

现代护理结合中医整体观念的新产后健康保健建议

陈明仙

云南省文山州中医医院推拿科, 云南文山 663000

[摘要] 以现代护理观为指导,结合中医整体观念及多年的临床实践,从起居、饮食、劳逸、寒湿、情志及卫生几个方面浅析产后健康支持的重要性。着重调整与恢复身体机能,对促进产后健康和避免产后疾病至关重要。

[关键词] 现代护理; 中医观念; 产后; 健康保健

分娩是“瓜熟蒂落”的生理过程,但对产妇来说,仍然是一次巨大的体力消耗和精神刺激。产妇亡血伤津,元气大损,以及生殖及邻近器官的损伤与恢复变化,产后形成气血亏虚,多虚多瘀和抵抗力下降的特点,稍有不慎,得病容易,祛病艰难,故产妇应特别重视产后健康保健,以促进产后恢复。笔者通过多年的临床实践,以现代护理观为指导,结合中医整体观念总结几点有利于产后健康恢复的建议。

一、劳逸结合

产时耗气伤津,精力过度疲劳,产后 24 h 内应保持充分睡眠和休息。如果平素体虚,产程过长和产时流血多者,必须保证休息和睡眠质量,不能突然改变体位(如直立和站立),防止气血虚脱。24 h 后可适当下床活动或做一些有益健康操,如抬腿运动、抬臂运动、腹式深呼吸和缩肛运动等,可以帮助排除宫内积血,促进产前邻近器官压迫的恢复,有利于淤血阻滞的吸收。剖宫产者于产后 24 h 左右降低切口张力后可下床运动,10 d 后,若身体情况允许,可以适当参加一些力所能及的活动,如轻便的生活自理、新生儿护理,做俯卧撑、膝胸卧位锻炼,调理脏腑机能,有利于子宫复旧和其他生殖邻近器官的恢复。防止子宫后倒,但不能过早参加重体力劳动,避免久蹲和久站,以防阴道膨出和子宫下垂情况发生。

二、慎起居, 适寒暖

产后气血骤降,卫阳不固,出汗多,腠理不密,风、寒、暑、湿、燥、火易邪停住,故产妇不能处于潮湿阴凉的环境,亦不应当风取坐卧,更不能热盛燥火,产室不能人多满杂,要保持安静,空气清新,温湿度(温度 18℃ ~ 20℃,湿度 50% ~ 60%)适宜的温馨环境,《景岳全书——妇人规》中说“产后产室,当使温凉得宜,若产在春夏避阳邪,风是也;产在秋冬应避阴邪,寒是也;致于盛夏之时,亦不可冲风取凉,以防外邪,又不宜热甚,致令产母头痛面赤,亦

不宜人众,若热气熏蒸易致前患。”因此,结合实际并敬听古人的告诫,以防产后肇端。剖宫产者慎起居、勿劳累、避风寒,避孕 3 年。

三、饮食调养

孕产机能变化和产时耗气伤津,使产妇气血虚弱。饮食为血气生化之源,故应重视饮食调理补益气血。产后要多喝牛奶,吃糖鸡蛋、汤圆、鸡、鱼、猪蹄和骨头汤等,达到补益的目的,且饮食以煮、炖为宜。佐以适量的生姜、胡椒,可以和胃,温筋散寒;不能吃生硬、酸冷和辛辣刺激的食物。产后 1 周脏腑功能低下,蠕养不足,注意饮食有节,少量多餐,多饮汤质,有利于吸收和乳汁的分泌。当然还应根据个体差距具体选择,若体质偏热者可选用清淡饮食,如母鸡汤、银耳、甲鱼、冬瓜和绿豆汤;若体质偏寒者可选用温养食品,如当归羊肉、鸽肉、雀肉等;若有习惯性便秘,要适当增加粗纤维食物,定期排便,保持大便通畅。中医认为剖宫产者经脉阻断,影响脏腑、气血运行,发生血脉瘀阻、气血亏虚症状,因此饮食上需在顺产饮食基础上增加补气益血、益气化瘀食物调养。术后 6 h 内禁食水;术后 6 h 之后,未排气可进食少量流质或半流质饮食;排气后可逐渐增加食物摄入量,少量多餐,逐步过渡到普食;产后第 1 周之内以清淡为主,产后 1 周之后可食用大枣、红糖、党参、当归、枸杞等食物以补益气血。

四、注意个人卫生

产后气血虚弱,抵抗力下降,出汗多,毛孔开放,会阴伤口外暴,宫口开放,血窦正开,不断有余血浊液流出,有侵邪感染的危险,故产后要保持床单整洁,出汗多时及时更换衣被,用热水擦身和沐浴,洗头后及时把头发擦干并吹干。注意口腔清洁,及时漱口刷牙。

尽量保持外阴清洁干爽,勤换内裤、纸垫。在医院积极配合护理人员做好会阴护理,在家坚持用

(下转第 25 页)

现阶段多数分析认为可采用白细胞计数进行检测,但此种检测方式常会受到其他因素影响,且敏感性较低,因此选取其它有效诊断指标便十分重要^[3-4]。

本次研究主要分析降钙素原在疾病诊断中的效果,降钙素原属降钙素前体糖蛋白,主要组成部分为116个氨基酸残基。在人体正常状况下,PCT主要由甲状腺C细胞合成、分泌,健康成人血清PCT值多的处于0.1 ng/mL之下。有学者提出当患儿体内PCT超过0.5 ng/mL之后即可作为细菌感染指标,敏感性和特异性显著高于常规诊断指标^[5]。其中严重细菌性感染患儿浓度可提升至正常指标数万倍,且通常发生于细菌感染之后3 h左右,因此可知该指标有作用时间快的特点。本次研究结果显示,肺炎组患儿PCT水平显著高于健康对照组小儿($P < 0.05$)。因此可知,由于肺炎小儿受到细菌感染,PCT水平将快速升高。同时分析不同肺炎程度PCT水平变化时发现,重症肺炎患儿PCT水平高于轻症肺炎患儿($P < 0.05$)。提示当患儿疾病程度持续加重,观察指标PCT水平也持续升高。因此,小儿疾病程度和观察指标PCT水平呈正相关关系。分析主要作用原理可知,细菌和毒素等多种炎症因子可诱导炎症因子,继而刺激PCT产生。重症肺炎小儿由于细菌和其他病原微生物影响,使得体内产生大量炎症细胞因子介质^[6]。此种状况也会促

使肺部产生更多毒素、炎症介质,刺激肺泡巨噬细胞炎症介质、细胞因子,进而引发炎症反应综合征,使得PCT水平持续升高。故PCT在诊断各种程度肺炎时有重要价值,可有效提升疾病诊断有效率,帮助疾病治疗。

综上所述,为肺炎婴幼儿予以血清降钙素原(PCT)检测时可有效提高疾病诊断结果,具有临床应用价值。

[参考文献]

- [1] 胡亮,丁绍华,胡小华.血清降钙素原检测对婴幼儿重症肺炎的预后评估价值探讨[J].基层医学论坛,2017,21(14):1751-1752.
- [2] 吴晓双.血清降钙素原联合C反应蛋白检测在婴幼儿重症肺炎中的应用研究[J].中国医药指南,2018,16(17):130-131.
- [3] 刘健,李海珠,甘瑞伟,等.血清降钙素原联合C-反应蛋白对肝癌患者介入手术后感染的诊断价值[J].包头医学院学报,2018,34(4):46-47,73.
- [4] 张素峰,翟丽霞.婴幼儿重症肺炎PCT及血清D-二聚体检测的临床分析[J].世界最新医学信息文摘,2018,18(31):106-107.
- [5] 滕菲.血清降钙素原在重症肺炎早期诊断中的临床价值[J].医学理论与实践,2017,30(3):426-428.
- [6] 杨红宾,刘向红.血清降钙素原在儿科感染性疾病中的应用[J].兵团医学,2016,47(1):18-20.

(上接第13页)

温水冲洗外阴,避免坐浴,便后注意及时冲洗外阴。毛巾要经过煮沸消毒处理,若出现会阴疼痛或肛门坠胀应及时与医生联系。

产后应保护好口腔、皮肤、会阴外邪易侵的门户,产褥期禁止同房,剖宫产者产后42 d内禁止同房,防止逆行感染,避免影响切口恢复。

五、调理情志

产后气血大损,白脉空虚,心神易浮,极易七情内伤。若有情绪波动、大喜过望,所愿不得和遭冷言碎语影响,情绪都可成为产后诸疾之肇端。若抑郁不乐,悲伤忧虑,肝气郁滞,使乳房不通引起缺乳,也可由肝郁气滞致气机逆乱引起脏腑功能失

调。大喜过望、过度兴奋而不能入睡,必然会加重气血耗损,影响休息和体力恢复。《妇人大全良方》说:“初产时,不可问是男是女,恐因言语而泄气,或以爱憎而动气,皆能致病。”故产后产妇要避免不良情绪波动,当以怡情养性,保持乐观调达性情,于本人和婴儿都是至关重要的。

六、小结

无论顺产还是剖宫产,对孕妇而言都是气血巨大的消耗,为提升其产后康复速度,需重视产后保健。而以现代护理观为基础,实施中医整体观念保健措施,包括劳逸结合、注意保暖及起居、注意饮食、注意个人卫生、保持乐观情绪有利于促进脏腑、气血运转,对于加速产后恢复具有重要意义。