

酷暑天如何坐好“月子”？

本报记者 李莹

“坐月子”的习惯对孕产妇来说并不陌生，但面对诸如产后多久能洗澡、需不需要“捂”得严严实实、是否只能喝稀饭等问题，令许多宝妈感到困惑，有的还遇到与老一辈传统观念相左的情况。炎炎夏日，如何科学“坐月子”，记者采访了北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院（自治区妇幼保健院）产科副主任马睿，有近20年产科临床经验的她介绍了科学“坐月子”的方法。



(资料图片)

1 注重保持个人卫生和环境卫生

在接诊中，很多产妇比较年轻，一些00后也加入了宝妈的行列，她们对外界信息比较敏感，有的人看到一些视频上说外国人“坐月子”也很好，忽视了产后身体恢复需要一些充足时间。马睿结合产科经验介绍，“坐月子”还是有必要的，有助于身体机能的恢复。但随着我们生活习惯和环境的改变，“坐月子”的方法和理念要与时俱进，而不是一成不变遵守旧观念。作为医生，她首先提到要注意个人卫生，特别是有些产妇提出刷牙是否会导导致牙掉得早这类问题，马睿强调，如果不注意口腔卫生，反而会造成很多口腔问题。

“炎炎夏日，身上容易出汗，产妇不洗澡就很黏腻，不让产妇洗澡是不科学的。”对于洗澡问题，马睿作了详细介绍：产后1至2天，可让家人帮忙擦去身上汗渍，保持干净凉爽。一般情况下，正常产后3至5天、剖宫产7至14天可以洗澡，推荐饭后1至2个小时以淋浴方式冲洗，洗澡时间不宜过长，水温调至40摄氏度，时间控制在10至15分钟内。马睿提到，还要注意环境卫生，夏季一定要开窗通风。有的老人会提出，让产妇受风会导致后期头疼，还会让孩子生病，出于这种忧虑的人可以将大人孩子转移到其他屋内，对居住的卧室进行通风，建议在早晚进行通风。

在临床中，一些家属把产妇当作“功臣”“公主”伺候起来，有的躺在床上一个星期甚至更久，吃饭、洗漱用水，都靠家人递到床边。马睿提醒，这对产妇的恢复非常不利。“‘坐月子’期间一定要进行适当活动。”马睿说，活动身体不是说让产妇做家务活和体力劳动，而是要做康复操，比如伸展胳膊、抬腿这些简单动作对体型、盆底恢复都有好处。“一些老人对产妇的照顾事无巨细，‘你快歇着缓着’‘我来干’”常挂嘴边，马睿说，促进血液循环要动起来，

如果活动减少，血液循环变慢容易形成血栓，一旦堵塞到腿上、肺上或大脑，都会产生严重后果。因此，产妇应在力所能及范围内进行适当活动，循序渐进增加运动量。如今，社会对产后抑郁关注度很高，马睿说，作为家人、丈夫，一定要给予产妇关怀和温暖。有的产妇遇到问题不愿诉说，家属意识不到产妇的消极情绪，其实也是一种危险“信号”，我们要做的是给予产妇帮助而不是指责，遇到问题一定要及时疏导，多站在产妇的角度思考，理解她的诉求和情绪，及早干预，必要时可到心理门诊进行咨询。

跨院区合作成功完成肝脏移植手术

本报讯(记者 李莹)近日,宁夏医科大学总医院肝胆外科历时8小时奋战,成功实施一例器官跨院区转运的肝脏移植手术。28岁的刘先生患乙肝多年,病情日益加重,已进入急性肝衰竭晚期合并肝性脑病、肝功能失代偿期,随时会有生命危险,肝脏移植手术是唯一有效的治疗方式。患者及家属了解病情后同意进行肝脏移植手术,并加入肝移植等待名单。日前,宁夏医科大学总医院心脑血管病医院急诊科的一名患者被判定为脑死亡,患者家属强烈悲痛主动提出器官捐献,并签署了《中国人体器官捐献登记表》。经全面评估,肝脏与刘先生配型符合,经过中国器官分配与共享系统(CORTS)完成器官匹配。为确保移植手术顺利进行,医院做了全面周详的准备工作:成立专家组、制定详细的器官维护方案、麻醉以及手术方案,召集多个部门、科室召开协调会,针对患者可能遇到的问题制定应对预案,并明确责任分工。器官获取手术开始,获取团队在心脑血管病医院麻醉与围手术期医学科医护人员配合下,完成肝脏获取。“生命的礼物”在银川市交警队及移植医生一路护送下从心脑血管病院区抵达宁夏医科大学总医院手术室。历时8小时,肝胆外科团队顺利完成肝脏移植手术。动脉血管吻合后,观察见肝颜色泽恢复,新的肝脏已开始患者在体内发挥作用。截至目前,移植患者恢复良好。

6岁幼儿实施支气管封堵器肺隔离技术填补区内空白

本报讯(记者 李莹)近期年仅6岁的彤彤(化名)被诊断为左肺下叶肺隔离症,左肺肺气肿,辗转区内多家医院未得到治疗,彤彤父母带着孩子前往自治区人民医院西夏分院小儿外科就诊。经多学科专家会诊后决定为彤彤在全身麻醉下实施“胸腔镜下左肺下叶肺部分切除术”,但手术也面临难题。医生进行术前讨论,最终选择支气管封堵器来完成此次手术。小儿支气管封堵器分为管内封堵器和管外封堵器,因彤彤年龄较小,只能采取操作难度更高的管外技术。对彤彤的手术最终采用管外技术成功放置小支气管封堵器,这在医院尚属首例。术后,彤彤及时苏醒,于近日康复出院。小儿麻醉是风险较高的麻醉亚专业,小儿特别是婴幼儿胸科麻醉更是对医生理论及技能的考验,支气管封堵器肺隔离技术的实施填补了区内技术空白。

健康提示

切勿过量服用维生素C



最近这两年,最火的养生单品非维生素C莫属。有人以为吃维生素C可以预防感冒,有人希望通过补充维生素C来提升免疫力。专家表示,到目前为止,尚未发现任何强有力的证据证明,维生素C具有防治感冒的作用。一般来说,成年人每日维生素C所需量仅为75毫克至90毫克,过量服用反而会导致腹痛、痛风、肾结石等问题。(据《侨乡科技报》)

储存调味品也需分门别类



调味品是制作美食不可或缺的材料。如何用好调味品有学问,怎样储存调味品更是一门技术。油、酱油、醋、料酒、辣椒油等液态调料,最好用玻璃容器装,用过后将容器密封好。液态调料要放在远离灶火、通风避光的地方,避免阳光和高温加速油脂的酸败。花椒、大料、干辣椒、香叶、茴香、桂皮等干货调料,要防潮防霉。这类调料不要放在灶台附近,因为容易沾水、油而产生霉变,也要避免阳光直射。葱、姜、蒜属于新鲜蔬菜,最好现吃现买。平时可以用保鲜膜、塑料袋等把葱包起来,放进冰箱冷藏室。葱、蒜不要用保鲜膜、塑料袋包起来,否则容易腐烂、发芽,放在常温、通风处即可。盐、糖、鸡精、味精等要防止受潮,每次使用后最好密封并放在通风处。如果稍有吸潮块不会影响食用。辣酱、面酱、黄豆酱、花生酱、番茄酱等调味品,含有一定的盐分,短期内可常温保存。如果保存较长时间,应将容器密封后冷藏存放。这类调味品中含有油脂,要远离灶火和高温,以防油脂酸败。此外,不要使用塑料瓶装调味品,塑料饮料瓶材质大部分都是PET,装原产品时并没有安全问题,但重复使用,并且把原饮料换成了酱、醋、油等,就会变得不安全。有研究表明,同一PET塑料瓶在同一种温度下,邻苯二甲酸酯(塑化剂的一种)在水里和油里的迁移量,相差近20倍。同时,灶台的高温也会加剧分子活动,促使有害物质迁出和扩散。(据《大众卫生报》)

“发物”真的不能碰？没那么夸张

医生：适量食用对大多数人不会产生副作用或引起不适

日常生活中,慢病患者常常担心食用某些食物会引发疾病的复发,常常为此忐忑不安。这些疑似会引起疾病复发的食物就是人们俗称的“发物”。

厦门市中医院医疗美容科主任、主任医师赵文杰说,“发物”的“发”有诱发、加重疾病之义,常与中医的饮食禁忌联系在一起。慢病患者其实不必过于担心,并非食用某种“发物”就会诱发、加重疾病,中医学的饮食禁忌讲究因人、因地、因时制宜。

医书早有记载 无固定种类范围

人们对“发物”一词并不陌生,一些医书对此也早有记载。据了解,“发物”最早出现在《普济方》:“口疮、历节风等忌发物”。清代的《外科心法要诀》也提到:“生疮者当戒劳动,发物,其证可愈,否则难痊。”赵文杰说,“发物”包含的食物其实并没有固定的种类与范围,更多是民间流传的概念,通常包括牛肉、羊肉、鸡肉、鹅肉、狗肉、韭菜、香菇、葱、姜、蒜、酒、奶酪、芒果、荔枝、龙眼等辛温发散或甘温助热之品,也有西瓜、冬瓜、苦瓜等寒凉之品及海鲜类腥膻之品。

厦门市中医院医疗美容科医师陈慧玲说,从中医角度看,“发物”是指特别容易诱发某些疾病(尤其是旧病)或加重已经患有疾病的食物。“发物”中蕴含着部分中医学“辨证论治”的思想。药有药性,食亦有食性,传统中医使用四气、五味将其归类,用以指导人们的日常饮食禁忌。

不同病不同人 对应“发物”也不同

陈慧玲说,“发物”会导致慢性加重的原因通常包含两方面:一方面与疾病性质有关,温热和生冷的食物各有对照。古代外科医生认为,疮疡多为火热之毒所生,因此罹患体表外科疾病之人,食用温热“发物”易使毒邪内陷,不利于病情好转。百病多为痰作祟,慢性疾病的发生发展通常与

痰湿相关,过食寒凉生冷“发物”,易助湿、生痰,影响脏腑正常运行,从而诱发旧疾。另一方面与患者的体质相关,血热、湿热、阴虚体质患者不宜过食辛散温热之品,脾胃虚弱、寒湿体质患者不宜过食生冷寒凉海腥的食物,禀赋不耐、过敏体质患者应注意避免容易导致过敏的食物。

无需过于担心 适量食用没问题

赵文杰说,“发物”与现代免疫学概念中的“过敏原”有相互重叠的地方,但又有所区别,“发物”诱发或加重疾病不单局限于患者发生过敏反应,例如“发物”中的牛奶是常见的过敏原,能够通过致敏作用诱发或加重湿疹、荨麻疹等变态反应性皮肤病,也因为具有促炎作用从而加重痤疮患者的病情。

赵文杰说,所谓“发无定发”,并非食用某种“发物”就会诱发、加重疾病,中医学的饮食禁忌讲究因人、因地、因时制宜,“发物”来源于人们的生活观察经验,可以



说每个人的“发物”是不同的,因此建议大家养成饮食、生活记录习惯,通过写日记的形式记录自己食用的物质及病情的变化,寻找适合自己的食物,如果在饮食生活禁忌方面有疑问,可以咨询专业的中医医生。

厦门瑞来春中医门诊部主任周继政也说,其实也不必对“发物”过于忌惮,“发物”也是食物,适量食用对大多数人不会产生副作用或引起不适。鸡蛋和鱼类等优质蛋白类食物,还能促进伤口愈合。(据《厦门晚报》)

2 注意穿着舒适和营养均衡

老一辈的观念是要把月子“捂”起来,避免老年腰疼、关节疼,有些家庭因此产生矛盾。马睿说,这完全是认识误区,产妇的穿着应以舒适为主,夏天,普通人穿短袖、裙子,产妇一般穿着长袖长裤就可以,面料最优的是纯棉,既吸汗又柔软舒适。饮食方面,两代人在照顾产妇和新生儿时也会因认识误区产生矛盾,比如有的家属把鸽子汤、鱼汤、肉汤安排得很满,却很少给产妇吃蔬菜,原因是吃蔬菜宝宝排便就会变成绿色。马睿遇到这种情况就会对产妇家属进行科普:我们在临床上确实观察到有一些小宝宝排便呈绿色,这是因为大便里的物质经过氧化以后变成绿色,跟产妇吃蔬菜没有关系。马睿提醒,医生强调以清淡饮食为主,不是说只能喝稀饭,宝妈生产后还担负着一个重要任务就是哺乳,因此提供均衡营养十分重要,特别是要吃高蛋白食物和新鲜蔬菜。同时我们提倡补充维生素,这些营养大部分来自水果和蔬菜。

3 注意适当运动和心情愉悦

如果活动减少,血液循环变慢容易形成血栓,一旦堵塞到腿上、肺上或大脑,都会产生严重后果。因此,产妇应在力所能及范围内进行适当活动,循序渐进增加运动量。如今,社会对产后抑郁关注度很高,马睿说,作为家人、丈夫,一定要给予产妇关怀和温暖。有的产妇遇到问题不愿诉说,家属意识不到产妇的消极情绪,其实也是一种危险“信号”,我们要做的是给予产妇帮助而不是指责,遇到问题一定要及时疏导,多站在产妇的角度思考,理解她的诉求和情绪,及早干预,必要时可到心理门诊进行咨询。

