

六院在线

产后身体怎样恢复快

产后如何恢复身材成为妈妈们的关注焦点。市六院妇产科主任医师吕向红向大家介绍产后子宫、乳房及盆底组织如何恢复。

产后子宫如何恢复?

分娩以后,子宫的大小与重量逐渐恢复,大约需要6周的时间。要想子宫很好地恢复,产妇要注意做好以下几个方面:

产后要及时排尿。

产褥期应避免长期卧位。早起下床活动,有利于身体生理功能和体力的恢复,帮助子宫复原和恶露排出。

产后应该哺乳。母乳喂养不仅非常有利于宝宝的生长发育,而且宝宝的吮吸刺激会反射性地引起子宫收缩,从而促进子宫复原。

产后要注意阴部卫生,以

免引起生殖道炎症,影响子宫的恢复。

产后乳房如何恢复?

有些人认为,是母乳喂养让自己的乳房变得松弛下垂,事实刚好相反。实践证明,母乳喂养更能促进乳房的恢复,母乳喂养的姿势一定要正确。

不要让婴儿太过贴近胸部,如果婴儿的位置很正确,就不会觉得乳头肿痛。

在自己胸部下方,用一只手平贴在肋骨上,支撑自己的胸部。要避免压迫到胸部顶端,从而使乳腺阻塞。

每次哺乳,都要换不同的乳房来哺育。不同时间哺乳,吮吸不同的乳房,有助于避免一边的胸部受到太大的压力。

假如乳房变硬,可以用手把奶挤出,轻轻地挤压肿胀的

乳晕,以方便婴儿吮吸。

哺乳后,用冰冷的毛巾擦拭乳房,可以收缩血管,降低乳房肿胀的程度。

带合适的胸罩可以使胸部感到舒服。

产后阴道及盆底组织如何恢复?

会阴部的轻度裂伤或会阴的切口,一般都能在4~5天内愈合。

阴道的变化与恢复,一般情况下,扩大了阴道产后1天就能缩紧。黏膜皱襞大约在产后3周左右开始重新出现。哺乳期建议禁房事42天,注意避孕。

盆底组织的恢复。简单的办法就是每天做3次缩肛运动,每次5~10分钟,不受时间地点限制。

王丹



健康问答

骨刺真的是“刺”吗

很多人误以为“骨刺”真的是骨头上长出来的“刺”,在治疗时要求医生“去掉”。

其实“骨刺”是由于局部受到过度刺激造成骨质沉积或缺血缺氧后韧带钙化,所以在影像学检查中显

影,属于人体组织,不需要“去掉”。除少数患病日久、已经骨化的韧带难以恢复,绝大多数患者经临床治疗、配合减少局部刺激后可以得到修复,甚至消失。

据人民网

结肠癌肿瘤可以用中药治疗吗

何先生的父亲今年79岁,一个月前发现升结肠癌肿瘤,做手术发现无法根除,做了结肠改造,由于年龄较大,不适合做放化疗,想问一下可以用中药治疗吗?

医生认为,年龄并不是晚期大肠癌放化疗的禁忌症,而是要结合病情和身体状况和病人本身的意愿(不是家属的意愿)来综合考虑的。一般年龄大的,体质差的,都会选择一些比较温和的方案,同时配合必要的支持治疗等,才能更好控制肿瘤,改善病人的生存质量。

中医药可以用来控制肿瘤,缓解病情。术前、术后使用中医药,目的在于提高机体的耐受性,更好地接受手术,加快康复;放化疗期间使用中医药,可以减轻放化疗的副作用;单独使用中医药抗肿瘤,在疾病的不同阶段,它的作用也是不一样的。此外,中医如针灸、拔罐、穴位贴敷、中药外洗沐足等技术,可以根据病情加以选择使用。最好能够在专业医生的指导下,根据病人的病情和体质选择合适的治疗方案。据人民网

好心情可减轻更年期症状

50岁的王女士最近这一年停经了,伴随而来的就是心情烦躁、身体燥热,一点小事就会紧张焦虑,晚上也很难入睡,最难受的是一阵一阵地胸闷不舒服,老公和孩子都小心翼翼,不敢招惹她。医生告诉她,她是典型更年期综合征症状。经过一段时间的运动、心理调整和小剂量激素补充,王女士

这些症状逐渐消失。

更年期使女性卵巢功能衰竭后雌激素缺乏,是糖尿病、骨质疏松、心脑血管疾病、老年性痴呆症、妇科肿瘤等众多疾病明显增加时期,广大女性需引起高度重视。

医生提醒,女性在更年期不必过分焦虑,要保持乐观的心态,平和并积极看待年龄与身体的变化。值得注意

的是,好心情可以减轻更年期症状,还可以让家人关系和谐、融洽,并减少更年期所引发的疾病。建议这个时期的女性多参加体育活动,合理调整饮食结构,戒烟、限酒,增加社交活动和脑力活动,学会调节情绪,保持心情愉悦。合适人群可在医生指导下进行绝经激素治疗缓解不适症状。据健康网

秋冬交替 谨防脑卒中



秋冬季节,健康的“头号杀手”——脑卒中也高发起来。专家提醒,脑卒中有一些特异性,积极认识了解将减少该病发生。

气温下降,人体内去甲肾上腺素分泌增加,使得血管收缩强烈,血压升高,容易引发脑卒中。因此,老年人要注意保暖,减少寒冷天气

的室外活动,加强对高血压、糖尿病、血脂异常、心脏病等基础疾病管理。尤其要坚持监测血压,当发现血压偏高时,要及时咨询医生。

老年人精神异常萎靡不振,全身疲乏无力,老想睡觉或整天昏昏沉沉,也可能是脑卒中在“报警”。“因为脑血管已经有狭窄,血流速度减慢,血流量减少,导致脑细胞缺氧,人会出现精力不振现象。所以,如果发现老年人出现此种异常现象,一定引起重视。”

高血压、糖尿病、高血脂、吸烟、房颤、肥胖、缺

乏运动、卒中家族史等脑卒中中的八大危险因素。脑卒中留下偏瘫后遗症等原因长期处于精神高压之下,过度劳累,再加上患肺结核、营养不良,是引发她中风的重要因素。

医生提醒,大部分有脑卒中后遗症的患者会存在抑郁、焦虑等心理障碍,这些负性情绪不仅影响患者的康复,而且会给家人带来压力。因此,建议多关注脑卒中患者后期的精神心理问题,家属也要放宽心,采取适当的方式,及时疏减压

据健康网

如何挑肉中刺

人们在日常生活中,如不慎,身上常会扎进各种刺,这里向你介绍几种既不痛,也不用破皮出血的挑刺方法。

植物软刺 平时不小心扎进仙人掌刺之类的植物软刺,只要用一块伤湿止痛膏贴在有刺的部位,然后在电灯泡下加热,再快速将止痛膏揭去,刺即可被拔出来。

铁刺 机械工人如不慎将铁屑扎入肉中,可先将有刺的皮肤表面用针挑开一条细缝,然后将磁铁放在“细缝”

上,刺就能被吸出。

骨刺 平时洗鱼时,如被鱼骨扎进,可用棉絮蘸醋,放在有刺的部位,然后用橡皮膏包住,醋如果干了,揭开橡皮膏再滴上一滴后重新包好,这样反复2~3次,刺会自然软化而消失。

木刺、竹刺 如扎进木刺、竹刺,可先在有刺部位滴上一滴风油精,然后用针轻轻地将刺挑出,既不痛,又不会出血,而且由于风油精有消炎作用,还能防止发炎化脓。

据人民网