

人工流产后的避孕知识

□司越

怀孕是女性生命中的重要经历,但在一些特殊情况下,人工流产可能成为不可避免的方式。在人工流产后,正确的避孕方式和生殖健康管理显得尤为重要。

人工流产的定义与类型

人工流产是指通过医疗手段终止怀孕的过程。根据怀孕时期和具体方式,人工流产可以分为两种主要类型:药物流产和手术流产。

药物流产 药物流产通常在怀孕早期进行,一般在怀孕6周内。孕妇可服用米非司酮、米索前列醇等药物终止怀孕,需要在医生的监督下完成,确保流产成功。

手术流产 手术流产通常在怀孕后6周内进行。这种流产方式包括吸宫术(吸除子宫内的胚胎或胎儿)和刮宫术(通过宫颈进入子宫,将胚胎或胎儿刮除),需要在手术室进行,通常需要全麻或局麻。

避孕方法

选择避孕环 避孕环通常由柔软的塑料或橡胶制成,可以放置在女性的子宫内部,防止怀孕。避孕环的主要工作原理是通过释放激素或物理隔离的方式,阻止精子与卵子结合,从而防止受孕。

药物避孕 人工流产后,女性需要在经期恢复后才能开始使用药物避孕方法。常见的药物避孕方式包括口服短效避孕药等。女

性应根据医生的建议选择适合自己的药物避孕方法,遵循规定的用药时间和剂量。

注射避孕 注射避孕是一种长效避孕方法,适用于不愿意每天服药的女性。注射避孕剂可连续数月,但停止使用后需要一定的时间才能恢复月经周期和生育能力。

使用避孕植入物 将避孕植入物植入皮下,释放避孕荷尔蒙,达到避孕的效果。

紧急避孕 在人工流产后,如果发生意外性行为,女性可以采取紧急避孕措施。紧急避孕药物应尽早使用,增加避孕的成功率。

使用避孕套 进行性生活时,应全程使用避孕套。虽然避孕效果佳,但若操作不当,还会出现避孕失败的情况。

生殖健康管理

定期复查 定期复诊是确保人工流产后生殖系统康复的关键步骤之一。在复查期间,医生将评估女性的身体状况,监测月经周期的恢复情况及子宫的健康情况。这样有助于及早发现潜在的问题,如子宫内膜异位症、子宫肌瘤、宫腔感染等。医生还可以提供有关避孕和生育计划的建议,确保女性了解并满足其健康需求。

补充营养 人工流产可能导致女性身体虚弱和贫血。因此,女性需要特别关注饮食,增加叶酸、铁、

钙、维生素D和其他重要营养物质的摄入量。这些营养物质可以帮助女性康复,提高免疫力,促进骨密度和规律的月经周期。深绿叶菜、坚果、全麦食品、奶制品、鱼类等食物,都是营养物质的来源。

心理支持 人工流产对女性的心理健康可能产生负面影响,包括焦虑、抑郁、悲伤等情绪问题。因此,心理关怀非常重要。女性应该主动与专业的心理医生沟通交流。专业心理支持可以帮助女性更好地处理情感,减轻压力,增强自信心,促进身心健康。

避免感染 人工流产后,宫颈口可能略微开放,会增加感染的风险。为了降低感染的概率,女性应避免使用未经清洁的卫生用品,确保卫生巾和护垫是无菌的;保持外阴部清洁,定期清洗避免使用有刺激性的清洁剂;避免沐浴在温泉、游泳池或公共浴室中,减少细菌感染。

性健康 人工流产后,女性需要特别关注性健康。在恢复期间,应避免性生活,减少感染的风险。一旦恢复规律的月经周期,并选择了适合的避孕方法,可以恢复性生活,但要采取适当措施,如正确使用安全套,防止性传播感染和再次怀孕。

加强锻炼 适度的体育锻炼可以促进血液循环,帮助康复。然而,女性应避免剧烈运动,特别

是在人工流产后早期阶段,应咨询医生,在康复期间选择适当锻炼方式,确保不会对身体产生额外的压力。

避免避孕失败 如果女性不打算在人工流产后立即怀孕,应确保所选的避孕方法是有效的,并且按照医生建议正确使用。同时,了解避孕方法的优点和局限性,避免不必要的风险。如果女性计划怀孕,就要咨询医生,以获得有关生育计划的建议。

注意事项

全面体检和医疗建议 如果经历了一次或多次流产,首要的步骤是进行全面体检,确定可能导致流产的潜在健康问题,包括检查慢性病,如糖尿病、高血压、甲状腺问题等。医生还会评估子宫和生殖系统的健康情况。根据体检结果,医生可以提供个性化的建议和治疗方案,降低再次流产的风险。

健康的生活方式 生活方式可能对怀孕和妊娠健康产生深远影响。女性应改善生活方式。

合理饮食 采取均衡的饮食,摄取足够的维生素和矿物质,特别是叶酸、铁和钙。避免高糖、高脂肪和加工食品。

戒烟限酒 吸烟和饮酒都与再次流产的风险增加相关。女性应坚决戒烟,限制酒精的摄入量。

管理慢性病 如果女性患有慢性病,应确保这些疾病得到有效控

制,定期监测疾病和进行药物治疗。控制慢性病有助于提高怀孕的成功率。

避免药物和有害物质 某些药物被认为可能影响孕妇和胎儿健康。一些常见的非处方药,如非甾体抗炎药、咳嗽药、感冒药等,在特定情况下增加流产风险。此外,接触某些毒性化学物质,如有害化学溶剂、重金属、农药等,可能对孕妇和胎儿造成危害。这些物质可能通过食物、水源、空气中的污染物传播到体内,对女性的生殖健康产生不利影响。

减轻压力 维护心理健康对于维护身体健康同样非常重要。长期的情感和生活压力,可能增加女性再次流产的风险。女性应学会有效应对压力,尝试学习一些放松技巧,如冥想、瑜伽,或者寻求心理健康支持。

避免性传播感染 性传播感染可能导致妊娠问题,或再次流产。进行性生活时,应采取安全性行为,包括使用安全套,减少感染的风险。如果存在性伴侣之间的感染风险,应定期进行性健康检查。

人工流产后,避孕和生殖健康管理是保障女性身体健康的重要环节。女性应在专业医生指导下选择适合自己的避孕方法,定期复查,关注身体恢复情况,注重心理健康。

(作者供职于应急总医院)

产妇如何确保乳汁充足

□虎晓娜

“你的奶水够不够?”“不够吃,孩子吃不饱。”很多产妇都经历过这样的场景。为孩子提供母乳喂养是每个产妇的心愿。然而,母乳量与产妇的身体状况、孩子需求、哺乳方式等有关。如何才能确保母乳充足?

确保奶水充足的方法

尽早开奶 在孩子出生后,产妇应尽快让孩子吸吮乳房。孩子吮吸乳房的,可促使产妇分泌乳汁。尽早开奶可以减少产妇在分娩后出现产后出血、产伤等并发症。产妇越早让孩子吮吸,越能刺激催乳素分泌,增加母乳分泌量。

按需哺乳 新生儿的胃容量很小,每次的吃奶量仅有20毫升~30毫升。新生儿会频繁出现饥饿状态,其哭声会使产妇出现“奶阵”,“奶阵”通常会持续1分钟~2分钟,当孩子吮吸的声音逐渐变小、时间变短,“奶阵”就会停止,同时表示孩子可能吃饱了。

母婴同室 按需喂奶就是要一直陪着孩子,在与孩子的接触中,孩子的性格、作息等都会逐渐被大家所熟知,这些都是影响到母乳喂养的关键因素。晚上给孩子喂奶时,采用更加舒适的睡姿,可以减轻疲劳,也可以更好地对孩子的需要做出反应。母婴同室对产妇和孩子来说都有好处,可以满足产妇生理上的需求,帮助产妇产后开奶和分泌乳汁;还可以促进母子感情的交流和亲密关系的建立,有利于保障孩子喂养量的充足。孩子长时间与产妇接触,吮吸乳房,可刺激乳汁分泌。

营养均衡 对于初产妇来说,母乳充足的关键是摄入足够的营养,营养摄入不均衡会影响乳汁分泌。此外,饮食中要多吃含蛋白质和钙质的食物,如鸡蛋、鱼、虾等,这些食物能促进乳汁分泌。

信心充足 母乳的分泌取决于脑下垂体所释放的催乳激素和催产素,而催产素也会受母亲情绪的影响,如果产妇心情好、状态好,对自己母乳喂养很有自信,容易产生催产素,有助于孩子更好地吸收乳汁。

母乳喂养的时间

孩子在生下来后(60分钟以内)就应该尽快对产妇的乳头进行吮吸,经常吮吸会让产妇更早地产生乳汁。同时,帮助孩子消化道形成正常的菌群。

对于6个月以内的婴幼儿最好的食物就是母乳。在这段时间里,婴幼儿能够从母乳中获得人体所需要的所有营养和水。因此,在6个月之内可采用全母乳喂养。

母乳喂养不仅对孩子健康有益,对产妇来说也是一种养生方式。产妇应从日常生活做起,如合理饮食、规律作息等,保持良好的生活状态。

(作者供职于山东省日照市人民医院)

妇科感染性疾病的 治疗与护理

□戴红霞

妇科感染性疾病是一类常见的妇科疾病,主要由细菌、病毒、真菌、寄生虫等引起的。这些疾病对妇女的健康和生活质量造成了严重影响,可能导致不孕、妊娠并发症及其他健康问题。

治疗方法

药物治疗 药物治疗是妇科感染性疾病的主要治疗方法之一,根据病原体的类型和药敏试验的结果,选择合适的抗生素、抗病毒药物、抗真菌药物和抗寄生虫药物进行治疗。治疗细菌性阴道炎的药物包括抗生素和抗真菌药物。抗真菌类药物,如甲硝唑、克林霉素、头孢菌素等,可用于清除感染的细菌,而抗真菌药物,如氟康唑,则用于治疗由真菌感染引起的细菌性阴道炎;而治疗念珠菌性阴道炎的药物主要包括外用抗真菌药物和口服抗真菌药物。外用抗真菌药物,如克霉唑、咪康唑和氟康唑等,可直接应用于阴道区域来杀灭感染的真菌。对于复发性念珠菌性阴道炎或严重感染,口服抗真菌药物,如伊曲康唑和氟康唑,在临床中被广泛使用。

手术治疗 虽然药物治疗在控制病情方面起到了积极作用,但在某些情况下,手术治疗仍然是必要的手段。盆腔镜手术是一种微创手术技术,适用于治疗输卵管堵塞等盆腔感染性疾病。医生可以在腹腔镜下开几个小孔,插入腹腔镜探头,医生可以清楚直视、切除病变组织,修复受损的器官,具有创伤小、恢复快的优点。

生活护理 生活护理在妇科感染性疾病的辅助治疗中也具有重要意义,合理的饮食结构和营养摄入可以提高机体的免疫功能,增强对病原体的抵抗能力。特定的营养素,如维生素C、锌等,对于预防和减轻感染性疾病具有积极作用。因此,在辅助治疗过程中,医生可以根据患者的具体情况,合理进行营养调理,提高治疗效果。

综合治疗 综合考虑病原体类型和严重程度的治疗方法,包括适当进行药物治疗、改善个人卫生习惯等措施,有助于提高患者的治愈率,预防病情复发。因此,对妇科感染性疾病的治疗,需要综合考虑各种因素,并实施多项措施,以达到最佳治疗效果。

(作者供职于山东省威海市荣成市埠柳中心卫生院)

(作者供职于河北省深圳市医院外科)

儿童静脉采血的护理

□张金凤

儿童的静脉采血是医疗过程中常见的操作,用于诊断、治疗和监测儿童的健康状况。然而,对于儿童来说,这一过程可能令他们感到害怕和不适。为了确保采血过程顺利进行,需要对儿童进行特别护理。

了解儿童的心理需求

了解儿童的心理需求是护理的关键。儿童通常对陌生环境和过程感到紧张和害怕。因此,医务人员需要采取措施,与儿童建立信任关系。

沟通

在采血前,医生要与儿童及家长进行简单而有效的沟通,解释采血的原因、过程和可能产生

的不适,并鼓励儿童提问。

语言 使用简单、易懂的语言讲解采血的知识,避免使用医学术语,以免引起恐惧。

保持耐心 为儿童提供足够的时间适应环境,减轻焦虑,不要匆忙进行采血。

选择适合的采血位置

选择适合的采血位置对于儿童的舒适感非常重要。儿童的静脉采血位置包括手臂、前臂、手背。在选择位置时需要考虑以下因素。

年龄和体重 年龄较小或体重较轻的儿童通常选择较细的静脉,而年龄较大或体重较大的儿童可以选择较粗的静脉。

采血次数 如果需要多次采血,应轮流使用不同的采血位置,减少局部损伤和不适。

个体差异 不同儿童的静脉结构可能有所不同。因此,需要在实际操作中进行判断。

使用对儿童友好的设备

选择适合的采血设备对于儿童护理非常重要。

播放趣味性视频 趣味性视频可以吸引儿童,转移其注意力,有利于采血工作顺利进行。

使用彩色和透明的设备 一些采血设备具有彩色和透明的部件,可以吸引儿童的注意力,减轻儿童的焦虑感。

建立良好的情感支持

在儿童的静脉采血过程中,建立良好的情感支持是非常重要的。家长陪伴 允许家长陪伴儿童,提供安慰和支持。家长的陪伴可以让儿童感到更加安心。

分散注意力 提供分散注意力的方法,如播放音乐、讲故事、提供玩具,减轻儿童的焦虑感。

表扬和奖励 当儿童配合采血过程时,应及时表扬并奖励,以增加积极体验。

采血后的护理

止血和覆盖 确保采血部位不再出血,并用合适的绷带或创可贴覆盖伤口。

妇科疾病的治疗与护理

□刘小琴

妇科健康是女性生活中非常重要的一部分,涵盖阴道护理、妇科疾病预防与管理以及流产后的恢复。

个人卫生

注意个人卫生对于维持妇女健康非常重要。那么,如何进行阴道护理呢?

日常卫生 使用温水轻轻清洁外阴部,避免使用香皂、护理液或护理湿巾,这些物品可能破坏阴部的自然平衡。

避免过度洗涤 避免过度洗涤,以防清洗掉有益的益生菌,导致感染。

选择合适的内裤 选择透气性好的棉质内裤,避免合成纤维,以减少细菌滋生的可能性。

月经期卫生 定期更换卫生巾或卫生棉条,避免细菌滋生,减少感染风险。

了解和预防妇科疾病,对于女性健康非常重要。

阴道炎

阴道炎是阴道内的炎症,可能由细菌、酵母菌、寄生虫引起。保持阴道清洁,避免滥用抗生素,穿透气内裤,维持阴道干燥,预防阴道炎。

宫颈炎和宫颈癌

宫颈抹片检查 定期进行宫颈抹片检查是预防宫颈癌的关键。这种检查可以早期发现异常,从而采取适当治疗措施。根据医生的建议,每年或每隔1年~3年进行一次宫颈抹片检查。

宫颈癌疫苗 宫颈癌疫苗(如九价HPV疫苗)是一种有效预防宫颈癌的方法。接种这种疫苗可以防止高危型HPV感染,这是宫颈癌的主要致病因素。可以咨询医生,了解接种疫苗的时间和方案。

戒烟 吸烟与宫颈癌风险增加相关。尼古丁和其他有害物质可能损害宫颈细胞,增加癌症风险。戒烟不仅对宫颈健康有益,还有助于全身健康。

性健康 女性与多个性伴侣发生性行为可能增加宫颈癌的风险。避免多性伴侣可以降低高危型HPV感染的概率。选择安全性行为,如使用避孕套,可以降低感染风险。

卵巢囊肿

卵巢囊肿通常是良性的,但它们有时可能需要特殊处理。

定期体检 定期进行妇科检查是发现卵巢囊肿的关键。医生可以通过触诊和超声检查来检测卵巢囊肿。早期发现,可以帮助患者及早干预。

定期观察

小而无症状的卵巢囊肿,每次运动时间不少于30分钟。

妊娠、哺乳 妊娠和哺乳对乳腺功能是一种生理调节,适时孕育、哺乳有利于乳腺健康。

性生活和谐 做好避孕,减少流产。和谐的性生活能调节内分泌,刺激孕激素分泌,增加对乳腺的保护力度和修复力度,加速血液循环,避免乳房因气血运行不畅而出现增生。

流产会造成女性体内雌激素水平失衡,进而导致乳腺增生。

做好乳房自检 女性要养成定期进行自我检查的习惯,及时发现乳房是否存在可疑肿块、乳头异常溢液、脱屑、痒痒等情况。

定期进行妇科检查,这是由它们会自行消退。但是需要定期进行超声检查,确保囊肿没有增大或产生症状。

手术治疗 如果卵巢囊肿增大,引起疼痛、扭转或出现其他问题,可能需要手术干预。手术可以是腹腔镜手术或传统开放手术,这取决于囊肿的性质和大小。

子宫肌瘤

子宫肌瘤是一种常见的良性肌瘤,生长在子宫内壁。

定期进行妇科检查 定期进行妇科检查是发现和管理子宫肌瘤的关键。医生可以通过触诊和超声检查来评估肌瘤的大小和位置。

治疗方式 选择治疗子宫肌瘤的方式取决于肌瘤的大小、症状,以及患者的年龄和生育计划。治疗选项包括药物治疗、手术干预和介入性治疗。

流产康复

流产是许多女性可能经历的生育事件之一。以下是有关流产后的信息和恢复建议。

休息 流产后,给予身体充足的休息是非常重要的。避免剧烈运动和重物搬运。

遵循医嘱 按照医生的建议服用药物或补充维生素,可以帮助患者恢复健康和预防感染。

避孕 在流产后,患者应采取适当的避孕措施,防止未计划怀孕。

定期随访 按照医生的建议进行定期随访,确保身体逐渐恢复正常。

如果被诊断出子宫肌瘤,患者可以咨询妇科医生。医生可以制定适合患者情况的治疗计划。

(作者供职于湖北省鄂州市鄂城区机关医务所)

如何防治乳腺增生

□齐欣春

乳腺增生是一种常见的乳腺疾病,好发于35岁~45岁的中年妇女,一般为双侧性,同时发病或先后发病,也可始终为单侧性,具有周期性、长期性、反复性的特点。

乳腺增生的表现

一是乳房周期性疼痛,常在发生或加重。二是乳房肿块,常为多发性,呈片状或结节状、质软、边界不清。三是乳头溢液,常为双侧性、多孔性、淡黄色浆液,量少,常挤压而出。乳腺增生虽然是良性病变,但如果防治不及时,2%~3%的患者有癌变风险。因此,及时诊断和治疗非常重要。

乳腺增生的预防

维持良好的情绪 保持心情舒畅,减少精神刺激。精神刺激会造成心理应激,免疫力下降,导致内分泌失调,增加罹患乳腺增生和其他乳腺疾病的风险。

科学饮食 限制脂肪类及含激素类食物、药物的摄入量,减少油炸类食品、甜品的摄入量。控制动物蛋白的摄入量,以免雌激素过多,造成乳腺增生。应多吃新鲜水果和蔬菜,多食用银耳、黑木耳、香菇、蘑菇等菌类,增强机体免疫力,有益于乳腺增生的预防。摄入富含维生素B₆和维生素E的食物,因其含有大量的抗氧化剂,对于乳腺

健康也有好处。

保持良好的生活习惯 保持睡眠规律,避免熬夜,以免影响内分泌,加重乳腺增生,因此要改掉熬夜的习惯。

穿合适的内衣 长期穿戴紧身的内衣会束缚压迫乳房,不利于淋巴血液循环,不仅会引起头晕、胸闷、颈椎痛等不良反应,还会诱发和加重乳腺增生,增加乳腺癌患病率,建议女性朋友选择宽松舒服的内衣。

适度运动 适度运动可以放松心情,增强免疫力,调节内分泌,促进新陈代谢,有利于生理功能平衡。应该坚持每周至少3次的运

动,每次运动时间不少于30分钟。

性生活和谐 做好避孕,减少流产。和谐的性生活能调节内分泌,刺激孕激素分泌,增加对乳腺的保护力度和修复力度,加速血液循环,避免乳房因气血运行不畅而出现增生。

流产会造成女性体内雌激素水平失衡,进而导致乳腺增生。

做好乳房自检 女性要养成定期进行自我检查的习惯,及时发现乳房是否存在可疑肿块、乳头异常溢液、脱屑、痒痒等情况。

乳腺增生的治疗

一般来说,乳腺增生不需要手术。对于轻度或一般性乳腺增生患者,肿块较软,患者年纪轻,且经医生诊断后没有乳腺癌发病危险因素,可以不用治疗,调整生活方式,定期随访即可。对于40岁以上的患者,若肿块有一定的硬度,尤其是单发结节,应当采取积极的治疗措施。对于乳腺增生患者的治疗,大多采用软坚散结、疏肝理气的方剂。没有明确诊断的乳腺结节,不要去推拿按摩。疼痛明显、症状较重的患者,应及时就医。

(作者供职于河北省深圳市医院外科)