

产后修复：让女性更健康、更美丽

产后修复,是指女性在生产之后,常常因为身体过于虚弱而需要一定的恢复和保养,为新妈妈以后的健康及育儿过程提供美丽和精力“备份”。市区天慈家政服务中心相关负责人介绍说,产后修复主要包括营养健康修复、形体修复和心理辅导,女性在恢复期间一定要注意营养饮食的均衡和心理的调节。

生产对于女人来说就像是渡了一次“生死劫”,生了孩子才能真切地体会到母亲的伟大。但在升级当妈妈后一些健康问题也接踵而来:阴道松弛、胸部变形、身材走样、妇科问题等。

如何对这些问题进行修复?专业人士给出了解释。

阴道修复:顺产会对阴道造成不可避免的损伤,比如阴道松弛、性生活质量下降等,不过阴道本身具有一定的自我修复功能,但是如果阴道撕裂严重或者阴道周围盆底肌受到损伤,恢复起来就需要比较长的时间。这是因为在孕期及分娩中盆底肌承受了过大的扩张压力失去弹性,发生肌纤维断裂。在修复期可以请专业老师帮助进行适当的运动和锻炼。

产后胸部修复:很多女性在哺乳期容易忽视这一点,以为不戴胸罩喂奶更方便,这样的做法是错误的,胸部没有胸罩的支撑,尤其是哺乳期乳汁十分充沛,很容易造成胸部下垂。

喂奶注意事项:喂奶没喂好,很容易让孩子溢奶、吐奶,还会导致乳头疼痛。喂奶前可以先用温毛巾热敷乳房,促进乳汁分泌,这样宝宝吃起来不会太费劲,也能减缓妈妈乳房疼痛。喂奶后,可以用冷毛巾擦拭乳房帮助收缩血管,缓解乳房肿胀,切记要给孩子换另侧的乳房来吃。

产后子宫修复:产后子宫可以逐渐恢复到原来的大小,一般需要6周左右的时间,恶露的颜色从鲜红、暗红、深黑到淡红色,最后无色就是子宫恢复正常的信号。如果产后6周检查发现还是有血性恶露,就要做检查看看是否子宫恢复不好。平时要及时排尿,减轻膀胱压力。

产后身材恢复:产后3个月是恢复的黄金期,也是最虚弱的时间段,身体各项指标处于失衡状态,在这段时间要找专业人士使生殖器官得到完美修复。

产后妇科检查:主要通过妇科内诊、B超等手段来检查产

会阴、阴道伤口、剖宫产伤口、宫颈以及子宫的恢复情况。怀孕、分娩都会给盆底肌肉、韧带等组织造成不同程度的损伤,容易出现漏尿、子宫脱垂等盆底功能受损的症状,进行盆底功能检测和修复就是为了预防这些情况的发生。产后如果出现尿失禁的问题应趁早接受治疗。

产后神经调控:从怀孕初期的憧憬痴迷演变到产后抑郁问题,正是演绎了古人说的“一孕傻三年”。为了避免产后成为“傻妈妈”,神经系统的调控和恢复必不可少。★ (牛璞璞 整理)

友情支持:天慈家政服务中心(市区开源路八中北街西50米路南)



开栏的话:

对于一个新生妈妈而言,经历“十月怀胎”的煎熬后终于可以看见宝宝了,但几个甚至十几个小时的分娩后,新生妈妈在开心之余身心也是非常疲惫的,产后修复更是令产妇及家人分外关注和操心。

为了让新生妈妈尽快摆脱产后的种种不适,如心情抑郁、妇科疾病、身体走样等健康问题,本刊推出“产后护理”健康专栏,从产后腹部护理、骨盆护理、盆底肌护理、饮食护理,如何找一名合格放心的月嫂及月嫂培训等方面为您提供服务,有需求者可拨打本刊热线13733786699(每天前10名有礼品相送)。

“全国高血压日”市二院开展主题宣教活动

本报讯 10月8日是第22个“全国高血压日”。为进一步提高市民对高血压危害健康严重性的认识,普及高血压防治知识,增强全民的自我保健意识,市二院在门诊一楼大厅举办了主题为“18岁以上知晓血压”的全国高血压日义诊活动,免费为市民进行高血压防治的宣传和咨询。

活动现场,心内一科主任孙鸿彬带领的义诊团早早拉起宣传条幅,设立咨询义诊台,摆放宣传展板,免费测量血压和发放宣传手册。义诊台前围满了前来就诊的患者和咨询的市民。专家们认真为咨询群众答疑解惑,并耐心细致地向群众讲解血压计正确的测量方法,为患者提出治疗建议和用药指导,宣传普及高血压防治知识,帮助市民提高高血压预防和管理意识。

许多前来咨询的群众表示这样的活动令他们受益匪浅,不仅了解到很多关于高血压预防的健康知识,而且还学会了正确测量血压的方法及注意事项。27岁的张先生坦言,自己最近总觉得头晕,一直以为是休息不好,陪同母亲来看病看到这个活动顺便测了血压,没想到居然是血压高引起的。

孙鸿彬介绍说:高血压能造成心、脑、肾等重要脏器的损害,被称为“无形的杀手”,千万不能有“不规律服药,不难受不吃药,不爱吃药”的错误想法。随着健康中国行的开展,让高血压低头,意义会更加深远。市二院目前正在进行高血压达标中心的建设,高血压达标中心是在医疗机构、医疗中心带领下,进一步联系基层医院,实现高血压控制工作的达标。希望通过大家的共同努力,从健康的生活方式开始,规范的治疗,规范的管理,控制高血压的发生及发展,为健康中国作出贡献。

据统计,此次活动,医护人员累计为200余名市民免费测量血压,发放各种宣传资料400余份,提供健康咨询300多人次。此次义诊与健康宣传,让不少群众树立了“戒烟戒酒、合理膳食、适量运动、充足睡眠”的健康理念,形成主动测量、定期监测血压的科学观念,提高预防和控制高血压的意识和能力。★

(李莹)

医疗技能知识线上考试

近日,在市妇幼保健院举行的全市助产士会阴切开缝合与裂伤修复技能竞赛中,参赛选手使用手机在进行线上专业知识答题。据了解,在目前我市举行的医疗技能知识竞赛中,专业知识答题已开始不再使用试卷笔答,逐步采取线上考试的方式,使技能竞赛更加规范、公平公正。

本报记者 李英平 摄



“中国镇痛周”期间市二院推出大型义诊活动

本报讯 昨天是2019年“世界镇痛日”,市第二人民医院(以下简称市二院)疼痛科联合骨科、肿瘤科和外科第二支部所属麻醉手术部、心胸外科、神经外科、护理部、重症医学科等科室在该院门诊楼一楼大厅举行大型义诊活动。据平顶山市医学会疼痛专业委员会主任委员、市二院疼痛科主任程振伦介绍,医

院疼痛科门诊在10月14日至18日“中国镇痛周”期间推出免费挂号义诊活动。

程振伦介绍,疼痛已经被列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征,慢性疼痛就是一种疾病。疼痛科是让疼痛病患者在除吃药和开刀外,有了第三种治疗选择即微创介入新型治疗模式。

市二院疼痛科作为平顶山市医学会疼痛专业委员会主任委员单位、河南省人民医院智慧互联疼痛专科医联体单位、中国医科大学航空总医院全国三甲医学医联体合作单位、天津市第一中心医院疼痛专科医联体单位、河南省肿瘤医院难治性癌痛医联体单位,科室开展的疼痛疾病诊疗包括:三叉神经痛、带状

疱疹及其后神经痛、颈椎病、腰椎间盘突出症、膝关节骨性关节炎、难治性癌痛、各种复杂疼痛综合征、神经相关和非相关性疼痛或非疼痛疾病的诊治及无痛舒适化医疗服务。科室以微创介入为核心技术,按阶梯治疗方案,化繁就简,解除各类疼痛疾病治疗难题,为市民的“舒适化无痛生活”护航。★ (李莹)

市一院心内三科迈上心脏临时起搏技术新台阶

本报讯 近日,市第一人民医院(以下简称市一院)心血管内三科成功开展了锁骨下静脉植入主动脉螺旋起搏电极行临时起搏手术,保驾护航完成外科手术。此次“特殊临时起搏器”的成功植入是市一院心血管内三科在起搏事业新技术新业务的成功,标志着该科迈上了心脏起搏与电生理治疗的新台阶。

据悉,接受手术的患者已经

89岁高龄,近日,患者因“双髋部及左大腿放射性疼痛20余天”到市一院骨科一病区就诊。在检查后,医生高度怀疑患者患有脊柱肿瘤,建议行脊柱肿瘤探查切除术。

但患者高龄体弱,术前常规心电图检查心率仅为30-40次。其动态心电图检查诊断为:心律失常二度Ⅱ型房室传导阻滞。为了完成手术,骨科一病区邀请心血管内

三科主任张铁须参与会诊,讨论患者病情。

经张铁须主任会诊分析后,提出为病人植入临时起搏器,保驾护航完成外科手术的方案。但患者术中须呈俯卧位体位行,常规的临时起搏器植入方式无法配合完成该手术,经认真考虑与患者家属协商后,张铁须决定为该患者植入一根“特殊”的临时起搏器。

张铁须介绍,临时性心脏起搏是非永久性植入起搏电极的一种起搏方式,起搏电极放置时间一般不超过1-2周,脉冲发生器均放置于体外,达到诊断或治疗目的后即撤除起搏电极;如仍需继续起搏治疗,则应植入永久性起搏器。临时起搏方式包括经静脉起搏、经皮起搏、经食道起搏和经心外膜起搏,国内主要为经静脉起搏。

通过临时起搏器的植入,患者心脏重回规律跳动,外科手术如常进行。可以说,这样简单可靠的心脏临时起搏新方式满足了此类高龄体弱患者心脏治疗需求,在该院心血管内三科的技术创新护航下,患者获得了满意的外科治疗效果。这种具有特殊社会效益的新技术以更高效、更具优势的特点造福患者。★ (李莹)