

■女性话题

# 产后恶露不绝 警惕胎盘残留

胎儿娩出后,产妇阴道会流出分泌物,内含血液、蜕膜组织及宫颈黏液等,称为恶露。可分为三种,一是血性恶露,是产后第1~4天内排出的分泌物,与月经相似,量可稍多于月经量;二是浆液性恶露,产后4~6天排出,色淡红,含少量血液、黏液和较多阴道分泌物;三是白色恶露,产后1周后排出,白色或淡黄色。不同的产妇排出的量不尽相同,平均总量约为500~1000毫升,约3周左右干净。如果产后两个月以上恶露仍淋漓不净,则属于恶露不净。

## 产后恶露不绝的原因

**组织物残留** 可因子宫畸形、子宫肌瘤或操作等原因,致妊娠组织物或胎盘未完全清除,部分组织物残留于宫腔内。此时产妇除了恶露不净,还会有出血量时多时少、内夹血块,并伴阵阵腹痛。

**宫腔感染** 可因产后盆浴或卫生不到位,以及产后较早同房等原因致宫腔感染。此时恶露有臭

味,腹部有压痛,并伴有发热,查血时可见白细胞总数升高。

**宫缩乏力** 可因产妇在产后未能很好休息,或平素身体虚弱,以及分娩时间过长,耗伤气血,致使宫缩乏力,恶露不绝。

## 恶露不绝时排查胎盘残留

出现恶露不绝时,如治疗及时会很快痊愈。治疗不及时或产妇身体抵抗力差,可发生产褥期严重感染而转化为慢性盆腔炎,一部分可癌变;或致产妇产内膜坏死后出现大出血而危及生命。

分娩后,产妇应每日观察恶露的颜色、量和气味,正常恶露只有血腥味,如发现恶露不绝甚至有臭味,应立即就医早期排查,发现问题及时处理;产后因有恶露排出,外阴、阴道潮湿易被细菌污染,产妇应勤换卫生护垫,保持外阴的清洁干爽;同房不宜过早,恶露干净后根据子宫恢复情况,在避孕措施下再同房。

如发现产妇在产后阴道出血时间过长,一至两个月仍未干净,

或在量少后变多甚至干净后突然出血时,应尽快到医院就诊,医生会根据严重程度给予缩宫素和抗生素治疗;如出血严重或发现有胎盘组织残留的情况时,会在服用抗生素的情况下实行清宫手术,将残留物清除干净以促进宫缩。如果残留物在宫腔滞留时间过长,可在B超下实行清宫术,尽量一次清除干净。另外,在排除感染、胎盘残留等病变后,产后恶露不绝时可在医生指导下用民间验方或中药治疗。

## 恶露不绝重在产前产时预防

预防产后恶露不绝,产妇分娩前应积极治疗各种妊娠病,如妊娠高血压综合征、贫血、阴道炎等;对胎膜早破、产程长者,给予抗菌素预防感染;分娩后医生会仔细检查胎盘、胎膜是否完全,如有残留者及时给予处理;坚持母乳喂养,有利于子宫收缩和恶露的排出。

南方医科大学南方医院妇产科  
副主任医师 汪丽萍

## 备孕期间 智齿该拔就得拔

在妇科门诊,经常会遇到孕妇因患有龋齿、牙周炎、智齿冠周炎等各种口腔疾病的孕妇前来咨询就诊,她们往往因为孕前的忽视,结果在孕期出现这些口腔问题。在孕期接受口腔治疗可能会影响母婴健康,所以医生会建议备孕时把能预见的口腔隐患尽可能控制住,包括尽早处理有问题的智齿。

怀孕初期进行口腔治疗,容易诱发流产,孕晚期则容易发生早产。而且,很多孕妇及家属因担心药物对胎儿的影响而拒绝使用抗菌药物,如果不接受治疗,牙痛、感染等直接影响孕妇的生活质量,如进食障碍、睡眠问题等,严重的牙病还可能会影响孕妇摄取足够营养,从而影响胎儿生长发育。另外,孕妇的口腔问题还有可能会殃及胎儿,导致早产和出生体重低的发生几率高于口腔健康的母亲。

包括备孕期间智齿是否要先拔出的问题。并不是所有的智齿都得拔,智齿萌生的位置正,且上下可以很好地咬合,能进行正常的咀嚼功能,这种智齿就不用拔除,反之,智齿位置不正,或本身就经常发炎者,为了安全度过孕期,该拔的还是需要早拔除。

女性在备孕期间,应做口腔健康检查,做到防患于未然,争取让牙齿不要在孕期“惹事”。另外,如果是在怀孕后出现的牙齿问题,也要及时找专业医生处理,不能硬“扛”。

湖南中医药大学 王小京

## 痛经认知三误区

痛经是最常见的妇科症状,是指女性在行经前后或月经期出现下腹疼痛、坠胀,伴有腰痛或其他不适,症状严重者会使女性朋友痛苦不堪,严重影响生活质量。但生活中,很多人对于痛经认识不多,以下是女性朋友对痛经的三个误区。

### 误区一 痛经时,服用点止痛药就行

引起痛经的原因各有不同,有些是因为生殖器官的炎症或疾病引起,因此不同的人是否需要用药或在用药种类和剂量的选择上有很大的差别,不能一概而论。

### 误区二 痛经不用管,生育后就好

常听到有人说痛经不用管,生完孩子后就好了。而这种生育后自愈的痛经只是原发性痛经的一部分,比如宫颈口狭窄,经血流出不畅产生的痛经,在分娩后宫颈口松弛,血液就会顺畅排出,痛经现象消失;但如果是继发性痛经,有明显的器质性病变时,比如子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫腺肌症等,若盲目等待会加重痛经,甚至引起严重的并发症,如子宫内膜异位症中的卵巢巧克力囊肿破裂,造成急腹症、大出血、破坏卵巢功能导致不孕等。

### 误区三 针灸按摩治疗止痛效果好

并不是所有人都适合做针灸、按摩治疗,尤其是在月经期这个特殊时期并不宜采取过于强烈的按摩,否则容易诱发子宫内膜脱落而加重出血。

江西省妇幼保健院妇产科  
综合主治医师 田莉峰



## 女性冬季享受“日光浴” 有益健康

现在不少女性冬季怕冷,整日很少出门,更不用说经常到外面晒晒太阳了。其实,从健康角度看,女性冬天很需要接受日光的“洗礼”。冬季适当进行“日光浴”,帮助人体合成更多的维生素D,对女性健康好处多。

**延缓衰老进程** 经常沐浴阳光的女性,要比少见阳光的同龄女性生理上更年轻,衰老进程减缓。晒太阳能帮助人体合成更多维生素D,以促使白细胞端粒保持较长的长度,有助于延缓衰老。

**降低患癌风险** 乳腺癌多发于中老年女性,而通过晒太阳可促进体内维生素D的合成,从而增强女性对乳腺癌的抵御能力。研究发现,

晚期乳腺癌患者比早期患者体内维生素D含量更低。此外,接受阳光照射还能降低患卵巢癌的危险。

**预防骨质疏松** 冬季晒太阳能促进体内维生素D合成且有助增加钙吸收,可增强骨骼和肌肉强度,因而有助预防骨质疏松。

**预防患抑郁症** 研究证明,冬季抑郁症多与阳光照射少密切相关,更年期女性是抑郁症的高发人群。冬季晒太阳能使毛细血管扩张、促进激素分泌,阳光犹如一种兴奋剂,有助于消除或减轻抑郁情绪,能有效预防女性常有的情绪波动,杜绝抑郁症的发生。

成都中医药大学 蒲昭和

十月怀胎,大多数孕妇都会有腰腹痛的经历,如遇冷空气刺激胃肠不适、饮食不当造成胃肠痉挛、胎儿活动导致子宫收缩、胎儿过大、腰肌疲劳等也可引起腰腹部疼痛。这类疼痛一般呈一过性发或短时间发作,疼痛性质缓和,很少持续时间过长,也不会伴随发热、恶心、呕吐、腹泻等症状,大多休息一会儿或喝点温水即可缓解,所以不用太紧张。

如果孕妇突发腰腹部剧烈疼痛或腰腹部疼痛持续加剧,并伴有恶心、呕吐、发热等症状,应考虑病理性原因。妊娠期急性阑尾炎、妊娠期输尿管结石是引起妊娠期腰腹部疼痛最常见的原因,其特点大多是起病急、进展快、症状重。

由于这些疾病对孕妇与胎儿造成的健康危害比较大,严重时可能会导致胎儿流产、畸形,对此医生建议,由于妊娠期间孕妇身体免疫力相对下降,对药物治疗又存在较多限制,在发生妊娠期急性阑尾炎或输尿管结石梗阻时,保守治疗可能并非最好的选择,必要时手术治疗,更有利于保障孕妇与胎儿的生命安全。

湖南省第二人民医院 刘莉

## 妊娠期腰腹痛持续加剧 警惕阑尾炎、输尿管结石