眼眶周围。这种头痛在早晨起床时可能更为明显。此外,鼻窦炎还可能导致嗅觉减退或丧失。如果您的嗅觉在感冒后一直没有恢复,或者鼻塞和流脓涕的症状持续时间较长,这可能是鼻窦炎的一个信号。考虑就医的时间。如果您的感冒症状持续时间较长,或者症状逐渐加重,建议尽早寻求医生的帮助。虽然感冒是一种自限性疾病,但鼻窦

炎可能需要更积极的治疗。观察是否有发热。普通感冒的发热通常比较轻微,而鼻窦炎的发热可能较高,并持续时间较长。注意鼻塞的程度。普通感冒的鼻塞通常比较轻微,而鼻窦炎的鼻塞可能比较严重,甚至影响到睡眠。注意是否有脸部疼痛或压痛。鼻窦炎可能导致脸部或鼻窦周围的疼痛,这种疼痛在按压时可能加重。观察是否有疲劳、食欲不振等全身症状。鼻窦炎可能导致身体不适和疲劳感,影响日常生活和工作。

普通感冒和鼻窦炎有时可能具有相似的症状,如鼻塞、流涕、咳嗽等。然而,感冒通常持续时间较短,大约1-2周,并且没有明显的全身症状,如发热、疲劳等。而鼻窦炎的持续时间可能更长,并且可能伴有更严重的鼻塞和更多的全身症状。因此,如果您的感冒症状持续时间较长,或者出现严重的全身症状,可能需要考虑是否为鼻窦炎。一些人可能认为鼻窦炎只是鼻子的问题,并不影响日常生活。事实上,鼻窦炎可能导致严重的头痛、脸部疼痛、嗅觉减退等,影响生活质量。此外,鼻窦炎还可能增加其他疾病的风险,如鼻息肉、中耳炎等。因此,对鼻窦炎的早期诊断和治疗非常重要。一些人可能会忽视医生的建议,认为自己的症状并不严重,或者认为医生给出的治疗方案过于复杂。事实上,医生是唯一能够准确地诊断鼻窦炎的人。他们可能会建议您进行CT扫描或X光检查,以更好地了解鼻窦炎的严重程度和位置。此外,医生可能会建议您进行抗生素治疗或手术,以缓解鼻窦炎的炎症。因此,遵循医生的建议非常重要。一些人可能认为鼻窦炎只是由于过敏或鼻部感染引起的,实际上鼻窦炎可能是由于各种原因引起的,包括感染、过敏、鼻部解剖异常等。

总之,要避免对鼻窦炎的误解和混淆,需要多了解鼻窦炎的相关知识,包括其病因、症状、治疗方法等。同时,当出现疑似鼻窦炎的症状时,应及时就医,并遵循医生的建议进行治疗。此外,预防鼻窦炎的发生也非常重要,应该保持良好的生活习惯和饮食习惯,选择合适的治疗方法,避免鼻窦炎的并发症。

(上接第 89 页)

避免乳腺炎等问题的发生。

(ζ) 其他不适症状:新妈妈还应关注自己是否有其他不适症状,如头痛、腰痛、腹痛等。如有任何不适,应及时告知医生,以便得到及时的诊断和治疗。

总之,产褥期是新妈妈身体恢复的关键时期,科学的护理

和合理的照护对于新妈妈和新生儿的健康成长至关重要。通过遵循休息与运动、饮食调理、个人卫生、心理调适等方面的要点,新妈妈们可以更好地照顾自己,让身体尽快恢复。同时,家人和社会也应给予新妈妈们足够的关心和支持,共同为母婴健康保驾护航。

(上接第 90 页)

(1) 避免剧烈运动或突然改变体位,以免引起胆囊痉挛或结石移位。(2) 注意个人卫生,保持皮肤清洁,预防感染。

(3) 控制慢性疾病:如糖尿病、高血压等,这些疾病会影响胆囊的正常功能,增加胆结石的风险。(4) 避免盲目使用保健品,如有需要应咨询医生的意见。(5) 及时关注身体变化,

如出现右上腹疼痛、黄疸、发热等症状时应及时就医。

总之,预防和护理胆结石需要从多个方面入手,包括健康的生活方式、合理的饮食选择、适当的运动、定期的体检以及科学的治疗和护理等。通过综合运用这些措施,我们可以有效地降低胆结石的发生风险,提高治疗效果,促进身体的健康和康复。