

如何预防产后出血?

实用预防措施都在这里

产后出血作为一种严重的产后并发症，其发病率居高不下，且一旦发生，对产妇的生命安全构成巨大威胁，不仅可能导致产妇的身体功能受损，还可能影响其心理健康，甚至威胁生命。因此，预防产后出血尤为重要，本文将为大家介绍几种实用的预防措施，希望能够帮助到广大产妇和医护人员。

重视产前保健，提高预防意识 产前保健是预防产后出血的重要基础。孕妇应定期进行产前检查，以及时了解自身和胎儿的健康状况，评估是否存在产后出血的高危因素，保持良好的生活习惯，合理饮食，避免过度劳累，增强身体抵抗力，还需重视心理调适，保持平和的心态，避免因情绪波动导致分娩时出现意外。

提高分娩质量，降低产后出血风险 分娩质量的好坏直接关系到产后出血的发生率。孕妇应选择合适的分娩方式，条件允许的情况下，尽量选择顺产，因为顺产相对于剖腹产来说，产后出血的风险更低。孕妇在分娩过程中应积极配合医护人员，按照医护人员的指导进行呼吸、用力等操作，以确保分娩的顺利进行。

孕妇在分娩前应充分了解分娩过程中可能出现的情况和应对方法，减轻紧张和恐惧心理，降低产后出血的风险。

加强产时观察与处理，及时干预 产时观察与处理是预防产后出血的关键环节。医护人员应严密观察产妇的产程进展，包括子宫收缩、胎盘娩出等情况，一旦发现子宫收缩乏力、胎盘残留等异常情况，应及时采取干预措施，如应用缩宫素、进行手术等，以减少产后出血的发生。医护人员还需注意保护产妇的会阴部，避免分娩过程中造成软产道损伤，减少产后出血的风险。

加强产后观察与护理 产后观察与护理是预防产后出血的重要措施之一。产妇在分娩后应留在产房观察至少2小时，以便医护人员及时发现并处理产后出血的情况，在此期间，医护人员应密切关注产妇的生命体征、阴道出血情况等指标，如有异常应及时采取措施。医护人员还需指导产妇如何正确护理会阴部、保持会阴部清洁等，减少感染的发生，降低产后出血风险。医护人员应与产妇家属共同关注产妇的身心健康状况，为产妇提供全方位的关爱和支持。

总结来说，预防产后出血需要孕妇、医护人员和家属共同努力。通过重视产前保健、提高分娩质量、加强产时观察与处理、加强产后观察与护理以及采取综合预防策略等措施，可有效降低产后出血的发生率，守护每一位母亲和宝宝的健康。让我们共同努力，为每一位产妇和宝宝创造一个安全、健康的分娩环境。

新宁县人民医院产科 陈艳华

如何应对青少年非自杀性自伤?

青少年时期是人生充满挑战和变化的阶段，也是心理发展最为关键的时期，然而，近年来青少年非自杀性自伤(Nonsuicidal self-injury, NSSI)现象逐渐增多，引起了社会各界的广泛关注。非自杀性自伤是指不以自杀为目的情况下，所采取的直接故意伤害自己身体的一系列行为，且这些行为并不被社会所接纳，常见的有割伤、抓伤、咬伤自己或撞桌子、撞墙等等。这些行为虽然不直接致命，但是对青少年的身心健康构成了严重的威胁，以下将从护理的角度出发探讨如何应对青少年的非自杀性自伤问题。

增进交流和聆听 交流是了解青少年内心世界的一座桥梁。家长、教师以及医疗工作人员都应该积极与年轻人建立深厚的信任，并耐心听取他们的意见和感受，切忌责备与批判，应以温馨、支持的话来激励其表现自己。通过有效交流，能够帮助青少年体会到理解与接受，降低产生自伤行为的欲望。

识别风险和评估 对有自伤行为的青少年要及时评估风险。评估内容涉及但不仅限于自伤行为发生频率、严重程度、触发因素和可能发生精神障碍。经过深入的评估，能够为每位患者制定个性化的护理方案，这其中涵盖了必要的心理支持和药物治疗。

给予情绪支持 情绪支持在护理过程中至关重要。父母及医护人员应该鼓励青少年使用健康情绪宣泄方法，比如写日记、绘画、锻炼或者听听音乐，同时教他们运用情绪调节的技巧，比如深呼吸、冥想、正念练习等等，有助于更好地管理自己的情绪。

构建安全环境 家庭与学校对青少年来说都是一个重要的成长环境。为了降低自伤行为的发生率，家庭和学校应该致力于创建一个安全、稳定且无压力的环境。父母要妥善保管好家里的锐器药品和其他危险物品，以免青少年暴露在这些会造成自伤的器具中；学校要加强校园安全管理工作，杜绝校园霸凌和其他不良事件。

鼓励社交 社交活动可以帮助青少年构建积极的人际关系，提高自我认同感与归属感。父母及教师要鼓励青少年多多参与集体活动、志愿服务及其他社交活动，使青少年在交往中懂得协作、分享与关怀。同时注意自己的社交圈子，避免与行为倾向不良的伙伴接触。

避免负面解读和责难 自伤行为是青少年求助信号，不是道德问题，切忌消极地解读与责难，以免增加其心理负担。

尊重个体的差异 每一个青少年是一个独特的人，其自伤行为的背后有不一样的成因与动机。所以，要尊重个体差异，并在照顾过程中制订个性化照顾计划。

继续关注 and 跟踪 自伤行为常有反复性，所以需要长期关注。家长、老师及医护人员要密切关注青少年的情绪变化及行为表现，适时调整护理计划，给予必要支持。

湘潭市第五人民医院 李琳

中医药治疗排卵障碍性不孕症 助您一路好“孕”

每个家庭都对新生命怀揣着无限希望，而“好孕”之路有时却像是解一道复杂的谜题，让人既期待又忐忑。一旦“排卵障碍性不孕症”这个病悄然找上你，就会让你在求子路上平添许多苦恼。不过别担心，中医药这位古老而智慧的“老中医”正拿着它的“百草秘籍”，准备帮你一一化解难题。



发人体潜能的“小魔法棒”。医生会根据你的体质和病情，在你的穴位上轻轻施针，通过调节气血、平衡阴阳，来唤醒沉睡的卵巢，促进卵泡的成熟和排出。想象一下，那些银针就像是小小的导航员，引领着卵子宝宝们顺利“启航”。

生活调养

当然，中医药治疗排卵障碍性不孕症，不仅仅是吃药打针那么简单，中医还强调“三分治七分养”。也就是说，你在接受治疗的同时，也得注意调整生活方式，如保持规律的作息，避免熬夜；合理膳食，多吃些温补的食物；适当运动，增强体质；还有，别忘了保持心情愉悦，因为好心情就是最好的“助孕剂”。

总而言之，中医药治疗排卵障碍性不孕症，就像是一场温柔的“唤醒之旅”，它用自然的力量、温和的方法，帮助你找回身体的平衡，让卵巢小姐重新焕发生机。当然啦，每个人的情况都不一样，所以治疗的过程也需要耐心和配合。但只要您信任中医药的智慧，坚持治疗调养，相信不久的将来，“好孕”就会悄然而至。

株洲市醴陵市妇幼保健计划生育服务中心中医妇科 易春艳

想象一下，你的卵巢小姐偶尔也会闹点小情绪，不按时打开那扇“卵子之门”，这可急坏了想要迎接新生命的你。西医可能会用精准的仪器和药物来“调教”，而中医药呢？它更像是一位贴心的老朋友，用自然的力量，温柔地引导卵巢小姐回归正轨。

辨证施治

中医药讲究辨证施治，意思是每个人的身体状况都是独一无二的，就像世界上没有两片完全相同的叶子。对于排卵障碍性不孕症，中医会先给你来个“望闻问切”大套餐，看看你的舌苔、脉象，再问问你的生活习惯、情绪变化。这一番操作下来，中医大夫心里就有了底，知道该用哪

套“药方秘籍”来对付你的“小叛逆”。

中药调理

说到治疗，中医药的“武器库”里可都是宝贝，有活血化瘀的丹参、桃仁，它们像是小小的清道夫，帮你疏通身体里的瘀堵；有补肾益精的枸杞、菟丝子，它们则是滋养卵巢的营养液，让你的卵子宝宝们更加茁壮成长；还有疏肝解郁的柴胡、香附，它们像是心灵的按摩师，帮你缓解压力，让心情像春天一样明媚。

针灸疗法

除了喝中药，中医还有一项神奇的疗法——针灸，别小看那几根细细的银针，它们可是能激