

常见病合理用药丛书

曾春晖 张伟 编著

产后病合理用药 190问

CHANHOUBING
YONGYAO
190 WEN

合理用药
至关重要

答疑解惑
指点迷津

明明白白
用药

轻轻松松
治疗

中国医药科技出版社

常见病合理用药丛书

产后病合理用药 190 问

曾春晖 张 伟 © 编著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书以简单问答的形式,站在患者的角度提出问题,从常见的产后疾病入手,比较全面的介绍了各种产后疾病的基本药物治疗、药物不良反应、用药禁忌、食疗和保健方面的知识。本书涉及中西医多个方面,内容丰富,通俗易懂,具有很强的科普性和实用性,适合广大的产妇及其家属阅读。

图书在版编目(CIP)数据

产后病合理用药 190 问/曾春晖,张伟编著. —北京:中国医药科技出版社,2009.2

(常见病合理用药丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4041 - 8

I. 产… II. ①曾…②张… III. 产科病 - 用药法 - 问答
IV. R984 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 210691 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cspp.cn

规格 958 × 650mm $1/16$

印张 11 $1/4$

字数 137 千字

印数 5001—9000

版次 2009 年 2 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 2 次印刷

印刷 北京季蜂印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4041 - 8

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《常见病合理用药丛书》

编委会

学术顾问 钟南山 肖培根 陈灏珠 郭应禄

主任委员 邵明立

副主任委员 刘 怡 张敬礼 吴 湔

委 员 (按姓氏笔画排序)

王双林 王立丰 邓伟吾 边振甲

刘 沛 刘俊义 孙咸泽 朱家勇

吴少祯 吴春福 吴晓明 吴梧桐

张 伟 杨世民 陆再英 陈生弟

姚文兵 胡大一 赵 平 倪子俞

秦怀金 童 敏



序

改革开放以来，我国医药卫生事业快速发展，全民医疗卫生服务水平进一步提高，但作为一个人口大国，尤其是随着近年来我国人口老龄化的进程不断加快，医药卫生行业发展水平与人民群众健康需求之间的矛盾仍很突出，人民群众医疗卫生保障水平在城乡、区域之间仍存在较大差异。

由于在临床药物治疗过程中，药品浪费、药疗事故、药源性疾病等不合理用药现象时有发生，药品的不合理使用，在危及人类健康与生命安全的同时，也大大增加了社会资源的负担。

党的十七大报告中将“人人享有基本医疗卫生服务”确立为全面建设小康社会的重要目标之一，同时十七大报告中明确指出“建立国家基本药物制度，保证群众基本用药”将是我国在未来五年中以改善民生为重点的六项社会建设中的重要组成部分。健全和落实医疗卫生机构合理用药的制度与责任是建立国家基本药物制度的重要举措之一。

作为基本药物制度的重要组成部分，合理用药宣传教育工作受到了各级政府的高度重视，该项宣传教育工作，一是要加强对医疗机构特别是基层医疗机构医药卫生人员进行基本药物和合理用药的继续教育与培训，提高合理用药水平；二是要加强对公众的宣传教育，提高公民的认知度和信赖度，普及合理用药常识，改变不良用药行为，在全社会形成良好氛围。通过该项宣传教育工作，以求达到保障人民群众基本用药，缓解医

药卫生行业发展与人民群众健康需求之间的矛盾，缩小城乡、区域差距，维护健康公平，促进医药卫生事业全面健康协调发展，提高人民群众健康水平的目的。

中国医药科技出版社积极贯彻落实我国基本药物制度政策，组织全国临床医学、药学专家教授编写而成的本套《常见病合理用药丛书》，对于总结专科治疗经验，普及合理用药知识，进行患者家庭护理和自我用药的科普宣传具有深远意义。

全面开展合理用药宣传教育工作，提高合理用药水平，是安全用药工作的重要组成，是贯彻落实科学发展观的具体体现，也是构建社会主义和谐社会的重要保障，更是实现人人享有基本医疗卫生服务目标的重要基础，希望这套丛书的出版，能够积极促进我国合理用药宣传教育工作的开展，为全面落实基本药物制度、推进我国医药卫生事业改革发展作出贡献。

邹明立

2009 年 1 月 8 日

总前言

1985年，在内罗毕国际合理用药专家研讨会上，提出了“对症开药、供药适时”等六项合理用药（rational drug use）内容。1987年，世界卫生组织（WHO）又提出了“处方用药应为适宜的药物”等五项关于合理用药的具体要求。当前，就全球范围来看，一般所指的合理用药包括安全、有效、经济、适当四个基本要素。

随着改革开放的不断深入，中国医药产业也在30年间得到了巨大的发展，药物品种随着医药科技的发展而迅速增加，现在国内常用的处方药物已达7000种之多，然而在当前的临床药物治疗过程中，药物治疗水平并未伴随着药品种类的增加而提高，药品浪费、药疗事故、药源性疾病等不合理用药现象时有发生，这些药品的不合理使用，在危及人类健康与生命安全的同时，也增加了社会的负担和资源的消耗。

2008年8月，卫生部副部长、国家食品药品监督管理局局长邵明立撰写署名文章《建立国家基本药物制度满足群众基本用药需求》，指出：健全和落实医疗卫生机构合理用药的制度与责任是建立国家基本药物制度的重要举措之一。

中国是一个人口大国，近年来，随着社会经济的不断发展和人口老龄化进程的加快，相对短缺的医疗资源与广大人民群众健康需求之间的矛盾日益突出。为了进一步提高合理用药水平，落实邵明立局长的讲话精神，我们在国家食品药品监督管理局的指导之下，组织全国医药卫生各领域专家教授编写了这

套《常见病合理用药丛书》。

在本套丛书的编写出版过程中，我们着重加强了以下几方面的工作，以期达到“普及合理用药知识、提高人民群众合理用药水平”的目标。①确定了以指导广大人民群众合理使用非处方药物的编写思路；②组织了由医疗卫生一线人员组成的编写队伍，他们在临床工作中积累了大量而丰富的合理用药经验；③聘请了药学界的相关院士、专家教授，由他们对本套丛书进行审定，进一步保证了本丛书的科学性和权威性；④全书采用问答的形式，更加便于读者迅速了解、掌握合理用药知识。

本丛书共 54 个分册，分别为：感冒、慢性支气管炎、支气管哮喘、高血压、冠心病、心律失常、心肌炎、慢性胃炎、胆囊炎与胆石症、消化性溃疡、溃疡性结肠炎、慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝、肛肠疾病、便秘、腹泻、头痛、脑卒中、老年性痴呆、癫痫、失眠、抑郁症、泌尿系结石、慢性肾炎、尿毒症、前列腺疾病、男性性功能障碍、不孕不育、贫血、白血病、甲状腺功能亢进症、糖尿病、高脂血症、痛风、骨质疏松症、类风湿关节炎与强直性脊柱炎、乳腺增生与乳腺癌、产后病、妇科炎症、妇科肿瘤、更年期综合征、痛经与经前期综合征、过敏性皮肤病、银屑病、白癜风、性病、脱发、鼻炎、口腔疾病、眼科疾病、儿童疾病、妊娠期及家庭合理用药。

通过本套丛书的出版，我们希望能够为提高广大人民群众合理使用非处方药物的水平，保障人民群众基本用药贡献一份力量。

由于时间仓促，不足之处在所难免，请广大读者批评指正。

中国医药科技出版社

2008 年 12 月

目录

C
O
N
T
E
N
T
S

1. “月子”里的日子有哪些变化?	1
2. 坐月子八问各为何?	2
3. 产后为什么还会“肚子疼”?	5
4. 产后何时再见“好朋友”?	6
5. 产后如何避孕?	6
6. “月子”里人体有哪些变化?	8
7. 如何制定产后恢复计划?	10
8. 产褥体操的好处有哪些?	11
9. 产后保养有哪十个错误?	12
10. 产后伤口护理八重点是什么?	14
11. 产后及时排尿有利子宫复原吗?	15
12. 产褥期如何健康饮食?	16
13. 产后美丽四对策是什么?	17
14. 哺乳期妇女睡卧有什么规矩?	17
15. 产后洗澡利于健康吗?	18
16. 如何谨防“妈妈腕”?	19
17. 产后如何祛斑?	21
18. 产后宫缩痛可以中医治疗吗?	22
19. 为什么产后应小心护理减少隐患?	23
20. 产后如何应对便秘?	24
21. 产后两便不通有哪十六方?	26
22. 产后如何休息?	28
23. 妇女产后如何防手脚痛?	28
24. 什么叫“产褥汗”?	29
25. 产后出汗需要治疗吗?	30
26. 中医如何调理产后虚汗?	30
27. 产妇怎么样洗浴?	31
28. 为什么产后仍然需要补钙?	32

29. 产后小便困难如何解决?	33
30. 有哪几种常见的产后运动?	34
31. 孕妇产后如何防肛裂?	35
32. 产后应服“生化汤”吗?	35
33. 产后宜立即吃老母鸡吗?	36
34. 产后宜立即服用人参吗?	37
35. 如何痛快挥别产后的几种疼痛?	37
36. 产后常见哪几种后遗症?	41
37. 产后常发生哪些疾病?	42
38. 什么是产后出血, 有什么危害?	43
39. 哪些原因导致产后出血?	43
40. 晚期产后出血如何诊断?	44
41. 晚期产后出血的治疗原则是什么?	44
42. 如何预防产后出血?	45
43. 为什么产后仍然要使用“催产素”?	46
44. 催产素可以催产吗?	46
45. 催产素也能导致产妇大出血吗?	47
46. 催产素使用过多有副作用吗?	48
47. “麦角新碱”是更强的“催产素”吗?	49
48. 高血压的产妇不能使用催产素吗?	49
49. 产后要慎用止血药吗?	50
50. 产后出血可以用中医治疗吗?	51
51. 为什么维生素K也可以止血?	51
52. 维生素K止血无毒无害吗?	52
53. 席汉综合征和产后出血有关吗?	53
54. 席汉综合征要和哪些疾病相鉴别?	53
55. 患上了席汉综合征怎么办?	54
56. 席汉综合征补充激素需要注意什么问题?	54
57. 如何做“人工周期”?	55
58. 席汉综合征需要终生用药吗?	55
59. 为什么席汉综合征不需要补充盐皮质激素?	56

60. 席汉综合征如何用中药治疗?	56
61. 发生垂体危象怎么办?	57
62. 什么是产褥感染, 与产褥病率有什么区别?	58
63. 产褥感染有哪些原因?	58
64. 产褥感染主要由哪些病原体引起?	58
65. 产褥感染有哪些表现?	59
66. 如何诊断产褥感染?	61
67. 如何预防产褥感染?	61
68. 产褥感染如何治疗?	61
69. 中医如何对产褥感染辨证施治?	62
70. 你了解急性乳腺炎吗?	63
71. 急性乳腺炎有什么表现?	64
72. 急性乳腺炎如何治疗?	64
73. 中医如何治疗乳腺炎?	65
74. 你知道中医靓汤可以帮你轻松摆脱乳腺炎吗?	66
75. 治疗急性乳腺炎八方各是什么?	66
76. 产后可以使用抗生素吗?	68
77. 抗生素都能杀死细菌吗?	69
78. 什么叫抗生素的抗菌谱, 抗菌谱越广越好吗?	70
79. 细菌为什么会耐药?	71
80. 滥用抗菌药物有哪些危害?	72
81. “三不三问”是什么?	72
82. 使用抗生素有哪些误区?	73
83. 你知道抗生素的“利害”吗?	74
84. 抗生素能这样使用吗?	76
85. 哪些抗生素宜空腹服?	78
86. 抗生素越贵疗效越好吗?	79
87. 抗生素有哪些不良反应?	80
88. 如何预防抗生素的不良反应?	81
89. 抗生素使用时需要首剂加倍吗?	82
90. 茶可以与抗生素同服吗?	83



91. 避孕药能与抗生素同服吗? 83
92. 饮食对口服抗生素有什么影响? 84
93. 青霉素类药物有哪些副作用? 85
94. 头孢类药物有哪些副作用? 86
95. 青霉素类药物和头孢类药物的增强剂是怎么回事? 87
96. 有人说头孢类药物不需要做皮试, 对吗? 88
97. 头孢类药物造成过敏反应应注意哪些方面? 88
98. 三代头孢比一、二代头孢疗效好吗? 90
99. 发生青霉素或者头孢菌素过敏有哪些表现? 91
100. 服药后喝酒有哪些危害? 92
101. 你知道常见头孢类药物的每天最大使用剂量是多少吗?
..... 94
102. 什么是药物过敏? 94
103. 药物过敏有哪些临床表现? 96
104. 红霉素类药物有哪些副作用? 97
105. 中药可以缓解红霉素的不良反应吗? 98
106. 产褥期可以使用链霉素吗? 98
107. 为什么产褥期不能使用喹诺酮类药物? 99
108. 克林霉素也能抗厌氧菌吗? 99
109. 产褥期的感染经常需要联合用药吗? 100
110. 甲硝唑有什么不良反应? 100
111. 为什么产褥感染会导致血栓静脉炎? 101
112. 治疗血栓静脉炎常用的药物有哪些? 102
113. 影响抗凝药效果的因素有哪些? 104
114. 抗凝药物应如何使用? 104
115. 抗凝药物过量怎么办? 105
116. 低分子肝素和高分子肝素有什么区别? 105
117. 阿司匹林不是解热镇痛药吗, 为什么也可以抗凝? 106
118. 阿司匹林如何服用? 107
119. 你了解双香豆素吗? 108
120. 你了解神奇的链激酶吗? 109

121. 链激酶有什么不良反应？	110
122. 咖啡 + 退热药 = 肝衰竭？	111
123. 常用的退热药物有哪些？	111
124. 你了解常用的退热药吗？	111
125. 退热药能常吃吗？	112
126. 水杨酸类药物有哪些副作用？	113
127. 阿司匹林最佳服用时间是什么时候？	114
128. 长期服用阿司匹林有什么副作用？	115
129. 应慎用退热药吗？	115
130. 激素是退热良药吗？	116
131. 你了解糖皮质激素吗？	117
132. 雌激素是催肥剂吗？	117
133. 什么是产后阴道炎？	118
134. 产后也能使用“达克宁栓”吗？	119
135. 产后如何做好乳房护理？	119
136. 为什么产后需要提倡母乳喂养？	120
137. 为什么急性乳腺炎常发生在哺乳期？	121
138. 患了乳腺炎还能喂宝宝母乳吗？	121
139. 哪些情况不能母乳喂养宝宝？	121
140. 产褥期需要退奶怎么办？	122
141. 你知道哺乳禁忌饮食和胀退奶如何处理吗？	123
142. 你知道回奶简易十方吗？	124
143. 造成奶水不足的原因有哪些？	125
144. 催乳食谱有哪些？	126
145. 有通乳作用的药物有哪些？	128
146. 为什么产后容易脱发？	128
147. 产后脱发如何解决？	129
148. 产后脱发如何分型论治？	130
149. 中医教你春季如何滋养发丝？	131
150. 什么是产后抑郁症？	132
151. 如何判断生育后是否患上抑郁症？	132

152. 产后抑郁症有何表现? 133
153. 产后抑郁症对孩子有什么影响? 133
154. 产后抑郁症与内分泌因素有关吗? 134
155. 产后抑郁影响孩子发育吗? 134
156. 减轻产后抑郁症有哪些有效方法? 135
157. 产后抑郁与疲倦相关吗? 136
158. 如何让产妇走出产后抑郁症的阴影? 136
159. 抗抑郁的药物有哪些? 138
160. 抗抑郁症药物有哪些副作用? 138
161. 治疗抑郁症用药存在哪些误区? 139
162. 治疗抑郁症药物选用有哪些原则? 140
163. 抑郁症中、重度患者必须服药吗? 141
164. 服用抗抑郁药时可以怀孕吗? 141
165. 抑郁症如何自我认识? 143
166. 父亲产后抑郁也影响宝宝发育吗? 144
167. 抑郁症如何自我调理? 145
168. 抗抑郁用药有哪些禁忌? 146
169. 抑郁症患者如何饮食调理? 146
170. 你知道清爽小菜能帮你与产后抑郁说再见吗? 149
171. 什么是产褥中暑? 149
172. 为什么产褥期容易中暑? 150
173. 产褥中暑有哪些家庭急救措施? 150
174. 如何预防产褥中暑? 151
175. 产褥中暑如何治疗? 151
176. 产褥中暑的进程如何? 151
177. “冬眠疗法”是怎么回事? 152
178. “冬眠疗法”的适应证及禁忌证有哪些? 152
179. 常用的冬眠药物有哪些? 153
180. 使用冬眠疗法要注意的事项及如何判断其疗效? 154
181. 产后如何防止子宫脱垂? 154
182. 如何防止乙肝母婴传播? 155

183. 什么是盆腔瘀血症?	155
184. 如何防治产后盆腔静脉曲张?	155
185. 产后应适量饮红糖水吗?	156
186. 产后为什么易患膀胱炎及肾盂肾炎?	157
187. 产后健忘属正常现象吗?	157
188. 孕期补充铁质易致产后便秘吗?	157
189. 产后“紧腹束腰”有哪些害处?	158
190. 如何美化剖宫产后的疤痕?	159

1. “月子”里的日子有哪些变化?

俗称的坐月子,在医学教科书上称之为产褥期。解放以前的理解农村中就认为产后坐月子的时间为1个月,产后休息满1个月就是全部恢复了,妇女就要参加体力劳动,有不少的老年妇女患有子宫脱垂等疾病,可能就是与产后休养不足时有一定关系。解放以后党和政府十分关心妇女和儿童的健康,国家制定了母婴保护法。对妇女产后休养假期规定为56天。现代医学教科书明确规定:产褥期是指胎儿、胎盘娩出后的产妇身体、生殖器官和心理方面调适复原的一段时间,需6~8周,也就是42~56天。在这段坐月子的6~8周时间内,产妇应该以休息为主,尤其是产后15天内应以卧床休息为主,调养好身体,促进全身器官各系统尤其是生殖器官的尽快恢复。

在怀孕期间,孕妇承担了供给胎儿生长发育所需的各种营养的重任,因此孕妇的各个器官系统都发生了一系列的生理性适应变化。体内变化最大的器官主要是子宫。因为胎儿在子宫内发育成长,子宫的肌细胞肥大、增殖、变长,子宫重量从原来未怀孕时的50g左右,增加到怀孕足月时的1000g左右。子宫的容量与未怀孕时相比增加1000倍以上。全身器官的变化也是很大的。心脏负担增大,血流速度加快,心率每分钟增加10~15次,心脏容量增加10%,这些变化,是为满足胎儿的生长发育和母体自身的营养需要。在怀孕时还由于子宫内胎儿的长大,子宫增大使膈肌抬高,心脏发生移位,肺脏的负担也加重,肺通气量增加40%,鼻、咽、气管黏膜出现水肿、充血,怀孕时肾脏也增大,输尿管增粗,肌张力减低,肠胃、内分泌、骨、关节、皮肤、韧带等都发生了一系列的生理性适应变化,这些生理性的变化,在产后都要逐渐恢复正常,而且分娩是十分艰苦的劳动,产妇的体力、心理都要在产后坐月子的这段时间中

通过休息和调养进行修复和恢复，传统的坐月子大多谈及生理上的休息和调养，现代的观点还强调产妇在坐月子期间，不但需要生理上的调适，也注重心理精神方面的调适，因为孩子的出世，初为人母，家中成员的增加，新角色的扮演与亲子关系建立的需求等，都要在坐月子的过程中进行调适。所以坐月子的科学性就显得十分重要，俗话说“月子里得病难治”。这话也有一定的道理，产妇要在坐月子这段时间里，注意生理和心理两个方面的调整 and 适应。

孕妇为了适应胎儿的发育及为分娩做准备，生殖器官及全身发生了很大变化，分娩后则通过一系列变化，使生殖器官及全身（除乳房外）又恢复到非孕状态，这种生理变化约需42天才能完成。自胎盘娩出后，产妇便进入了产褥期。在这段时间里，产妇的乳房要泌乳，子宫要复原，身体的各个系统要逐渐恢复正常，如通过排汗、排尿的增加来减少多余的血容量；胃酸增加，胃肠道张力及蠕动恢复，使消化能力恢复正常；不哺乳或部分哺乳的产妇可有月经回潮。总之，产褥期是全身多系统包括体形、腹壁等逐渐复原的时期。传统的“坐月子”只是产褥期的前30天。产妇能否康复如初，产褥期是关键阶段。在这段时期里，一定要注意做好产褥期保健，以保证身体健康和体形的恢复，这也会使你的宝宝更健康，家庭更美满。

2. 坐月子八问各为何？

为什么产后要坐月子？目的是什么？可以改变体质吗？

产妇由于分娩时出血多，加上出汗、腰酸、腹痛，非常耗损体力，气血、筋骨都很虚弱，这时候很容易受到风寒的侵袭，需要一段时间的调补，因此产后必须坐月子才能恢复健康。坐月子的目的是在这段期间内作适度的运动与休养、恰当的食补与食疗，能使子宫恢复生产前的大小，气血经过调理也都能恢复，甚至比以前更好，也就将不好的体质在这段时间慢慢改变过来。

坐月子的基本原则为何？

(1) 慎寒温 随着气候与居住环境的温、湿度变化，产妇穿着

