

孕产妇的心理护理，家属怎样积极配合？

王丽娟 赵县中医院

孕产妇在妊娠、分娩及产褥期，会经历一系列生理和心理变化。这些变化不仅影响她们自身的健康，也对新生儿的成长环境产生深远影响。临床护理中，心理护理是不可或缺的一部分，旨在帮助孕产妇平稳度过这些特殊时期，减少并发症，促进母婴健康。家属作为孕产妇的重要支持者，其积极配合对于心理护理的成功至关重要。

一、孕产妇的心理特点与需求

孕产妇的心理特点与需求复杂多样。在妊娠期，她们往往充满期待与喜悦，同时伴随着对孕期变化的惊讶与对未知的恐惧，如对胎儿健康的担忧、分娩过程的恐惧等。进入分娩期，孕产妇可能会感到紧张与孤独，疼痛与不适加剧其心理压力。产后，虽然初为人母的喜悦满满，但身体的不适、新生儿护理的挑战以及激素水平的急剧变化，可能使她们陷入焦虑、沮丧甚至抑郁的情绪中。因此，孕产妇需要被理解、被支持，她们渴望获得关于

孕期保健、分娩准备及新生儿护理的知识，同时也需要情感上的慰藉与家人的陪伴，以帮助她们顺利度过这一特殊而重要的生命阶段。

二、家属的积极配合

1、情感支持与心理慰藉

家属是孕产妇最亲近的人，他们的情感支持对孕产妇来说至关重要。家属应时刻关注孕产妇的情绪变化，及时给予安慰和鼓励，帮助她们缓解焦虑和恐惧。在孕产妇情绪低落或遇到挫折时，家属应耐心倾听，理解她们的感受，避免指责和施加压力。通过积极的情感交流，增强孕产妇的安全感和信心，使她们能够更加从容地面对孕期的各种挑战。

2、生活照顾与陪伴

孕产妇在孕期和产后需要更多的休息和照顾。家属应主动承担起家务劳动，为孕产妇创造一个舒适、安静的生活环境。同时，家属的陪伴也是孕产妇重要的心理支撑。无论是散步、聊天还是共同照顾新生儿，家属

的陪伴都能让孕产妇感受到温暖和关爱，减轻她们的孤独感和压力。

3、学习与参与

家属应主动学习孕早期保健、分娩准备及新生儿护理的知识，以便更好地支持和帮助孕产妇。通过参与孕产妇的产前检查、分娩过程及产后护理，家属可以更加深入地了解孕产妇的需求和困难，从而提供更加精准和有效的帮助。此外，家属的积极参与还能增进家庭成员之间的理解和信任，促进家庭关系的和谐与发展。

孕产妇的心理护理是临床护理中不可或缺的一部分，它关乎母婴健康与家庭和谐。通过有效的心理护理措施，结合家属的积极配合，可以帮助孕产妇平稳度过妊娠、分娩及产褥期的心理挑战，促进她们的身体恢复与心理健康。同时，也为新生儿提供一个稳定、健康的成长环境。让我们共同努力，为孕产妇及其家庭提供全方位的支持与关怀，让每一个新生命都能在爱与温暖中茁壮

牙体牙髓病患者的疼痛管理

于嘉昂 沧州市人民医院

牙髓病是一种常见的口腔疾病，指牙髓组织因感染、创伤或其他原因引起的炎症性疾病。牙痛作为牙髓病的主要临床表现之一，是一种令人痛苦且难以忽视的症状。其疼痛性质和程度因个体差异、病情发展以及治疗方式等多种因素而有所不同。无论是轻微的不适，还是剧烈的痛感，都可能对患者的日常生活、工作效率和心理健康造成严重影响。有效的疼痛管理对于提高牙髓病患者的生活质量和治疗依从性至关重要。本文将围绕牙髓病疼痛类型、疼痛机制、疼痛评估工具及具体的疼痛管理策略展开讨论，旨在为临床医生和患者提供实用的指导。

一、牙髓病的疼痛类型

急性疼痛：急性牙髓疼痛通常是由龋齿深入牙髓腔或牙髓炎引起的。由于牙髓内有丰富的神经纤维，一旦受到感染或刺激，患者可能会经历剧烈的持续性疼痛。急性牙痛常在夜间加剧，且对冷热刺激尤其敏感，疼痛可为间歇性，也可能为持续性，严重时甚至可引发全身症状，如发热、头痛等。

二、疼痛的机制

神经反射机制：牙髓内部含有大量的感觉神经纤维，这些神经纤维主要通过三叉神经传导疼痛信号。牙髓内的神经末梢对外界的刺激如冷热、压力、化学刺激等十分敏感，能够快速响应并将痛觉信号传递至大脑。当牙髓发生病理改变如感染、炎症或缺血时，神经末梢的兴奋性增加，导致

疼痛感的增强。

炎症介导：炎症介质的释放是牙髓疼痛的重要原因之一。

三、疼痛评估

1、病史询问

临床疼痛评估的第一步是详细的病史询问，通过与患者的沟通，医生能够了解疼痛的基本特征、发生背景及变化规律，这些信息对于初步诊断和进一步检查至关重要。可从以下几个关键点进行询问：

疼痛的性质：患者感受到的疼痛类型如刺痛、钝痛、脉动痛、灼痛等，疼痛的强度与性质能够帮助医生判断病变的类型。如急性牙髓炎通常伴有剧烈的脉动痛，而慢性牙髓病可能表现为持续性的钝痛。

疼痛的诱因：不同类型的牙髓病疼痛有不同的诱因。如冷热刺激、食物刺激、咀嚼或咬合等都可能加剧疼痛。

2、临床体格检查

在疼痛评估中，体格检查是必不可少的环节，医生通过对口腔、牙齿、牙髓和周围组织的仔细检查，来寻找疼痛的潜在原因和病变的特征。牙齿的检查：检查是否有龋齿、牙釉质破损、牙髓暴露等情况。龋齿是牙髓病的常见原因，牙釉质破损或腐蚀性龋齿可能导致牙髓暴露，进而引发剧烈疼痛。叩诊与触诊：叩诊是评估牙齿和周围组织的重要手段，通过轻敲牙齿来观察是否有引起疼痛的反应。此外触诊时需要检查牙周组织是否肿胀、出血，是否伴有脓肿形成。

孕期常见不适的护理方法大揭秘

冀峥 成武县人民医院

怀孕是一段充满喜悦与期待的旅程，但孕期身体会发生一系列变化，带来各种不适。了解并掌握这些常见不适的护理方法，能帮助准妈妈更加从容地度过孕期。

孕吐的护理

孕吐是孕期常见的现象，尤其是在孕早期。为缓解孕吐，饮食上应遵循少食多餐的原则，避免空腹和油腻、辛辣、刺激性食物，可选择清淡、易消化的食物，如饼干、面包、水果、蔬菜沙拉等，在床边常备一些小零食，晨起或睡前吃一点，能减轻胃部不适。同时，保持室内空气清新，避免异味刺激，可适当使用柠檬、薄荷等气味清新的物品来缓解恶心想。此外，穿着宽松舒适的衣物，避免腹部过紧的束缚，也有助于减轻孕吐症状。如果孕吐严重，出现体重下降、脱水、电解质紊乱等情况，应及时就医，可能需要进行输液等治疗来补充营养和水分。

疲劳的应对

孕期身体负担加重，容易感到疲劳。准妈妈要保证充足的休息，每天尽量午休 1－2 小时，夜间保证 8－9 小时的睡眠质量睡眠。睡眠时可采用左侧卧位，用孕妇枕支撑腹部和背部，提高睡眠舒适度。在日常生活中，要避免长时间站立或行走，适当安排活动和休息时间，不要过度劳累。也可以进行一些

简单的放松活动，如散步、孕妇瑜伽中的冥想和呼吸练习等，帮助缓解身体的疲劳感，增强体力和耐力。

水肿的缓解

怀孕中后期，很多准妈妈会出现水肿现象，以下肢水肿较为常见。休息时可将腿部抬高，高于心脏水平，促进血液回流，减轻水肿。避免长时间坐着或站着，定时变换姿势，活动腿部和脚部，如做一些简单的屈伸动作。穿着宽松、舒适、有弹性的鞋子和袜子，避免过紧的衣物阻碍血液循环。饮食上要控制盐分摄入，减少食用腌制食品等高盐食物，多吃一些具有利尿作用的食物，如冬瓜、黄瓜、红豆等，但也要注意适量，避免过度利尿导致水电解质失衡。如果水肿突然加重或伴有头痛、视力模糊、血压升高等异常情况，可能是妊娠期高血压疾病等并发症的表现，需立即就医检查治疗。

腰酸背痛的护理

随着孕期进展，子宫增大，身体重心前移，脊柱生理弯曲改变，容易引发腰酸背痛。站立和行走时要保持正确的姿势，挺胸抬头，肩膀向后展开，避免弯腰驼背或长时间弯腰做家务。坐着时选择有良好腰部支撑的椅子，可在腰部垫一个小靠枕。休息时尽量选择硬板床，也可在腰部下方垫一个薄毛巾卷，维持腰部的生理曲度。适当进行腰部和

背部的按摩，可由准爸爸帮忙，用轻柔的手法从下往上按摩脊柱两侧的肌肉，但要注意力度适中，避免用力过猛。孕妇还可以做一些简单的孕期体操，如猫式伸展等，增强腰部和背部肌肉的力量，缓解疼痛。

便秘的调理

孕期激素水平变化、子宫压迫肠道等因素常导致便秘。增加膳食纤维的摄入是关键，多吃蔬菜、水果、全谷类食物，如芹菜、苹果、燕麦等，同时要保证充足的水分摄入，每天饮用 8－10 杯水，可在早晨起床后喝一杯温蜂蜜水，润滑肠道，促进排便。养成定时排便的习惯，尽量每天在固定的时间尝试排便，即使没有便意，也可在马桶上坐几分钟，培养排便反射。适当增加运动量，如散步、孕妇瑜伽等，也有助于促进肠道蠕动，缓解便秘。但如果便秘严重，经过饮食和生活方式调整后仍无改善，不要自行使用泻药，应在医生的指导下选择安全的通便药物或其他治疗方法。

孕期的不适是准妈妈面临的挑战，但通过科学的护理方法和积极的心态，能够有效缓解这些不适，让孕期生活更加舒适和安心。在整个孕期，准妈妈要密切关注自己的身体状况，定期产检，如有任何异常情况及时与医生沟通，确保自己和胎儿的健康。

产后身体恢复秘籍之产科护理要点

冯静 成武县人民医院

产后身体变化

产后身体会经历多方面的重大变化。子宫在产后需逐渐恢复至未孕状态，这一过程称为子宫复旧，通常需要 6 周左右。胎盘娩出后，子宫体肌纤维不断缩复，宫体逐渐缩小，于产后 1 周缩小至约妊娠 12 周大小，于产后 6 周恢复至妊娠前大小。产后子宫内膜再生，胎盘、胎膜从蜕膜海绵层分离并娩出后，遗留的晚膜分为 2 层，表层发生变性、坏死、脱落，形成恶露的一部分自阴道排出；接近肌层的子宫内膜基底层逐渐再生的功能层，内膜缓慢修复。

饮食护理

产后饮食应营养均衡且易消化。产后初期，身体虚弱、肠胃功能未完全恢复，饮食宜清淡，可先进食流食或半流食，如小米粥、软面条、蛋羹羹等，既能补充能量，又不会给肠胃造成过重负担。随后逐渐增加富含蛋白质的食物摄入，如瘦肉、鱼肉、鸡肉、豆类及豆制品等，有助于身体组织修复和乳汁分泌。同时，要多吃新鲜蔬菜和水果，保证维生素、矿物质和膳食纤维的摄取，促进肠道蠕动，预防便秘。蔬菜如菠菜、西兰花、胡萝卜，水果如苹果、香蕉、橙子等都是不错的选择。但需注意，产后不宜立即大补特补，尤其是过于油腻、高热量的食物，可能会引起消化不良、堵奶等问题。

恶露观察

恶露是产后经阴道排出的含有血液、坏死蜕膜等的组织，其观察对于产后恢复至关重要。正常恶露有血腥味，但无臭味，持续 4 到 6 周，总量为 250 至 500ml。血性恶露因含大量血液得名，色鲜红，量多，有时有小血块，显微镜下多量红细胞、坏死蜕膜及少量胎膜，血性恶露持续 3 到 4 日，过程中出血量逐渐减少，随着浆液增加，转变为浆液恶露。浆液恶露色淡红，因含有多量浆液而得名，显微镜下可见较多坏死蜕膜组织、宫腔渗液、宫颈黏液以及少量红细胞和白细胞，且有细菌，浆液恶露持续 10 日左右，浆液逐渐减少，白细胞增多，变为白色恶露。白色恶露因含有大量白

中医传统疗法在中风病治疗中的神奇作用

张森森 山东省菏泽市中医医院

本文详细阐述了中医传统疗法在中风病治疗中的作用。通过对中医理论、治疗方法以及临床案例的分析，揭示了中医传统疗法在中风病治疗中的独特优势和显著效果。研究表明，中医传统疗法能够有效改善中风患者的症状，提高生活质量，降低致死率和死亡率。

一、引言

中风病是一种严重威胁人类健康的疾病，具有高致死率和高死亡率。中医传统疗法在中风病治疗中有着悠久的历史和丰富的经验。本文旨在探讨中医传统疗法在中风病治疗中的神奇作用。

二、中医传统疗法对中风病的认识

（一）中医理论基础

中医认为中风病是由于气血逆乱、脑脉痹阻所致。其病因主要包括风、火、痰、瘀等因素。中医通过整体观念和辨证论治，将中风病分为不同的证型，如肝阳上亢型、风痰阻络型、气虚血瘀型等。

（二）中风病的分类

中风病可分为缺血性中风和出血性中风。缺血性中风主要包括脑梗死、脑栓塞等；出血性中风主要包括脑出血、蛛网膜下腔出血等。

三、中医传统疗法在中风病治疗中的作用

（一）针灸治疗

针灸是中医传统疗法的重要组成部分。通过针刺穴位，调节经络气血运行，从而达到治疗中风病的目的。针灸治疗中风病具有独特的优势，能够有效改善中风患者的肢体运动功能和神经功能。

1. 穴位选择：根据中风病的不同证型，选择相应的穴位进行针刺。常用的穴位包括内关、水沟、极泉、尺泽、委中等。

2. 针刺手法：采用提插泻泻、捻转等手法进行针刺。针刺手法的选择应根据患者的病情和体质进行调整。

3. 治疗效果：针灸治疗中风病能够有效改善中风患者的肢体运动功能和神经功能。研究表明，针灸治疗中风病的有效率可达 90%以上。

（二）中药治疗

中药治疗中风病是中医传统疗法的重要手段之一。中药通过辨证论治，根据中风病的不同证型，选择相应的中药方剂进行治疗。中药治疗中风病具有独特的优势，能够有效改善中风患者的症状，提高生活质量。

1. 中药方剂：根据中风病的不同证型，选择相应的中药方剂进行治疗。常用的中药方剂包括镇肝熄风汤、天麻钩藤饮、补阳还五汤等。

2. 药物作用：中药方剂具有活血化痰、平肝熄风、化痰通络等作用。这些作用能够有效改善中风患者的症状，提高生活质量。

3. 治疗效果：中药治疗中风病能够有效

细胞且色泽较白而得名，质地黏稠，显微镜下可见大量白细胞、坏死蜕膜组织、表皮细胞及细菌等，白色恶露约持续 3 周。若恶露增多、血性恶露持续时间延长并有臭味，应警惕子宫复旧不全或宫腔内残留部分胎盘、胎膜或合并感染等问题，需及时就医检查处理。

会阴护理

产后会阴护理直接关系到产妇的舒适度和伤口愈合情况。对于顺产有会阴侧切或撕裂伤的产妇，应保持会阴部清洁干燥。每次大小便后，用温水从前向后冲洗会阴部，避免粪便等污染伤口，然后用干净柔軟的毛巾轻轻擦干或用吹风机吹干（注意温度适宜，避免烫伤）。产后初期可遵医嘱使用会阴消毒湿巾或稀释的碘伏溶液进行会阴消毒，每日数次，预防伤口感染。同时，要选择宽松、透气、舒适的棉质内裤，勤换内裤，减少会阴部的摩擦和闷热感。如果会阴部出现红肿、疼痛加剧、有异常分泌物或伤口裂开等情况，应立即告知医护人员进行处理。

休息与活动

产后充足的休息是身体恢复的基础，但也需适当活动。产后第一天，产妇应尽量多休息，可在床上进行简单的翻身、抬腿等活动，促进血液循环，预防血栓形成。在体力允许的情况下，产后第二天可尝试坐起，逐渐增加活动量，如床边站立、缓慢行走等。随着身体恢复，可逐渐增加活动范围和时间，但要避免过度劳累和长时间站立、下蹲等增加腹压的动作，以防子宫脱垂。一般产后 6 周内不建议进行重体力劳动和剧烈运动，可在产后 42 天复查后，根据身体恢复情况，在医生指导下选择适合的产后康复运动，如瑜伽、普拉提等，帮助身体进一步恢复身材和增强体质。

产后产科护理是一个综合性的过程，涵盖了身体各方面的恢复要点以及心理的调适。产妇及其家人应重视这些护理要点，帮助产妇顺利度过产后恢复期，以健康的身心状态迎接新的生活。

改善中风患者的症状，提高生活质量。研究表明，中药治疗中风病的有效率可达 80%以上。

（三）推拿按摩

推拿按摩是中医传统疗法的重要组成部分。通过推拿按摩手法，促进气血运行，缓解肌肉紧张，从而达到治疗中风病的目的。推拿按摩治疗中风病具有独特的优势，能够有效改善中风患者的肢体运动功能和神经功能。

1. 推拿手法：采用推、拿、按、揉等手法进行推拿按摩。推拿手法的选择应根据患者的病情和体质进行调整。

2. 按摩部位：按摩部位主要包括头部、颈部、肩部、背部、腰部、四肢等。按摩部位的选择应根据患者的病情和体质进行调整。

3. 治疗效果：推拿按摩治疗中风病能够有效改善中风患者的肢体运动功能和神经功能。研究表明，推拿按摩治疗中风病的有效率可达 80%以上。

（四）其他疗法

除了针灸、中药、推拿按摩等传统疗法外，中医还采用了一些其他疗法，如艾灸、拔罐、气功等。这些疗法在中风病治疗中也发挥着重要作用。

四、中医传统疗法在中风病治疗中的优势

（一）整体观念

中医传统疗法强调整体观念，认为中风病是由于人体内外环境的相互作用而引起的。中医通过整体观念和辨证论治，将中风病分为不同的证型，从而进行针对性的治疗。

（二）个性化治疗

中医传统疗法注重个性化治疗，根据患者的病情和体质进行个性化的治疗方案。中医通过辨证论治，将中风病分为不同的证型，从而进行针对性的治疗。

（三）不良反应较小

中医传统疗法采用天然药物和物理治疗方法，不良反应较小。中医传统疗法在治疗中风病时，注重调整人体的阴阳平衡，从而达到治疗疾病的目的。

（四）综合治疗

中医传统疗法采用综合治疗方法，将针灸、中药、推拿按摩等传统疗法有机结合起来，从而达到治疗中风病的目的。中医传统疗法在治疗中风病时，注重调整人体的阴阳平衡，从而达到治疗疾病的目的。

五、结论

中医传统疗法在中风病治疗中具有独特的优势和显著的效果。中医传统疗法能够有效改善中风患者的症状，提高生活质量，降低致死率和死亡率。因此，中医传统疗法在中风病治疗中具有重要的应用价值。在今后的研究中，我们应进一步加强中医传统疗法的研究和应用，为中风病的治疗提供更加有效的方法和手段。