

健康促进

如何科学坐月子

□张华丽

坐月子即产褥期,是指孕妇产后1个月的时间内进行的休养。老一辈的人说,月子期不能洗澡、不能洗头,一天六七顿饭,还都是大补,其实这样是不对的。科学坐月子多年来一直在倡导,也已经被社会认可。如,大多数的产妇和家庭都知道月子期间要做好房间通风、可以刷牙、洗头、洗澡、适当活动等。那么坐月子怎样才科学呢?

一、饮食方面
在月子期间要进食新鲜的蔬菜、水果,不用进食过油腻的食物,正常饮食即可,在饮食中要加盐,虽然要控制盐的用量,但也不能够不放盐。偏寒凉性的果菜最好避免(特别是分娩后7天~10天内的产妇),如冬瓜、椰子水、阳桃

二、产妇个人卫生

汁、西瓜(但夏天可以吃少量)等,少吃苦瓜、枸杞菜、芹菜等菜肴。同时,在夏季坐月子时可吃些适宜的消暑的饮食,产妇出汗多、口渴时,可以食用西红柿,也可吃适量的西瓜和水果消暑,不用盲目忌口,以避免产褥中暑。下列几类食品应避免食用:(1)刺激性饮料,如浓茶、咖啡,会影响睡眠及肠胃功能,亦对新生儿不利;(2)酸涩收敛食品,如乌梅、山楂、柠檬、橘、相等,以免阻滞血行,不利于恶露排出;(3)过咸食品,过多的盐分会导致浮肿;(4)麦乳精,麦乳精是以麦芽为原料生产的,含有麦芽糖和麦芽酚,而麦芽对回奶十分有效,会影响乳汁的分泌;(5)忌食草豆蔻、荷叶、薄荷、菊花、生萝卜等。

坐月子期间可以洗澡、洗头、刷牙,只是在洗澡或者洗头的时候要注意避免受凉。月子里产妇的会阴部分泌物较多,每天应用温开水清洗外阴部。勤换会阴垫并保持会阴部清洁和干燥。恶露会在大约产后4个星期至6个星期干净。一般产后一周可以洗澡、洗头,但必须坚持擦浴,不能洗盆浴,以免洗澡用过的脏水灌入生殖道而引起感染。6周后可以淋浴。

三、注意休息
休息是坐月子的很重要的事情,产后一定要在家里静养,注意睡眠,不要让自己过于疲劳,也不是要整天躺在床上,出生后的第二天,就应该可以下地走动。休息的时间要充足,否则会产生疲倦、焦虑,甚至会影响乳汁的分泌,建议

每天至少睡眠10小时。

四、定期给房间开窗透气
居室内经常通风,室内温度不能太高,也不能忽高忽低。过去常有将门窗紧闭,不论何时产妇都要盖厚被的说法,这是十分危险的,尤其是在夏季,极易造成产妇中暑。但要注意以下几点:(1)坐月子期间要避免身体直接吹到电扇的风;(2)开空调时不要将风口对着产妇,并将室温设定在27摄氏度~28摄氏度左右是最适宜的;(3)坐月子期间衣服若因排汗量过多而湿了,一定要马上换干的衣服;冬天时床边准备睡袍,半夜起来喂奶要立刻穿上,才不会受风寒。

五、不要过分卧床
产后可以适当行动,一般来说,如果是顺产后2个小时或者剖

宫产后6个小时,建议及时下床活动,产后24小时可以随意活动,避免长时间卧床休息。喜欢有氧舞蹈的妈妈,则要等上6周才可以重新开始。一定要经常下地活动,因为下地活动有助于防止肠粘连、肠梗阻以及下肢静脉曲张等形成,也有助于恶露的排出。

坐月子不是一个死规矩,而是一个理念,就是讲究身心健康,注意卫生,注意营养,注意休息、注意锻炼,保证身体健康。科学、安全坐月子,顺利渡过产褥期,是宝宝健康成长、家庭幸福的关键。坐好月子,是良好的生殖系统健康的重要一步,更是保障母婴安全的基础。

(作者供职于周口市第一人民医院妇产科)

做PET-CT检查有哪些注意事项

□杨志萍

PET-CT是目前世界上最先进的核医学分子影像设备,中文称为正电子发射计算机断层显像。它是将PET与CT完美融为一体,由PET提供病灶详尽的功能与代谢等分子信息,而CT提供病灶的精确解剖定位,一次显像可获得全身各方位的断层图像,具有灵敏、准确、特异及定位精确等特点,可快速了解全身整体状况,达到早期发现病灶和诊断疾病的目的。

一次PET-CT检查能顺利完成前后需要几个小时的时间,而这背后不仅是预约登记、注射药物、上机检查几项流程的拼接,更有一些事项需要患者及家属注意遵循。那么,需要哪些注意事项呢?
预约时注意事项:
1.此项检查需要提前预约,如果受检者七天内进行过消化道钡餐检查,胃肠镜、支气管镜检查,各种穿刺活检等侵入性检查时,请及时详细告知医生,以便于医生的鉴别诊断和合理安排检查时间(PET-CT检查需要与钡餐检查时间最好间隔7天)。

2.PET/CT检查对血糖水平要求严格,非糖尿病患者血糖在正常范围,糖尿病患者要求当日空腹血糖控制在<11.1毫摩尔/升。
3.检查前6小时开始禁食、禁止静脉滴注葡萄糖注射液、禁饮含糖饮料,可少量饮用白开水。检查前一天和当日避免长时间剧烈运动。
4.有幽闭恐惧症或有持续剧烈咳嗽、无法平躺等症状的患者因无法配合,不宜进行此检查。
5.整个检查过程时间较长,大概需要2小时~3小时,本检查有一定的放射性,怀孕及备孕的家属不能陪同。
检查日注意事项:
1.检查当日持预约通知单准时到PET-CT室报到,并将相关病例影像资料上交给护士。
2.在注射前候诊区安静等待,身着宽松舒适的衣物,确保无金属拉链、金属内衣钢圈、纽扣等。

3.由护士给予测量空腹血糖和留置外周静脉留置针后在注射室给予示踪剂18F-FDG的注射,注射结束后立即到注射后候诊室安静休息等待40分钟~90分钟,其间避免频繁交谈、走动和使用手机。
4.待技师呼叫受检者姓名后上机扫描检查,扫描过程中受检者要身体要平卧,头放正、保持安静、放松、保持小幅度呼吸,尽量不要咳嗽、吞咽口水、避免讲话和移动身体,以免形成伪影。
5.检查完毕后,要缓慢起身下床,以防止体位性低血压。
6.根据疾病诊断需要,有些受检者做完检查后,需要做延迟扫描,所以,第一次检查完毕后,需要在等候室耐心等待,听从医生安排,切勿擅自离开。
7.检查结束后,可多饮水,有助于药物的排出,离开后饮食和各项活动均恢复正常。
8.受检者检查后24小时内都要尽量远离人群,避免接触孕妇、婴幼儿及备孕人员。

总之,遵照注意事项,听从安排,做好配合,才能保证PET-CT检查的顺利完成,这不仅是对医生工作的尊重,更是对自己病情的负责。
(作者供职于河南省人民医院核医学科)

妇科超声检查是否需要憋尿

□郭文慧

超声是一种非常常见的临床影像检查技术,无论是体检还是看病,都会用到超声。超声检查就像是医生的一双眼睛,帮助探查人体内部的病变,并采取治疗措施,使我们的身体恢复到健康状态。很多女性在进行妇科检查的时候,会有这样的疑问:妇科超声检查到底要不要憋尿?其实,妇科超声检查有多种不同的检查方式,不同的超声检查方式要求也不同,接下来就一起来了解一下妇科超声检查吧!

什么是妇科超声检查?
超声检查是一种广泛应用于临床的超声波诊断技术,超声波可将人体组织器官大小、结构及组织内部是否有异常情况等信息显示出来。在进行超声检查时,超声诊断仪会利用探头向人体内发射出超声波,超声波会对不同密度的组织和器官产生不同的信号,这些信号经过处理,就能够形成人体组织结构的图像。妇科超声包括腹部、阴道、直肠3种不同的检查方式,这些检查在妇科疾病诊断方面具有很重要的作用,可通过这些检查出子宫、卵巢、输卵管、阴道以及外阴部疾病。例如:子宫肌瘤、宫腔肿块、卵巢囊肿、生殖道畸形、输卵管恶性肿瘤等,妇科超声还可以帮助判断卵巢功能、监测卵泡发育、排卵等。此外,当诊断出妇科疾病后,有一部分还可以在超声的辅助下进行治疗。

妇科超声检查到底要不要憋尿呢?
如果做的是经腹部超声检查,那么检查前就需要保证膀胱充盈,这是因为我们肠内的有许多气体存在,这些气体会对超声检查产生影响,让医生无法看清内部结构和具体情况。超声检查时肚子上涂的耦合剂也具有此效果,耦合剂可以使探头与人体之间有一个更好地接触,不仅能够减少与肌肤之间的摩擦,使探头更灵活,还能降低空气对检查的影响,利于声波的传导并提高图像质量,使其显示得更加清晰。但如果是经阴道超声与经直肠超声检查,是不需要憋尿的,这是因为经阴道超声和经直肠超声是将超声检查探头通过阴道或肛门进入深处进行检查,避免了肠内气体的干扰。

妇科超声检查有哪些优点?
①无创:妇科超声检查不会造成创伤,且无须麻醉,利用探头就可以在人体外部进行成像,将身体组织结构或病灶清晰显示出来。
②安全无辐射:超声检查是利用

声波反射对人体进行检查的,基本没有辐射损伤,甚至孕妇在孕期也可以进行多次超声检查,非常安全。

③准确:超声检查能动态显示人体内部器官的结构和血流,并做出准确的评价,实时监测有利于发现病灶。

④便捷高效:超声检查操作方便,而且能快速产生结果,有效发现疾病,节约了患者的时间的同时也能避免误诊。

完整的妇科超声检查流程有哪些注意事项?

1.超声检查前:
①经腹部超声需要憋尿,患者可在检查前喝适量水或饮料充盈膀胱;
②没有性生活史的女性、部分阴道畸形等不宜做经阴道超声检查者,检查前一定要将自己的情况告知医生,以防产生不好的后果。
2.超声检查时:按照医生的要求保持体位,不要乱动,保证超声图像越清晰,便于发现病变。
3.超声检查后:检查结束后应及时擦干皮肤上的耦合剂,并穿好衣服,防止着凉。

(作者供职于郑州市妇幼保健院超声科)

D3类似药物、外用钙调磷酸酶抑制剂等,口服药可选用环孢素、阿维A、抗组胺药等,必要时可给予生物制剂。急性点滴状银屑病常伴有感染,建议联合抗生素治疗。
注意事项:平时生活规律,劳逸结合,坚持锻炼身体,适当加强营养,增强自身抵抗力。避免烫洗、搔抓,皮肤处于水肿状态下尽量不要洗澡;鳞屑、斑块明显时,可适当洗澡。避免剧烈运动、过度劳累,情绪过于激动,注意休息,尽量避免感冒、扁桃体炎、咽炎的发生,防止抵抗力下降,继发呼吸道感染,加重病情。平时禁酒,禁食海鲜、河鲜、牛羊狗肉、辛辣等食物。

(作者供职于解放军联勤保障部队第九八八医院皮肤科)

老年人接种新冠病毒疫苗注意事项

□岳云霄

新冠疫情发生以来,党中央、国务院始终把人民群众生命安全和身体健康放在第一位。2022年11月29日,国家卫健委印发了《国务院联防联控机制印发〈加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案〉》,提出要提高老年人群新冠病毒疫苗接种率和加强免疫接种覆盖率。

“新十条”中提到加快推进老年人新冠病毒疫苗接种,各地要坚持应接尽接原则,聚焦提高60~79岁人群接种率、加快提升80岁及以上人群接种率。

老年人普遍关注的新冠病毒接种相关问题的答案在这里。

1.老年人接种新冠病毒疫苗安全吗?
已有数据显示,目前,全球接种中国新冠病毒疫苗的老人已经是数亿剂次,最高的年龄,海外是106岁,国内也是106岁。有关数据统计结果表明,新冠病毒疫苗接种对老年人来讲是安全的。

2.老年人有必要接种新冠疫苗吗?
非常有必要。首先新冠病毒人群普遍易感,老年人感染后发展为重症和死亡的风险显著高于普通人群;其次老年人多合并有基础性疾病,感染后出现重症和死亡的风险又进一步增高。所以,建议没有禁忌证、符合接种条件的60岁以上人群应当尽快接种新冠疫苗,符合加强接种条件的尽快完成加强免疫。

3.老年人接种新冠疫苗的好处有哪些?
虽然疫苗的保护效果不是100%,根据国内外研究结果看,疫苗在预防感染、减少发病方面,尤其是预防重症和死亡方面发挥了很大作用。老年人接种新冠病毒疫苗后除了能降低感染、发病的风险,同时能显著降低感染后重症和死亡的风险。

4.老年人有必要接种加强针吗?加强针怎么接种?

疫苗的保护效果会随着时间推移下降、削弱。因此,目前国内外都在推荐进行新冠病毒疫苗的加强免疫。研究表明,完成新冠病毒疫苗的基免疫,即使感染,发展成重症的风险至少降低80%,如果接种了加强针,重症风险会降低90%以上。所以符合条件的老年人一定要完成加强针接种。完成全程接种后满3个月,可接种加强针。

5.哪些老年人不能接种疫苗?
禁忌证有以下4类:①既往接种疫苗时发生过严重过敏反应,如过敏性休克、喉头水肿;②急性感染性疾病处于发热阶段暂缓接种;③严重的慢性疾病处于急性发作期暂缓接种,如正在进行化疗的肿瘤患者、出现高血压危象的患者、冠心病患者心机梗死发作、自身免疫性神经系统疾病处于进展期、癫痫患者处于发作期;④因严重慢性疾病生命已进入终末阶段。

6.有慢性疾病的老年人能接种新冠疫苗吗?
只要当前健康状况稳定,药物控制良好的慢性病人群建议接种新冠疫苗,注意接种疫苗前和接种后仍应按医嘱用药。

7.近期接种过其他疫苗的老年人能否接种新冠疫苗?
建议老年人群接种新冠病毒疫苗后,隔14天再接种其他疫苗。如果刚接种过狂犬疫苗、带状疱疹疫苗等其他疫苗,建议间隔14天再接种新冠病毒疫苗。

8.老年人接种新冠疫苗需注意什么?
老年人接种新冠疫苗时,要携带有效的身份证件,穿宽松衣物,尽量不要空腹。做好个人防护,要将自己的健康状况和近期服药情况主动告知医生,如实填写知情同意书。接种后,一定要在现场留观30分钟,如有不适,及时告知现场工作人员。
(作者供职于平顶山市第一人民医院药学部)

中老年患者发生骨折后的科普小知识

□代文

在日常生活中,骨折的情况较为常见,尤其是中老年患者,手腕、髌部以及脊柱都是比较常见的骨折部位。但无论哪个部位发生骨折,都应及时到医院接受治疗,如果待在家里或下地负重,都会使骨折进一步加重。对于骨折大部分人了解较少,本文就中老年患者发生骨折后的有关小知识进行了如下科普。

骨折后应该注意哪些问题

对于发生骨折的中老年患者,在积极配合医生治疗的治疗,还有做好以下几个方面:(1)注意保持良好心态、主动配合治疗,不仅能够减少并发症发生,而且能够减轻家人的精神负担。(2)注意保障营养需求,这也是骨折愈合的重要条件之一。中老年患者,在摄入肉类、蛋类等高蛋白食物的同时,注意多吃果蔬,适当进食粗粮,以促进胃肠蠕动,减少便秘发生。(3)为缓解疼痛,可适当使用镇痛药物,一旦发现受伤部位存在肿胀的情况,可在48小时内对其进行冰敷,以减轻疼痛和消肿。(4)坚持锻炼,防止肌肉粘连,促进静脉回流。加强锻炼还能够有效防止关节僵硬,减少下肢静脉血栓形成,加速血液循环的同时,促进骨折愈合。但是功能锻炼应坚持循序渐进的原则,在医生指导下进行。

骨折后饮食方面有哪些注意事项

饮食与骨折患者的康复具有密切关系,在日常饮食过程中:(1)中老年骨折患者在骨折初期,应注意清淡饮食,多食用开胃、易消化、易吸收的食物,如鱼汤、蛋类、瘦肉、豆制品等,制作以清蒸炖熬为主。(2)禁酸辣、燥热、油腻的食物。(3)骨折后四周~4周:骨折所致疼痛缓解,食欲及胃肠功能有所恢复,饮食可由清淡转为适当高营养得食物,

总而言之,中老年人日常应积极做好骨折预防,一旦发生骨折,要保持镇静,无须过分紧张,积极配合医生治疗,并做好骨折后护理,以促进骨折愈合。
(作者供职于商丘市第一人民医院骨科)

骨折并发症的护理措施

□崔炜莉

骨折康复周期较长,一般需要患者修养3个月左右才能逐渐痊愈,随着当前我国医学科技水平的进步,骨折病程在逐渐缩短,但需要注意的是骨折治疗康复期间,患者仍面临着各种各样的并发症,这些并发症会延缓患者康复进度,甚至会对患者生命健康产生十分不利的影响,所以了解骨折并发症,并做好针对性的护理措施显得极为必要。

骨折后的休克及护理

骨折患者,如果创伤严重,骨折后有大出血,重要器官损伤,便会引发失血性休克,此时便要迅速对其进行补液、控制出血,甚至手术止血,使之症状能够得到缓解。所以患者骨折后发生休克,必须尽快为其做止血处理,一旦防护延误,患者很可能会出现生命危险。

骨筋膜室综合症的护理

骨筋膜室综合征同样作为骨折常见并发症,因为骨筋膜室内内容物增加,压力升高,肌肉和神经干出现进行性缺血性坏死,所以该并发症对患者生命健康影响极大,一经发现必须立即对患者进行筋膜室切开减压手术,并做好全程生理体征检测,确保患者身体机能处在稳定状态。

压疮护理

骨折康复周期较长,长时间休养患者极易出现局部缺血性循环障碍(压疮),对于此类骨折并发症,便要从保障营养充足、科学变动体位、加强早期功能锻炼等方面入手,为患者进行实时护理。并对压疮严重的要进行清洗、清创、感染评估、感染治疗,借助伤口敷料等方式,确保患者能够远离压疮困扰。

下肢深静脉血栓护理

下肢深静脉血栓也是骨折并发症之一,此时必须对患者进行抗凝治疗溶栓治疗、血管介入治疗、外科手术取栓等,使之整体机体情况得到有效改善,之后通过营养补充、适度锻炼、皮下注射低分子肝素等针对性临床护理,使患者可以尽快恢复至预期水平。

感染护理

感染也是一种常见的骨折并发症,患者出现感染症状后必须尽快为其做清创、全面换药处理,保障每次用药过程护理规范、操作专业,针对其病原体所用抗生素要严格控制好剂量,谨遵医嘱进行预防性抗生素使用,以确保患者能够取得良好的治疗预后效果。

损伤性骨化护理

对于损伤性骨化,也叫局限性骨化性肌炎,同样作为一种骨折并发症,患者多会在指关骨折后,出现靠近关节软组织发生骨化块现象,多与骨膜下血肿扩大有直接关系,这种并发症会导致患者关节活动障碍。治疗护理必须从改善患者早期骨化性肌炎临床症状层面入手,目前手术切除治疗效果最佳,后续护理也要引导患者健康饮食、规律做起,适度活动,都使患者达到有效远离损伤性骨化困扰的目的。

创伤性关节炎护理

创伤性关节炎会增加患者疼痛感,护理则要从缓解患者疼痛症状入手,尽可能改善患者关节功能,如通过非药物治疗、手术治疗、按摩护理等,并对患者生活方式予以整合优化,引导其谨遵医嘱进行关节保护、功能锻炼、抗氧化剂营养素摄入,方可减轻甚至杜绝创伤性关节炎对患者身心所造成的危害。

结束语

综上所述,骨折并发症,应坚持早发现、早治疗、早护理、早预防的原则,骨折后注意患者日常营养补充和康复进度,都是减少骨折并发症发生风险的有力举措。

(作者供职于登封市人民医院外科)

关于银屑病你需要知道什么

□陈祯祥

银屑病是日常生活比较常见的一种皮肤病,其没有传染性,但是有遗传倾向,其中有35%的患者都存在家族史。

病因:银屑病的病因和遗传、免疫、感染、内分泌、精神、生活习惯、药物因素、环境因素等因素有关。此外,还与外伤有一定关系,比如在手术的瘢痕处或者是皮肤的破损处都有可能出现银屑病。

发病率:银屑病的患病人数大约占有总人数的1%~2%之间,其可以发生在任何年龄段的患者身上,但是以青壮年的发生最为多见,其病情减轻或者是加重都不存在可预测性。

病理生理:表皮细胞生长速度过快导致表皮和角质蛋白增厚引起

斑块的出现,正常的表皮细胞大约27天左右脱落一次,银屑病患者表皮细胞脱落时间大约为4天。

症状以及体征:好发于头皮、躯干和四肢关节伸侧;临床中表现为没有瘙痒,皮损的地方为桃红色或者是鲜红色,边缘清晰可见,表面干燥,同时有银白色的鳞屑存在,伴有不同程度的瘙痒;如果累及到指甲会出现不同程度的变形,凹陷的时候会出现指甲分离现象,即甲床和指甲远端分离,这样治疗起来比较困难。银屑病三联征:皮损表面覆有多层疏松的银白色鳞屑;轻轻刮除鳞屑后,逐渐露出一层淡红色发亮的半透明薄膜,称薄膜现象;再刮除薄膜,出现小血点,称点状出血现

象。白色鳞屑、薄膜现象和点状出血称为银屑病的三联征。

常见分型:点滴型:皮损部位呈点滴样分布在四肢以及躯干中,本型通常是由于咽喉部的链球菌感染所引发,治疗的效果比较理想;斑块型:皮损表现为界限比较清晰的红色斑块,表面会存在一层干燥的银白色的鳞屑,发生的部位常常为膝部以及肘部,皮损部位刮除后会出现出血点,临床通常表现为慢性,治疗不及时会出现恶化情况;褶曲型:皮损的部位一般没有鳞屑,常常发生于腋窝、肛门以及乳房等位置的褶皱处,注意和癣以及珍珠病进行鉴别;红皮病型:比较少见,但是病情严重,皮肤表现为鲜红色,体温难以控制,需要及

时住院治疗;脓疱型:很少见,根据发病部位不同,通常又分为泛发性脓疱型和掌跖脓疱型银屑病二种。前者多为突然发病,皮损可在短期内发展至全身,一般在银屑病的的基本损害上出现密集的潜在性针头至粟粒大小的无菌性小水疱。后者仅出现于手掌以及足底,此型损害多为对称性红斑上出现多数针头至粟粒大小的脓疱,常不易破裂,脓疱干涸后会出现褐色斑。

诊断:临床医师根据患者的具体病史以及临床表现进行诊断,必要时结合实验室检查、病理学检查等。

治疗:外用药可选用外用糖皮质激素、维A酸类、UVB、维生素