

# 如何预防和应对产后抑郁症

□陈静

产后抑郁症(PPD)是一种在分娩后出现的情绪障碍,通常在分娩后的几个星期内开始出现。它不同于产后忧郁情绪,后者是一种普遍的情绪波动。PPD是一种更为严重的情绪障碍,可导致产妇情绪低落、焦虑、疲劳、失眠及对新生儿抚育的困扰。了解PPD的预防和应对方法对于产妇和产后的家庭至关重要。本文将介绍PPD的定义、预防措施和应对方法。

## 什么是PPD

产后抑郁症是一种由于生理、心理和社会因素相互作用所引起的抑郁症状。它不同于分娩

后的情绪波动,它的症状更为严重和持久。PPD的主要症状包括情绪低落、焦虑、情绪波动、疲劳、失眠、食欲改变、对新生儿哺育的困扰、自责感以及对自身的母亲角色产生的不安。

## 如何预防

**获得适当支持** 建立支持系统对于预防PPD至关重要。与伴侣、家人、朋友和其他产后妇女分享感受、担忧和需求可以帮助减轻压力和负担。

## 寻求专业帮助

如果有家族史或个人心理健康问题,应在怀孕期间咨询医生或心理专家。专业的指导和建议可以帮助减少PPD

的风险。**保持身体健康** 合理的饮食、足够的睡眠和适量的运动帮助提升心理健康。产妇应该尽量减少疲劳和压力,并寻找适合自己的放松方式。

**建立合理的期望** 产妇应该明确自己的角色和责任,并对母亲角色的转变做好准备。合理的期望可以减少不必要的压力和焦虑。

## 如何应对

**寻求支持** 与伴侣、家人和朋友分享你的感受和困扰,寻求他们的理解和支持。有时候,仅仅倾听和得到关心的机会就可以帮助你缓解情绪。

**接受心理治疗** 心理治疗是一种有效的治疗方法,可以帮助你掌握应对压力和情绪的技巧。与专业的心理治疗师合作,可以帮助你理解和处理产后抑郁症的根源,并提供有效的应对策略。

**考虑药物治疗** 对于严重的产后抑郁症,医生会建议使用抗抑郁药物。这些药物可以帮助你调节化学物质的平衡,减轻抑郁症状。然而,选择是否使用药物治疗应该在医生指导下进行,并注意药物的安全性对于哺乳婴儿的影响。

**自我照顾** 尽可能地给自己时间和空间,专注于自我照顾。

确保获得足够的休息,均衡的饮食,参与一些令自己感到愉快的活动,如散步、阅读或听音乐。这些活动可以调节心情,缓解压力。

**参加支持小组** 加入与其他产后妇女分享经验和提供支持的支持小组。这样的小组可以提供情感支持、实用建议和资源,帮助患者消除孤独感,并与其他人建立联系。

**保持积极的态度** 尽量培养积极的思维方式,并寻找灵感和力量。使用积极的自我暗示,关注自己的成就和优点,鼓励自己去面对困难和挑战。

(作者供职于东阿县妇幼保健院妇产科)

# 生产过程中能吃东西吗

□丁会会

肉、豆类等食物。

## 产中进食

产程一般分为三个阶段:开宫口期、推胎期和胎盘娩出期。在产程中,由于宫缩的加剧以及宫颈开张,进食会受到一些限制。大多数医生会建议产妇遵循清淡饮食的原则,并适当限制进食。这是因为在产程中消化食物需要消耗大量能量,而且会引起恶心、呕吐等不适感,甚至增加呕吐物误吸的风险。此外,饱腹感会影响产妇在产程中的舒适度。

## 吃什么

在产程中,产妇可以选择一些易消化的食物,以满足能量和营养的需要。**水** 保持水分的摄入,对产妇

在产程中至关重要。产程期间产妇可能会出汗和流失体液,适量饮水帮助维持身体水平衡。

**果汁** 新鲜的水果汁富含维生素和矿物质,帮助提供能量和水分,但要避免浓缩果汁和含有过多糖分的果汁。

**清淡的汤** 如鸡汤、蔬菜汤或清炖汤等,这些汤类食物不仅易于消化,还能提供一定的营养。

**高纤维食物** 如燕麦片、全麦面包、水果、蔬菜等,这些食物富含纤维,帮助促进消化和预防便秘。

**坚果和干果** 如杏仁、核桃、葡萄干等,这些食物富含蛋白质,帮助提供持久的能量。

**饼干和饼干类食品** 选择低糖、低脂肪的饼干,帮助提供一些

能量,同时易于消化。

**酸奶** 酸奶富含钙质和蛋白质,帮助补充能量和促进消化。

**柔软的水果和蔬菜** 如香蕉、熟透的西瓜、熟番茄等,这些食物不仅口感柔软,还含有丰富的水分和维生素。

## 如何吃

在临产及产程中,吃饮食的方式也需要注意。考虑到产妇可能会感到恶心、呕吐、胃部不适等。

**少量多餐** 分散进食,每次进食的量不宜过多,避免一次吃得过饱。

**慢慢进食** 慢慢咀嚼食物,避免吃得太快。

**避免刺激性食物** 避免吃辛

辣、油炸和过咸的食物,这些食物会引起消化不良或胃部不适。

**温度适宜** 食物的温度不宜过热或过冷,以避免对消化系统造成刺激。

**饮食选择** 选择易消化、营养丰富的食物,如蛋白质、纤维、维生素和矿物质含量较高的食物。

**饮食偏好** 尊重个人的饮食偏好和口味,选择自己喜欢的食物,帮助提高食欲和进食的满足感。需要注意的是,在产程中,产妇的身体状况和个体差异会导致饮食方面的不同需求和限制。因此,最好在专业的产科医生指导下进行饮食选择和管理。

(作者供职于新乡市妇幼保健院妇产科)

# 产房待产和分娩那些事儿

□范瑞华

生命的诞生是一个奇迹,而分娩过程则是一个充满期待和挑战的旅程。对于产妇来说,了解产房待产和分娩事宜至关重要,它们不仅可以帮助产妇做好充足的准备,还可以减轻她们在这个特殊时期的焦虑和不安。本文将探讨产房待产和分娩的相关事宜,希望能为产妇提供有益的信息和指导。

## 产房待产

产房待产是指产妇在婴儿出生前所经历的一段时间。这个阶段的前期准备工作对于产妇来说至关重要。首先,产妇应该与医生或助产士建立良好的沟通,并了解医院的政策和程序。此外,

产妇还应制定一个详细的分娩计划,包括选择合适的分娩方式、疼痛缓解方法以及产后护理等。同时,产妇还需要准备好行李,联系紧急联系人,并确保自己的家庭生活有良好的安排。

## 分娩准备

分娩前的准备工作对于顺利进行分娩至关重要。首先,产妇应该了解分娩的不同阶段和症状,以便能够及时判断是否需要前往医院。还应该学习呼吸和放松技巧,以应对分娩时的疼痛和紧张情绪。在分娩前,产妇还应确保自己的身体状况良好,保持良好的营养和适度的运动。

**心理准备** 分娩是一项艰巨

的任务,对产妇的心理状态和情绪有很大影响。产妇应提前做好心理准备,对于可能出现的不适和挑战有清晰的认识。同时,产妇及其家属也应建立一个强大的支持系统,包括家人、朋友和专业的产前教育课程。

**疼痛缓解** 分娩过程中的疼痛是无法避免的,但产妇可以选择合适的疼痛缓解方法来减轻不适。常见的疼痛缓解方法包括自然疼痛缓解技术(如深呼吸、放松和轻抚)、无痛分娩、药物镇痛等。

## 分娩过程

分娩是一个复杂而痛苦的过程,但产妇可以通过了解分娩过

程来减轻焦虑和不安。

一般分为三个阶段:宫缩开宫口期、胎儿娩出期和胎盘娩出期。

**宫缩开宫口期** 产妇可以通过深呼吸和放松身体来缓解疼痛。

**胎儿娩出期** 产妇需要按照医生或助产士的指导用力推动胎儿的出生。

**胎盘娩出期** 产妇需要等待胎盘完全娩出并接受必要的检查和处理。分娩过程中,产妇需要与医生和助产士密切合作,遵循专业人员的指导。产妇应保持镇静和耐心,相信自己的身体能够完成这个伟大的使命。此外,产妇还可以选择一位陪伴人员,给予情感上的支持和鼓励。

## 分娩方式

此外,产妇还需要了解不同的分娩方式。自然分娩是最常见的分娩方式,通过阴道进行分娩。但在某些情况下,如胎位异常、胎儿偏大或母体健康问题等,可能需要进行剖宫产。产妇应与医生讨论这些可能性,并在分娩计划中做好相应的准备。

## 产后护理

分娩后,产妇需要专注于产后护理和康复。这包括正确哺乳和喂养技巧的学习、休息和恢复体力、保持良好的卫生习惯以及密切观察婴儿的健康状况。

(作者供职于新乡市妇幼保健院产科)

# 你了解乳腺癌吗

□韩红娟

乳腺癌是女性较常见的恶性肿瘤之一,也是女性健康领域的“头号杀手”。每年全球有数十万女性因乳腺癌失去生命,这让更多人意识到了乳腺癌的严重性。

## 发病原因

乳腺癌的发病原因尚未完全明确,但有一些可能的危险因素需要大家关注。遗传因素是乳腺癌发病的重要因素,如果有一级亲属(如母亲、姐妹)患有乳腺癌,个体的患病风险将明显增加。其他危险因素还包括晚婚、晚育、未生育、高龄初产、长期使用激素替代治疗、肥胖、饮食结构不合理等。

## 疾病症状

**乳房肿块或肿块增大** 通常在乳房中可触及乳房肿块。这些肿块通常没有疼痛,可以单个或多个存在。有时,肿块的大小会逐渐增大。

**乳房形状、皮肤颜色或质地的改变** 乳腺癌可能导致乳房形状的改变,如乳房凹陷或隆起。皮肤颜色也可能发生改变,出现红肿、橘皮样变或皮肤增厚等。触摸乳房时,皮肤质地会发生变化,出现硬结或皮肤的粗糙感。

**乳头溢液或出血** 乳腺癌患者有时会出现乳头溢液,可能是血液、浑浊的液体或乳房分泌物。乳头溢液可以是单侧或双

侧的,可能是持续性的或间歇性的。

**皮肤凹陷或隆起** 乳腺癌可能导致乳房皮肤的凹陷或隆起,这种改变可能与肿瘤的生长和浸润有关。

## 治疗方法

乳腺癌的治疗方法多样化,具体的治疗方案会根据病情的不同而有所区别。常见的治疗方法包括手术切除肿瘤、放疗、化疗、内分泌治疗和靶向治疗等。早期乳腺癌通常可以通过手术切除肿瘤,并结合其他治疗方式,如放疗或内分泌治疗来提高治愈率。对于晚期或转移性乳腺癌,通常选择化疗和靶向治疗。

## 预防措施

**健康生活方式** 保持健康的生活方式对乳腺癌的预防至关重要。均衡饮食是其中的关键。饮食选择富含纤维、维生素和抗氧化剂的食物,如新鲜水果、蔬菜、全谷类和低脂蛋白食品。同时,减少高糖、高脂肪和加工食品的摄入量。适度运动也是预防乳腺癌的重要因素,每周至少进行150分钟的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。

**控制体重** 肥胖与乳腺癌之间存在一定关联,尤其是更年期后的肥胖。保持健康的体重帮助降低乳腺癌的风险。通过均衡饮食和适度运动来控制体重。

**饮酒、吸烟限制** 酒精的摄入量与乳腺癌之间存在明显的关联。因此,为了预防乳腺癌,建议限制饮酒量或尽量避免饮酒。研究证明吸烟与多种癌症相关,包括乳腺癌。因此,避免吸烟不仅帮助乳腺癌的预防,还对整体健康有益。

**定期乳腺自检和筛查** 定期的乳腺自检和筛查对早期发现乳腺癌至关重要。女性可以学习正确的乳房自检方法,并每月进行自我检查,以寻找任何异常。此外,根据年龄和个人风险,定期进行乳腺X线、乳腺超声等检查。

(作者供职于洛阳仁大医院普外科)

# 细胞遗传产前诊断的知识

□付红敏

随着科学技术的不断发展和进步,人类对于生命的奥秘有了更深入的了解。在过去的几十年里,细胞遗传产前诊断成为现代医学领域中一项重要的技术。这项技术通过对胎儿细胞或胎盘组织的检测,能够帮助患者发现可能存在的染色体异常和基因突变。它在防止遗传疾病的传承和改善儿童的生活质量方面起到了关键作用。本文将探讨细胞遗传产前诊断原理、方法以及其在临床实践中的应用等。

## 诊断原理

细胞遗传产前诊断是通过分析胎儿细胞或胎盘组织中的遗传物质,来获取有关胎儿染色体和

基因的信息。人类细胞中的基因组包含着成千上万个基因,它们决定了一个人的遗传特征和发育过程。细胞遗传产前诊断的原理是利用现代分子生物学技术,将细胞样本中的遗传物质提取出来,并进行相应的检测和分析。

## 诊断方法

**羊水穿刺** 通过将一根细长的针插入产妇腹部,经过穿刺羊水腔,获取羊水水中的胎儿细胞。

**绒毛活检** 通过一小段胎盘组织取出,进行检测。这两种方法在获取样本的过程中对胎儿和产妇都有一定的风险,因此需要在医生指导下进行,以确保操作的安全性。

## 检测方法

**染色体分析** 染色体分析是细胞遗传产前诊断中常用的方法之一。通过对胎儿细胞或胎盘组织中的染色体进行显微镜下的观察和分析,可以检测出染色体异常,如唐氏综合征、爱德华综合征等。

**基因突变检测** 除了染色体的分析,细胞遗传产前诊断还可以进行基因突变的检测。基因突变是指基因序列发生变异,可能导致遗传疾病的出现。通过对胎儿细胞或胎盘组织中的特定基因进行检测,可以及早发现可能患有的遗传性疾病,如囊性纤维化、遗传性失明等。

**筛查测试** 除了直接的细胞遗传产前诊断方法,筛查测试也是常用的手段之一。筛查测试是通过采集产妇的血液样本,检测其中的胎儿遗传物质。这种方法相对于细胞遗传产前诊断的侵入性操作更低,更安全,但其准确性相对较低。筛查测试可以用来筛查常见的染色体异常和部分遗传性疾病的风险,如唐氏综合征、自闭症等。

## 临床应用

细胞遗传产前诊断在临床实践中有广泛的应用。它为家庭提供了预防和干预遗传疾病的机会,为儿童的健康和生活质量提供了重要的保障。首先,细胞遗

传产前诊断可以帮助家庭预测和预防染色体异常。染色体异常是导致胎儿畸形和智力发育障碍的主要原因之一。通过染色体分析,家庭可以在怀孕早期就得知胎儿是否存在染色体异常的风险。

细胞遗传产前诊断还可以帮助家庭发现遗传性疾病的风险。遗传性疾病是由基因突变引起的疾病,会对儿童的生活造成严重影响。通过基因突变的检测,家庭可以了解胎儿是否携带有致病基因,并根据结果制定相应的计划。

(作者供职于许昌市妇幼保健院医学检验科)

儿童相比成人更容易引起扁桃体发炎,儿童扁桃体发炎可能与多种因素相关,包括感染、免疫力下降、邻近器官的炎症等。接下来,笔者将介绍儿童扁桃体肥大的原因、危害以及如何调理。

## 发病原因

扁桃体炎可造成扁桃体肥大,扁桃体炎实际上是一种身体对抗外来病原体的斗争,扁桃体会变得肥大,通过抗感染治疗,扁桃体会回缩到正常范围。如果儿童容易上呼吸道感染,抵抗力比较低,反复出现呼吸道感染,扁桃体会反复肿大,但不能完全回缩到正常范围。

即使在平时没有炎症的状态下,扁桃体也是一种肿大的症状,如儿童在体检时,看一下嗓子,扁桃体增大但并不红,也没有炎症,这是曾经反复呼吸道感染后遗留下来的扁桃体肥大。如果扁桃体肥大还在二度左右,不影响呼吸。如果扁桃体肿大超过二度到三度,会影响到儿童的气道通畅,可能需要进行干预和治疗。

## 发病症状

**急性炎症引起** 急性炎症使扁桃体组织充血、肿胀,或因化脓而增大,这时患儿可以在短时间内出现鼻塞、张口呼吸、出气困难,而且鼻腔内常有大量的分泌物,夜间鼾声如雷,甚至有短暂的呼吸停顿,而后深吸一口气的现象。

**慢性炎症导致** 慢性鼻炎、睡觉打鼾往往是逐渐发展,由轻变重或时好时坏。

## 疾病危害

扁桃体肥大严重影响儿童的睡眠质量,导致儿童的休息不好,影响到生活和学习,扁桃体肥大还会出现睡觉过程中呼吸困难,常见儿童使用嘴巴呼吸,还伴有打呼噜症状,影响到儿童正常的睡觉。

扁桃体肥大还容易诱发呼吸道感染疾病,长时间张嘴呼吸以及反复的炎症刺激,会出现咳嗽、咽喉不适出现痰液,长时间还会出现慢性支气管炎疾病,还会导致儿童免疫力低下,影响到身体健康。

对于反复发作的扁桃体肥大或者伴有打呼噜张嘴呼吸的扁桃体肥大需要手术切除。

## 如何调理

**保证充足的休息** 小儿扁桃体肿大可能与细菌、病毒感染有一定的联系。因此,在日常生活当中,还应该注意进行充足的休息,每天保证充足的睡眠,千万不要过于劳累,休息充分了,身体抵抗力才能有所提高,才更帮助扁桃体肿大等逐渐改善。

**进行适当运动** 小儿发生扁桃体肿大之后,要根据身体的状况进行适当运动,慢跑、散步之类的运动,较为适合小儿,可结合身体状况适当地进行。

小儿扁桃体肿大的情况下,可以采取的有效调理方法并不算少,上面介绍的这几种,可以结合每一个小儿的身体状况,有选择性地来应用。建议家长日常加强对有扁桃体肿大小儿身体的护理,必要的情况下,应该到医院进行更有针对性地诊治,以防引发了严重伤害。

(作者供职于河南省安阳市内黄县人民医院耳鼻喉科)

# 新生儿腹泻的分型

□贺韶华

对于新生儿来说,出现腹泻问题这种情况比较多见,然而也有许多新手妈妈不知道导致新生儿腹泻的原因,或者遇到这种情况不知道该怎么办,显得手足无措。接下来,笔者将讲解关于新生儿腹泻的知识。

**感染性腹泻** 由于细菌、病毒侵入胃肠道引起的腹泻称感染性腹泻。感染性腹泻(也称急性胃肠炎)系指各种病原体肠道感染而引起的腹泻。

**细菌引起的腹泻** 症状:粪便含有黏液或脓血,并伴有异味,多数儿童还会出现发热,经过检查确认感染了细菌,出现了拉肚子的情况,称之为细菌性痢疾。细菌性痢疾通常建议好发的季节为夏季,由于食物容易发生变质,导致细菌的繁殖,因此人体在夏季容易进食。

**病毒引起的腹泻** 病毒多为轮状病毒,大便像米汤或蛋花汤一样,非常稀薄,没有明显的腥臭味,基本上是吃了以后就腹泻。一般起病急、潜伏期在1天~3天,感染初期会有流涕、轻咳、鼻子不通等症,与感冒相似,常伴有发热,发病1天~2天后常会呕吐,随后出现腹泻。轮状病毒引起的腹泻又称秋季腹泻。

**受凉引起的腹泻** 如儿童晚上吹空调吹到了肚子,睡觉踢被子,或者吃了过多冰冷的东西导致肠道蠕动过快。症状多为大便呈水状的、绿色、有泡沫,儿童会头痛、头晕、怕冷等。

**积食引起的腹泻** 儿童胃肠道功能弱,消化酶不足,胃体体积小,这些都决定喂养大意为得,特别容易造成积食。大便有奶瓣或食物残渣、气味酸臭,一天不会很多次。舌苔黄腻、呕吐等。儿

# 儿童扁桃体肥大的原因

□韩慧艳

## 如何调理

小儿扁桃体肿大可能与细菌、病毒感染有一定的联系。因此,在日常生活当中,还应该注意进行充足的休息,每天保证充足的睡眠,千万不要过于劳累,休息充分了,身体抵抗力才能有所提高,才更帮助扁桃体肿大等逐渐改善。

小儿发生扁桃体肿大之后,要根据身体的状况进行适当运动,慢跑、散步之类的运动,较为适合小儿,可结合身体状况适当地进行。

小儿扁桃体肿大的情况下,可以采取的有效调理方法并不算少,上面介绍的这几种,可以结合每一个小儿的身体状况,有选择性地来应用。建议家长日常加强对有扁桃体肿大小儿身体的护理,必要的情况下,应该到医院进行更有针对性地诊治,以防引发了严重伤害。

(作者供职于河南省安阳市内黄县人民医院耳鼻喉科)

童积食、腹泻时要先检查儿童最近的饮食,判断儿童是否吃了难以消化的或者有伤肠胃的食物,或者最近生病用药不当导致肠胃功能减弱。如果是奶粉要检查奶粉和水冲调比例,是否稠了。如果是母乳就要检查妈妈近期的饮食状况。

**脾胃虚弱引起的腹泻** 大便有奶瓣,不成型或有时大便硬,有时大便稀,可能没吃完多久就拉肚子,吃的食物稍稍有点改变,就拉肚子。儿童可能出现头发稀疏,舌苔发白,脾胃虚弱和父母有一定的关系,就是说有遗传的原因,这里所讲的遗传其实是生活方式的继承和营养素的缺乏的遗传。那么儿童的肝脏功能会更容易受损,或者也会因为缺少营养导致肠黏膜毛过短或者肠蠕动能力弱,儿童出现消化不良的现象是必然的。

**原发性乳糖不耐受** 又称乳糖酶缺乏症,儿童肠道内乳糖酶分泌少,不能完全分解母乳或奶粉中的乳糖所引起的非感染性腹泻。

**继发性乳糖不耐受** 儿童出生后由于种种原因导致肠道黏膜的损伤,进而乳糖酶分泌减少,多发生在肠炎后。大便每日数次至10多次,放屁多,大便多为黄色或青绿色,很稀的糊状,或呈蛋花汤样,有奶瓣,有泡沫,有的儿童会呕吐。儿童还会伴有焦躁、哭闹、胀气。

乳糖不耐受的儿童如果大便次数不多,发育正常,无特殊情况,无需治疗。若腹泻次数多,发育迟缓,体重不增长,可考虑用乳糖酶配方奶粉,过后再根据儿童的耐受情况,先少量增加,慢慢混合喂养。

(作者供职于汝州市骨科医院新生儿科)