

# 产后保健包括哪些方面

□潘秀平

产后保健对于产妇和婴儿的身体健康具有重要意义。产后保健包括多个方面,如饮食、运动、心理、哺乳等,这些方面相互关联,影响产妇的身体健康和心理健康。本文主要介绍产后保健的知识,旨在提高产妇健康水平。

## 饮食保健

饮食保健对于产妇的身体健康和婴儿的生长发育非常重要。产妇每天需要摄入足够的蛋白质、矿物质、维生素等营养物质,以促进身体健康和分泌乳汁。

## 合理饮食

合理饮食 产妇的饮食应该多样化,包括新鲜的蔬菜、水果,以及肉类、豆类等食物;应以清淡为主,避免摄入油腻、辛辣、刺激性食物。

适量补充营养素 产妇需要补充一些营养素,如铁、钙、维生素D等。产妇可以使用口服铁剂、钙片、维生素D补充剂等方式补充。

合理控制体重 分娩后,产妇的身体逐渐恢复到怀孕前的状态。但是,如果减肥速度过快或体重下降过多,可能会影响乳汁的分泌和质量,从而影响婴儿的生长发育。因此,产妇应该合理控制体重,避免过度减肥。

## 运动保健

产后运动保健可以帮助产妇恢复体形,减轻产后疼痛程度,改善身体机能。

## 适度运动

适度运动 分娩后,产妇应坚

持适度运动,如散步、做瑜伽等。运动量应根据产妇的身体状况和医生的建议决定。

## 选择合适的运动方式

选择合适的运动方式,以免不当姿势给身体造成损伤。

## 逐步增加运动量

产妇应逐步增加运动量,避免剧烈运动。

## 心理保健

产后心理保健对于产妇的心理健康具有重要意义。分娩后,产妇可能会出现情绪波动过大、焦虑、抑郁等问题。

## 调整心态

产妇应该调整好心态,积极面对生活中的挑战和问题。产妇可以咨询心理医生或与亲友交流等,缓解心理压力。

保持情绪稳定 分娩后,产妇应该保持情绪稳定,避免情绪波动过大。产妇可以做瑜伽、冥想等,调节不良情绪。

## 避免劳累

产妇应避免劳累,保证充足的休息和睡眠时间。

## 乳房保健

产后哺乳保健对于产妇和婴儿具有重要意义。

## 掌握正确的哺乳姿势

分娩后,产妇应该掌握正确的哺乳姿势,使婴儿顺利地吸吮乳汁。产妇可以咨询医生或观看相关视频等,学习相关知识。

## 注意乳房护理

在哺乳期间,产妇应该注意乳房护理,可以定期进行乳房按摩和清洁。

合理使用吸奶器 如果需要使用吸奶器,产妇应该注意使用方式和方法,避免给乳房造成损伤。

产后保健对于产妇和婴儿的身体健康具有重要意义。分娩后,产妇需要注意饮食、运动、心理、哺乳等方面的内容,从而促进身体和心理健康。合理饮食、适度运动、良好的心态和正确的哺乳方式,可以帮助产妇恢复身体健康和建立良好的心理状态。同时,社会和家庭也应该为产妇提供支持和帮助,营造良好的家庭和社会环境,提高产妇健康水平。

(作者供职于广东省广州市花都区新华社区卫生服务中心妇科)

# 如何评估卵巢能力

□裴天琦

随着现代生活节奏的加快,越来越多的女性深受卵巢功能早衰的影响。卵巢衰老后,35岁以上的女性生育能力明显下降,导致不理想的生育结局。由于卵巢功能早衰人群年轻化、不孕不育者增多,以及女性健康意识的提升,对于卵巢健康的关注度也逐年升高。那么,女性应该如何评估自己的卵巢能力呢?今天就让AMH(抗缪勒管激素)检查来告诉你!

## 什么是AMH检查

AMH是一种二聚糖蛋白。AMH由卵巢早期生长卵泡分泌,同时将参与卵泡的生长发育过程,其水平的变化可以反映女性卵巢的排卵潜力。在女性的一生中,儿童期及青春期是AMH水平最高的时候,高峰为25岁。随着女性年龄的增加,AMH水平将逐渐下降。

## AMH检查的优势有哪些

与常规超声检查相比,AMH检查有哪些优势呢?其优势在于稳定性。女性一般需要在月经来潮的第二天或第三天进行检测,与内分泌激素指标相比,AMH检查能够更准确和更早地反映女性卵巢的储备功能。AMH检查不受激素类药物影响,不受月经周期影响,可以在月经周期的任何时间完成检查;同时,无须空腹抽血,检查限制比较少。因为女性的卵巢功能随着年

龄的增加将会逐渐衰退,所以AMH水平也会下降,有利于早期发现卵巢功能衰竭的情况。

## AMH检查的临床意义

AMH检查用于评估卵巢储备功能,对于不同年龄段的人群,该检查将发挥不同的作用。若受检者为25岁,AMH检查结果可以用于评估内分泌功能;若受检者为30岁,AMH检查有利于早期判断卵巢是否衰竭;若受检者为40岁,AMH检查可以预测绝经年龄。AMH检查可以预测卵巢功能

早衰。随着女性卵巢功能减退,AMH水平也将逐渐降低;甚至对于卵巢功能早衰患者来说,AMH浓度几乎检测不到。

## AMH检查可以辅助诊断多囊卵巢综合征

多囊卵巢综合征患者的AMH水平将高于正常值的1倍~3倍。医生还可以根据AMH水平的变化,评估治疗效果。

## AMH检查可以预测卵巢反应能力

多用于辅助生殖技术中,可以帮助医生制定个性化的刺激方案,从而提高妊娠率,预防并发症。

# 剖宫产不同麻醉方式的适应证

□王苗级

随着医疗技术的不断进步,剖宫产手术的安全性得到了极大的提高。然而,剖宫产手术中的麻醉方式对于手术的成功和母婴的安全有着非常重要的影响。那么,剖宫产手术麻醉方式应该如何选择呢?

## 需要考虑哪些因素

产妇的身体状况 包括产妇的年龄、体重、身高、健康状况、有无并发症等。这些因素都会对剖宫产手术麻醉方式的选择产生影响。

## 胎儿情况

包括胎儿的体重、胎位、有无并发症等。这些因素都会对剖宫产手术麻醉方式的选择和手术效果产生影响。

## 手术情况

包括手术的难度、手术时间的长短、手术过程中产妇和胎儿的生命体征是否稳定

等。这些因素都会对剖宫产手术麻醉方式的选择和手术效果产生影响。

## 麻醉的风险

每种麻醉方式都有一定的风险,如全身麻醉可能会引起呼吸抑制、血压波动等,椎管内麻醉可能会引起低血压、头痛等。医生需要根据产妇和胎儿的实际情况,以及医院的硬件设备等条件,综合考虑后选择适合产妇的麻醉方式。

## 麻醉药物的用量和浓度

麻醉药物的用量和浓度对麻醉效果产生影响。因此,在手术过程中,

麻醉药物的用量和浓度需要严格控制。

## 不同麻醉方式的适应证

椎管内麻醉 在剖宫产手术中,椎管内麻醉是临床上常用的麻醉方法之一,适用于存在妊娠期高血压疾病、心脏病、呼吸系统疾病、脊柱畸形、感染等情况下需要进行剖宫产手术的产妇。同时,椎管内麻醉还可以提供较好的镇痛和松弛效果,有利于手术的进行和术后产妇康复。

## 全身麻醉

全身麻醉使产妇在手术过程中暂时失去意识,会

对呼吸、循环等系统产生一定的影响。其适应证包括产妇存在严重的呼吸系统疾病、脊柱畸形、感染、休克、凝血功能异常、大出血、子宫破裂、脐带脱垂、先天性心脏病等情况。如果存在以上情况,椎管内麻醉可能存在禁忌证。因此,全身麻醉可以作为一种替代方案使用。

此外,一些快速的剖宫产手术也可以考虑使用全身麻醉。由于全身麻醉具有起效迅速、保障通气、舒适度高等优点,所以在一些紧急情况下,医生为产妇迅速实施

全身麻醉,可以确保手术的顺利进行。

## 局部浸润麻醉

局部浸润麻醉是一种采用安全、有效剂量的局部麻醉方式,主要适用于产妇和胎儿出现紧急情况的时候,如胎儿宫内窒息、产妇饱胃、脐带脱垂等。

综上所述,剖宫产麻醉是保障母婴安全的重要一环,选择合适的麻醉方式和管理方法是确保手术成功的关键。

(作者供职于南阳医学高等专科学校第一附属医院麻醉与围术期医学科手术部)

# 青春期对心理健康的影响

□孙妍

青春期是生命中重要的阶段,不仅身体发生显著变化,心理还经历着巨大的变化。青春期的心理剧变对青少年的心理健康产生了深远的影响。了解青春期心理剧变的特点、影响及应对策略,对于帮助青少年度过这一重要阶段、保持心理健康具有重要意义。

## 青春期心理剧变的特点

生理变化对心理健康的影响 青春期是生理变化较明显的时期之一,青少年在这个阶段经历了身体的迅速成长与发育。这些生理变化不仅影响了青少年的外表,还直接影响了青少年的内分泌系统,

引发情绪波动。荷尔蒙的增加可能导致青少年的情绪不稳定,出现易怒、焦虑等问题。

## 自我认知与身份探索

在青春期,青少年开始思考自己的身份、价值观和人生目标。这种自我认知与身份探索的过程,可能引发内心的矛盾与困惑,使青少年产生自卑、自我怀疑等情绪。青少年对未来的迷茫感,会给心理健康带来一定的挑战。

## 社会关系的变化

在青春期,青少年开始追求独立感和自主性,与家庭成员和同龄人的关系也会发生变化。青少年可能出现与父母争执次数增多,与朋友关系更加

紧密等情况。

## 对心理健康的影响

情感障碍增加 青春期的心理剧变可能导致情感障碍增加,如抑郁、焦虑症等。荷尔蒙波动、身份探索的压力、社交关系变化等因素,都可能成为青少年情感问题的触发因素。

## 自我认知问题

青少年在身份探索过程中,可能面临自我价值感不足、自卑等问题。这些问题可能影响他们的自信心和积极心态,进而影响到学业和社交。

## 社交问题

青春期的社交关系变化可能引发青少年出现孤独感、人际关系不适应等问题。社交问题

可能导致情感问题加重,甚至影响青少年的社会适应能力。

## 应对策略

家庭支持与沟通 家庭支持是青少年心理健康的重要保障。家长应积极倾听青少年内心的感受,并提供情感支持和鼓励。家庭沟通有助于帮助青少年缓解内心的困扰。

## 培养情绪调节能力

青少年可以积极培养情绪调节能力,应对情感问题。其中,包括学习正面的情绪管理技巧,如深呼吸、积极思维等。

## 培养积极的兴趣爱好

积极的兴趣爱好,可以帮助青少年减轻压

力,提升自信。通过培养兴趣爱好,青少年可以找到情感宣泄的途径,从而调整不良情绪。

寻求专业帮助 如果青少年出现严重的心理问题,如抑郁症、焦虑症等,家长应及时带青少年到医院寻求专业的心理辅导或治疗。专业的心理医生能够根据青少年的具体情况,提供有针对性的治疗方案。

青春期心理剧变是一个复杂的过程,对青少年的心理健康产生了重要的影响。了解这些变化的特点,及时应对可能出现的问题,对于促进青少年的全面发展和心理健康至关重要。家庭、学校和社会应共同努力,为青少年提供良好的心理健康支持与环境。有效的应对策略,可以使青少年顺利度过青春期。

(作者供职于开滦精神卫生中心)

# 孕晚期注意事项

□马纪红

在孕晚期,做好产前准备和产前检查对于产妇和胎儿的身体健康非常重要。本文主要介绍孕晚期的注意事项,包括产前检查、饮食调整、适度运动、产前教育等,帮助孕妇做好充分的准备,迎接新生儿的到来。

## 产前检查

在孕晚期,产前检查的频率和项目有所增加,以确保母婴健康。孕妇需要定期进行胎心监测、超声检查、血压与血糖监测等。这些检查可以帮助医生了解胎儿的生长发育情况、孕妇的身体状况,以及是否存在潜在的并发症。同时,孕妇要密切关注自己的身体状况,如有异常,及时到医院就诊。

## 合理饮食

孕晚期的饮食应以营养均衡、多样化为原则,以保证胎儿的生长发育及孕妇身体的需求。孕妇应增加蛋白质、铁、钙、维生素等营养物质的摄入量,如鱼、肉、蛋、奶、豆制品,以及新鲜的蔬菜和水果等;避免摄入高脂肪、高糖分和高盐分的食物,以降低妊娠期糖尿病、妊娠期高血压疾病的风险;摄入足够的水分,以保持身体的水分平衡;避免体重增长过快,防止发生巨大儿等情况。

## 适度运动

适度运动有助于孕妇控制体重,增强体质,缓解孕晚期不适症状。孕妇可以选择散步、做瑜伽等低强度的运动,但需要在医生指导下进行。同时,孕妇应避免剧烈运动,如跑步、游泳等,以免发生早产和其他意外情况。

## 产前教育

产前教育是孕晚期的一项重要准备工作,可以帮助

孕妇了解分娩过程、产后护理等知识,减轻紧张和焦虑情绪。孕妇可以参加产前教育课程、孕妇课堂,阅读相关书籍等进行学习。此外,孕妇还应了解哺乳、婴儿护理等知识,为迎接新生儿做好准备。

## 心理调适

在孕晚期,孕妇可能出现心理压力过大等情况。因此,心理调适对孕妇来说非常重要。孕妇可以通过心理咨询、深呼吸等方式,缓解紧张和焦虑的情绪。同时,家属也应给予孕妇足够的支持和鼓励,帮助孕妇度过这个特殊的时期。

## 准备待产物品

待产物品是孕妇在分娩过程中需要用的物品,包括卫生用品、衣物、新生儿用品等。在住院前,孕妇要带上孕产院资料,并且提前了解医院的规定和要求,以便在入院时能够准备足够的待产物品,以免在分娩时出现手忙脚乱的情况。

## 观察胎动

胎动是胎儿在子宫内活动的表现之一,也是孕妇感知胎儿健康状况的重要指标。孕妇应密切关注胎动情况,在正常情况下,胎动为每小时3次~5次。若胎动异常,孕妇应及时到医院就诊。

总之,孕晚期是孕妇产前准备的重要阶段,做好产前准备和产前检查,对于母婴健康非常重要。孕妇应关注自己的身体状况和胎儿的生长发育情况,定期进行产前检查,保持营养均衡和适度运动,做好心理调适和待产物品的准备工作。

(作者供职于西华县人民医院产科)

# 宫腔镜：了解子宫的「窗口」

□盛妮妮

宫腔镜是一种内窥镜,可以用于检查子宫内部情况。它是一种非常有效的妇科检查工具,可以帮助医生对一些妇科疾病进行准确的诊断和治疗。本文主要介绍宫腔镜的基本知识、适应证、优点及注意事项。

## 基本知识

宫腔镜是一种光学仪器,通过阴道和宫颈进入子宫,为医生提供直观的观察视角,以便医生观察宫颈管、宫颈内口、子宫及输卵管的生理与病理变化。医生还可以利用宫腔镜对病变组织直观准确取样,进行病理检查;同时,患者也可以直接在宫腔镜下进行手术治疗。

## 适应证

宫腔镜检查主要用于以下妇科疾病

的诊断和治疗:

异常子宫出血 宫腔镜检查可以找出子宫出血的原因,如子宫内膜息肉、子宫肌瘤、子宫内腺瘤等。

宫内节育器异常 宫腔镜检查可以直接观察节育器在子宫内的情况,如节育器嵌顿、残留等情况。

子宫肌瘤 宫腔镜检查可以准确观察子宫肌瘤的大小、位置和数量,并进行精确的手术操作。

子宫内腺癌 宫腔镜检查可以辅助诊断子宫内腺癌,同时进行组织活检和分期评估。

宫腔粘连 宫腔镜检查可以治疗宫腔粘连,使子宫恢复正常。

## 不孕症

宫腔镜检查可以观察子宫内部情况,发现影响怀孕的因素,如子宫发育异常、子宫内息肉等。

## 宫腔镜的优点

直观性 宫腔镜检查可以直接观察子宫内部情况,提供直观的视觉效果,有助于医生进行准确诊断。

微创性 宫腔镜检查在医院门诊即可进行,患者不需要做开腹手术,具有创伤小、恢复快等优点。

精准性 宫腔镜检查可精确地观察和治疗子宫内的病变,提高手术效果。

样本保存 在宫腔镜检查过程中,医生可以采集样本进行病理检查,有助于明确诊断和制定治疗方案。

适用范围广 宫腔镜检查不仅适用于妇科疾病的诊断,还适用于节育器取出、胚胎残留物清除等治疗。

## 注意事项

检查前 在进行宫腔镜检查前,患者需要进行全面的身体检查,如心电图、血常规、尿常规等。患者还需要在检查前排尿,以免在检查过程中对膀胱造成损伤。因为宫腔镜检查需要麻醉,所以检查前患者需要禁食6小时~8小时。

检查中 在宫腔镜检查过程中,患者需要放松心情,配合医生进行操作;如果有任何不适感,应及时告知医生。

检查后 检查完成后,患者需要注意个人卫生,保持外阴部干燥、清洁,避免感染。同时,患者需要遵循医生的建议,进行康复锻炼和饮食调整。

预防并发症 宫腔镜检查可能发生一些并发症,如感染、出血等。因此,患者需要在检查后遵循医生的建议进行预防,如服用抗生素等。

总之,宫腔镜是一种非常有效的妇科检查和治疗工具。通过宫腔镜检查,医生可以准确诊断和治疗妇科疾病。

(作者供职于平度市第五人民医院妇产科)

# 院内感染的原因及预防

□肖静

妇产医院可以为产妇提供专业的服务和关爱。然而,在某些情况下,医院可能存在院内感染的风险。因此,预防院内感染显得尤为重要。那么,我们应该如何保障产妇安全呢?

院内感染主要是由细菌、病毒或真菌在医院环境中传播引起的。常见源头包括手术室、产房、病房及医务人员等。以下是一些常见的院内感染原因。

无效的手卫生 医务人员的手容易成为细菌的传染源。不正确或不充分的洗手程序,是导致院内感染的主要原因之一。

受污染的设备和工具 病房内的床单、医疗器械等,容易被致病微生物污染;如果不妥善清洁和消毒,就可能成为细菌传播的途径。

患者交叉感染 在病房内,患者之间的密切接触可能会导致病毒传播,尤其是在妇产科环境中,

新生儿特别容易感染病毒。

并发症 院内感染可能引发产妇生殖道、盆腔等部位感染,增加术后并发症的风险。

细菌产生耐药性 长期应用抗生素,可能导致细菌产生耐药性,使治疗的难度更大。

## 预防院内感染是医务人员和患者

的共同责任。以下是一些方法。

定期清洁与消毒 定期清洁和消毒医疗设备和病房等,是预防院内感染的基础。医务人员应使用合适的清洁剂和消毒剂,对医疗设施、病床、地面等进行定期清洁和消毒,减少细菌和病毒的

滋生。

建立科学的垃圾处理制度 医院产生的垃圾和医疗废弃物,可能包含有害的生物材料。为了预防院内感染的风险,可以建立科学的垃圾处理制度,将不同类型的垃圾分类处理,并确保垃圾及时清理和安全处置。

合理布局 and 空气净化 医院合理布局可以减少病毒传播的风险。例如,将传染病病房与其他病区隔离开,可以防止病原体扩散。此外,医院使用空气净化器和通风系统,可以改善室内空气质量,降低细菌和病毒传播的风险。

合理使用抗生素 在进行妇产科手术时,医生可能会使用抗生素来预防感染。然而,滥用抗生素可能会导致细菌产生耐药性,并增加院内感染的风险。因此,合理

使用抗生素是非常重要的。医生需要根据患者的具体情况,选择适当的药物预防院内感染。

确保手卫生 良好的手卫生是预防院内感染的首要步骤。医务人员和患者都应该经常洗手,并正确使用洗手液或消毒剂。

戴口罩和手套 医务人员在

进行与患者有关的操作时,应戴口罩和手套,以免病原体通过呼吸道或

皮肤传播。

严格消毒 医务人员需要严格遵守消毒操作规范。手术室、检查室、产房等关键区域,应定期进行彻底的消毒工作。

预防院内感染是确保产妇安全的关键环节,通过以上措施,我们可以降低院内感染的风险,保障产妇和新生儿的健康与安全。在未来,医院应该继续加大对院内感染防控的力度,不断完善相关的政策和操作流程,为每一位产妇提供安全、可靠的医疗环境。

(作者供职于山东省济南市济阳区人民医院)