

从饮食到运动全方位守护子宫健康

□张慧娜

子宫是女性重要的生殖器官,它不仅影响生育能力,还与整体健康和生活质量密切相关。为了让子宫保持健康,需要从饮食、运动、生活习惯等多个方面入手,采取科学的方法进行全面呵护。

合理饮食:给予子宫充足的营养支持

摄入足够的蛋白质
蛋白质是身体组织修复和生长的关键元素,对子宫健康尤为重要。建议均衡摄入瘦肉、鱼类、鸡蛋、豆类等富含优质蛋白质的食物。早餐可以选择水煮蛋和豆浆,午餐和晚餐可搭配适量的鸡肉或鱼肉,这样能有效促进子宫细胞修复和功能维持。

补充维生素和矿物质
维生素C和维生素E具有抗氧化作用,能够帮助子宫抵御自由基损伤。铁作为人体必需的矿物质元素,有助于预防贫血,确保子宫供血充足。叶酸含有多种维生素和和一些矿物质成分,适量摄入能减少子宫及卵巢疾病的风险。因此,可以多吃富含

这些营养素的食物,比如橙子、西蓝花、坚果等。

选择暖宫食物
子宫适宜温暖的环境,寒凉刺激容易导致血液循环不畅,进而引发痛经或月经不调。红糖、生姜、桂圆等食物具有暖宫作用,可以帮助改善宫寒症状,促进子宫血液循环。可以在经期前一周适量饮用红糖姜茶。

减少刺激性食物的摄入
过多食用刺激性食物,会对子宫健康造成影响。高脂饮食会扰乱激素平衡,而辛辣和生冷食物则容易刺激子宫,导致经期不适。因此,应尽量减少刺激性食物的摄入,保持饮食清淡、均衡。

增加膳食纤维的摄入
膳食纤维不仅有助于促进肠道蠕动、预防便秘,还能帮助排出体内多余的雌激素,间接保护子宫健康。全谷物、深色蔬菜、水果都是膳食纤维的良好来源。每天喝一碗燕麦粥,搭配一个苹果或一个香蕉,有助于确保摄入充足的膳食纤维,促进消化

系统健康,减轻子宫的负担。

运动锻炼:促进子宫血液循环

进行适量的有氧运动
有氧运动不仅能增强体质,还能改善子宫及盆腔的血液循环。女性可以选择散步、快走、慢跑、瑜伽等运动方式。每天坚持30分钟的快走,不仅能增强心肺功能,还能促进子宫供血,减少妇科疾病发生的风险。建议每周至少安排3次有氧运动。

加强盆底肌训练
盆底肌对于支撑子宫、维持盆腔器官的稳定性非常重要。产后女性更需要进行盆底肌训练,以预防子宫脱垂和尿失禁。凯格尔运动被认为是治疗阴道脱垂及预防子宫脱垂的好方法,它涉及重复收缩和放松骨盆底部的肌肉。建议每次进行10次收缩,每日完成3组。

控制运动强度,避免过度锻炼
适量运动对子宫有益,而过度锻炼会导致激素水平失衡,影

响月经规律。因此,每个人应根据自身体质调整运动强度,避免长时间高强度训练。运动时,要穿着合适的鞋子,选择安全的场地,以防受伤。

适当的按摩与热敷
适当的按摩和热敷可以有效促进子宫及盆腔的血液循环,缓解经期不适,改善宫寒情况。可以顺时针按摩腹部,每次5分钟~10分钟,以促进子宫供血。此外,经期前后或感觉腹部寒冷或疼痛时,可以通过使用热水袋敷小腹或者泡脚来提高身体的温度,帮助子宫放松,减少痛经。

良好习惯:从日常细节入手,呵护子宫健康
保持私处清洁,预防感染
日常护理不当,容易导致妇科疾病感染,影响子宫健康。因此,需要注意经期和性生活前后的清洁卫生。清洗时,避免使用刺激性清洁剂,以免破坏阴道菌群平衡。定期更换内裤,保持私处干净,以减少细菌滋生。

保持健康的生活方式
良好的作息习惯对子宫健

康非常重要,长期熬夜会影响激素分泌,导致月经紊乱。因此,应保持规律作息,每天保证7小时~8小时的高质量睡眠。此外,久坐或久站都会增加盆腔压力,影响血液循环。工作时,每隔一段时间起身活动一下,可以促进全身血液循环。

预防便秘,减少盆腔压力
长期便秘会导致排便时用力过度,增加腹压,从而影响盆底肌和子宫健康。可以通过多摄入膳食纤维,保持每日饮水量充足,并适当进行腹部按摩来促进肠道蠕动,减少便秘带来的健康风险。

学会释放压力,调节情绪
长期处于高压状态会影响内分泌系统,进而影响子宫健康。可以通过冥想、瑜伽等方式来缓解压力,放松身心。每天睡前进行10分钟的深呼吸练习,能够有效减少焦虑,帮助身体放松。
(作者供职于河南科技大学第一附属医院开元院区妇科一病区)

剖宫产术后护理要点

□许艳

剖宫产是解决难产、保障母婴安全的重要手段,在现代产科中扮演着重要角色。然而,手术带来的创伤和身体变化,使得剖宫产术后的护理显得尤为重要。科学的术后护理不仅能够有效减轻产妇产后的痛苦,还能预防并发症,加速身体康复进程。

休息与活动

充分休息
剖宫产术后,产妇需要充分休息,术后6小时内应去枕平卧,避免活动,随后可适当在床上翻身,促进肠道蠕动,预防肠粘连。术后第一天,建议产妇及时下床活动,但要循序渐进,先从床上坐起,再逐渐下地行走,避免发生体位性低血压。

适当活动
适当活动有助于促进血液循环,预防血栓形成。术后,应鼓励产妇尽早下床活动,但要避免剧烈运动,以免影响伤口愈合。活动时,应保持伤口敷料干净整洁,避免被污染。

饮食调理

饮食过渡
剖宫产术后,饮食调理同样很重要。术后6小时内,产妇应禁食禁水,待排气后,可开始进食流质食物,如米汤、面汤等,避免摄入产气食物和甜食,以免引起腹胀。随着肠道蠕动功能的恢复,可逐渐增加食物种类,逐渐过渡到半流质和普通食物。饮食原则以清淡、易消化、营养丰富为主,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,以促进伤口愈合和身体恢复。

保持水分摄入
术后,应鼓励产妇多喝水,以促进排尿,预防尿路感染。同时,补充水分也有助于维持体内电解质平衡,促进乳汁分泌。

伤口护理

保持伤口干燥清洁
剖宫产术后,伤口护理至关重要。应保持伤口和周围部位的干燥清洁,避免碰水,以防感染。术后一周内,避免淋浴。同时,应定期更换敷料,观察伤口情况,如有红肿、渗液等症状,应及时就医。

个人卫生

保持外阴清洁
术后,产妇会有恶露排出,应保持外阴清洁,及时擦洗,以防发炎。同时,应勤换洗内衣,保持个人卫生。

预防尿路感染

术后应鼓励产妇及时排尿,避免膀胱过度充盈,影响子宫收缩,导致产后大出血。拔出导尿管后,应继续观察排尿情况,如有尿频、尿急、尿痛等症状,应及时就医。

母乳喂养

尽早开奶
母乳喂养不仅对孩子有好处,还能促进子宫收缩,有助于产妇恢复。术后,产妇应尽早开奶,让孩子吸吮乳头,刺激乳汁分泌。

正确的哺乳姿势

哺乳时,应采取正确的姿势,如侧身喂奶,以减少伤口疼痛等不适,但要注意定期更换哺乳姿势,避免乳房受压或疼痛。

心理调适

保持良好的心态
剖宫产术后,产妇可能会面临身体疼痛、情绪波动等问题。应保持良好的心态,积极面对康复过程。家人应给予产妇关爱和支持,帮助产妇渡过难关。

寻求专业帮助

如果产妇出现抑郁、焦虑等不良情绪,应及时寻求专业医生的帮助。心理咨询和治疗有助于缓解情绪,促进身心健康。

剖宫产术后护理是一个系统工程,涉及休息与活动、饮食调理、伤口护理、个人卫生、母乳喂养以及心理调适等多个方面。科学的术后护理能够减轻产妇产后的痛苦,预防并发症,加速身体康复。因此,产妇及其家人应充分了解并掌握剖宫产的术后护理要点,为产妇的康复提供有力保障。

(作者供职于山东省冠县人民医院)

手足口病高发季如何保护孩子不被感染

□应元杰

手足口病是一种由肠道病毒引起的感染性疾病,主要高发于婴幼儿及儿童。手足口病主要表现为手、足、口腔等部位的皮疹、疱疹以及全身发热。某些重症病例中可并发脑膜炎、脑炎、心肌炎等。在手足口病高发季节,保护孩子不被感染成了家长的重要任务。本文将介绍一些有效的预防措施,保护孩子免受手足口病的侵害。

了解手足口病

手足口病主要是由柯萨奇病毒和肠道病毒71型(EV71)等多种肠道病毒引起的。患者和隐性感染者均为传染源。病毒主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播。该病全年均可发生,但主要发生在夏秋季,因为夏秋季节气温高、湿度大,病毒容易繁殖和传播。

养成良好的个人卫生习惯

勤洗手
教育孩子养成勤洗手的好习惯,特别是在饭前便后、接触公共物品后等关键时刻。用肥皂和流动水洗手,且洗手时间不少于20秒。

避免触摸口、鼻、眼
教育孩子不要用手触摸口、鼻、眼等部位,以减少病毒进入体内的

加强环境卫生管理

定期清洁消毒

保持家庭和周围环境的清洁卫生,定期打扫房间,清理垃圾。对孩子经常接触的物品,如玩具、餐具、床上用品等,要定期进行清洗和消毒。可以使用含氯消毒剂或紫外线消毒灯进行消毒,确保病毒被有效杀灭。

通风换气
保持室内通风良好,定期开窗换气,减少病毒在室内滞留的时间。

避免接触传染源

避免去人员密集的场所
在手足口病高发季节,尽量避免带孩子去人员密集、空气不流通的公共场所。

远离患儿
一旦发现身边有小朋友患手足口病,应避免孩子与其密切接触,减少被传染的风险。

提高孩子的免疫力

合理饮食

保证孩子营养均衡,多给孩子吃新鲜的蔬菜、水果和富含蛋白质的食物。这些食物富含维生素、矿物质和抗氧化剂,有助于提高孩子的免疫力。

充足睡眠

保证孩子每天有足够的睡眠时间。充足的睡眠有助于身体恢复和免疫力提升。

适度运动

鼓励孩子参加适量的体育活动,增强体质。

及时接种疫苗

EV71疫苗是预防由EV71病毒感染引起的手足口病的有效手段。该疫苗可减少儿童感染手足口病的风险。建议6月龄至5岁的儿童尽早接种EV71疫苗,以提高免疫力。

密切关注孩子的健康状况

在手足口病高发季节,家长应密切关注孩子的健康状况,一旦发现孩子出现发热、皮疹等症状,应立即带孩子到医院就诊,并告知医生相关接触史,同时做好居家隔离措施,避免病毒进一步传播。

总之,在手足口病高发季节,保护孩子不被感染需要家长从多个方面入手。通过养成良好的个人卫生习惯、加强环境卫生管理、避免接触传染源、提高孩子的免疫力,以及及时接种疫苗等措施,可以有效减少孩子感染手足口病的风险。
(作者供职于河南省漯河市市中心医院儿三科)

儿童常见的意外伤害及急救方法

□刘婧婧

儿童好奇心强、活泼好动,但自我保护意识和能力相对较弱,因此在日常生活中容易发生意外伤害。作为家长,掌握一些基本的急救技能至关重要,能够在第一时间为孩子提供必要的帮助,减轻伤害程度,甚至挽救生命。

常见的意外伤害及急救方法

跌落伤

孩子从高处跌落是常见的意外之一。若孩子跌落后出现意识不清、呕吐、肢体活动异常等症状,可能是颅内出血或骨折,家长应立即拨打急救电话,避免随意搬动孩子,以免加重损伤。若孩子只是轻微擦伤或肿胀,可先用干净的纱布或毛巾压迫伤口止血,然后用冰袋冷敷肿胀部位。每次冷敷时间为15分钟~20分钟,每隔1小时~2小时重复一次,以减轻肿胀和疼痛。

烧烫伤

孩子可能会因接触热水、热汤等导致烧烫伤。一旦发生烧烫伤,应立即用流动的冷水冲洗伤口至少10分钟,以降低局部温度,减轻疼痛和损伤程度。切忌使用牙膏、酱油等涂抹伤口,以免增加感染风险。冲洗后,要小心地脱掉受伤部位的衣物,若衣物与皮肤粘连,不要

强行撕脱,可用剪刀剪开衣物。若出现小面积的轻度烧烫伤,可在伤口表面涂抹烫伤膏;若伤口面积较大或出现水泡、皮肤破损等情况,应尽快就医。

异物卡喉

孩子在进食或玩耍时,可能会不小心将异物卡在喉咙里。若孩子出现剧烈咳嗽、呼吸困难、嘴唇发紫等症状,说明情况紧急。家长可采用海姆立克急救法进行施救,具体的操作方法是:站在孩子身后,双手环绕孩子的腰部,一只手握拳,拳眼放在孩子肚脐上方约两横指处,另一只手抓住拳头,快速向上向内冲击孩子的腹部,重复操作,直到异物排出。若孩子已经失去意识,应立即进行心肺复苏,并拨打急救电话。

溺水

溺水也是孩子常见的意外伤害。一旦发现孩子溺水,应迅速将孩子救上岸,清除其口鼻内的泥沙、杂物等,保持呼吸道通畅。若孩子没有呼吸和心跳,应立即进行心肺复苏。让孩子平躺在平坦的地面上,解开孩子的衣领和腰带,跪在孩子身体一侧,双手叠加,用手掌根部按压孩子两乳头连线中点,按压深度为胸廓前后径的1/3~1/2,频率

为每分钟100次~120次,按压30次后进行2次人工呼吸,重复进行,直到孩子恢复呼吸或急救人员到达现场。

急救原则与注意事项

保持冷静

在孩子发生意外时,家长要先保持冷静,避免慌乱,这样才能作出正确判断并采取有效的急救措施。

安全第一

在施救过程中,要注意自身和孩子的安全,避免因施救不当造成二次伤害。

及时就医

若孩子发生较为严重的意外伤害,即使经过初步的急救处理,仍需要及时就医,让专业医务人员做进一步的检查和治疗。
预防为主
家长应加强对孩子的安全教育和监护,避免孩子处于危险环境中,从源头上减少意外伤害的发生。总之,儿童意外伤害的急救是每个家长都应掌握的技能。通过学习并掌握这些急救知识,家长能够在孩子遇到危险时迅速采取正确的措施,为孩子的健康和生命安全保驾护航。
(作者供职于山东第一医科大学第一附属医院)

随着生活质量的提高,许多孕妇认为在孕期应该多吃且吃得好。然而,她们可能并未察觉到妊娠期糖尿病正在悄然临近。

妊娠期糖尿病是指在妊娠期首次出现或发现的糖代谢异常。若血糖控制不佳,对孕妇来说,可能会引发高血压等疾病,增加剖宫产的风险;对胎儿来说,可能导致胎儿过大,变成巨大儿,还可能引起胎儿生长受限、早产,甚至出现胎儿窘迫等危及生命的情况。下面,我们就来深入了解妊娠期糖尿病的相关知识。

妊娠期糖尿病的诊断标准

在妊娠24周~28周期间,通过口服葡萄糖进行葡萄糖耐量测试:空腹时血糖水平为5.1毫摩尔/升,服糖后1小时血糖水平达到10.0毫摩尔/升,服糖2小时后血糖水平为8.5毫摩尔/升。若任一时间点的血糖值达到或超过上述数值,则可诊断为妊娠期糖尿病。

孕期血糖控制标准:空腹、餐前及睡前血糖应维持在3.3毫摩尔/升~5.3毫摩尔/升之间,餐后1小时血糖不超过7.8毫摩尔/升,餐后2小时血糖不超过6.7毫摩尔/升,而糖化血红蛋白的控制目标应低于6.0%。

妊娠期糖尿病的预防和管理

饮食管理

调整每日的进餐频率,从3次增加至6次,涵盖主餐与加餐。建议早餐安排在早上7点或8点,午餐定于中午12点,晚餐则在下午6点~7点之间。加餐时间可设在上午10点、下午4点及晚上9点。在饮食习惯上,应坚持两大原则:一是保持饮食清淡,合理控制油脂和盐分的摄入;二是实行少食多餐,限制甜食的摄入量。

适量运动

适量运动有助于减少胰岛素抵抗。根据个人情况,建议在饭后30分钟进行适度锻炼,每天持续20分钟~30分钟,每周坚持3天~5天。同时,需要密切关注胎儿活动和子宫收缩情况。若血糖水平<3.3毫摩尔/升或>13.9毫摩尔/升,或出现心慌、出汗、手抖等低血糖症状,以及宫缩、阴道出血、心慌胸闷等状况,应立即停止运动并前往医院就诊。患有心脏病、妊娠期高血压、宫颈机能不全的孕妇,应避免运动。

血糖监测

自我监测血糖是控制血糖的关键步骤,建议配备一台血糖仪。初始阶段,应监测三餐前后(餐前和餐后2小时)以及晚上10点的血糖水平,并将这些数据记录下来,在产检时向医生展示,以便医生调整治疗方案。

药物治疗

若合理饮食、适量运动1周后血糖仍控制欠佳,可以找产科或内分泌科医生接受胰岛素治疗。胰岛素治疗应从低剂量开始,每2天~3天调整一次剂量,每次增加或减少2单位~4单位,直至血糖水平达到稳定状态。

心理调节

面对妊娠期糖尿病,孕妇应避免紧张、焦虑等不良情绪,掌握妊娠期糖尿病的相关知识,树立信心,与医生紧密合作。

预防低血糖

妊娠期糖尿病患者应随时携带糖果,一旦出现低血糖的症状,应立即进食糖果,学会自救。

分娩后管理

对于大多数孕妇来说,分娩后血糖水平通常会回归正常,然而她们将来发展为2型糖尿病的风险会显著提高。因此,建议在产后4周~12周内进行葡萄糖耐量测试,以评估糖代谢状况。对于需要长期监测的个体,建议在产后1年再次进行葡萄糖耐量测试;对于没有高危因素的个体,可以每隔1年~3年进行一次葡萄糖耐量测试。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院妇产科)

妇科炎症不可怕科学防治是关键

□贾有娟

妇科炎症是一种常见的女性生殖系统感染性疾病,种类繁多,发病原因复杂多样。然而,妇科炎症并不可怕,只要我们掌握科学的防治知识,就能有效应对。

妇科炎症的常见类型及症状

妇科炎症包括外阴炎、阴道炎、宫颈炎和盆腔炎。外阴炎主要表现为外阴瘙痒、灼痛、红肿,严重时还可能出现溃疡。阴道炎主要表现为白带异常,如白带增多、颜色发黄、有异味,同时伴有外阴瘙痒等。宫颈炎的典型症状是白带增多,呈脓性,还可能伴有腰酸、下腹坠痛等不适。盆腔炎的症状较为复杂,患者可能会出现下腹痛、发热、白带增多等症状,严重时还可能影响生育。

妇科炎症的发病原因

妇科炎症的发病原因多种多样。首先,女性特殊的生理结构使生殖系统更容易受到病菌的侵袭。例如,女性的外阴部皮肤褶皱较多,容易藏污纳垢,若不注意清洁,很容易滋生细菌,引发外阴炎。其次,不良的生活习惯也是妇科炎症的重要诱因。比如长期使用护垫、穿紧身且不透气的内裤、不注意私处清洁等,均可能导致细菌滋生,引发炎症。再次,性伴侣过多、频繁流产等,也会增加妇科炎症的发病风险。最后,在月经期、妊娠期、哺乳期等特殊时期,女性的身体免疫力相对较低,也更容易受到病菌的侵袭,引发妇科炎症。

科学防治妇科炎症的方法

保持良好的生活习惯
保持良好的生活习惯是预防妇科炎症的基础。首先,要注意私处清洁,每天用温水清洗外阴,避免使用刺激性洗液。其次,要避免使用透气性好的棉质内裤,避免穿紧身的、不透气的内裤。此外,要注意个人卫生,勤换内裤、卫生

妊娠期糖尿病的预防和管理

□王 晓

(作者供职于山东省潍坊市人民医院)