

家庭必备 贴近生活

永葆健康 易懂实用

家庭医生诊治全书

JIATINGYISHENGZHENZHIGUANSHU

产后常见病饮食

CHANHOUCHANGJIA

生理性白带以及病理性白带

产后食物保健疗法

初为人母之后的身体变化

宝典

GOOD
HEALTH

○钱尚益 主编

女性外阴部发生的炎症

中医对产妇疾病的看法

产后身体病况的诊断与防治措施

外阴部发生的常见炎症及防治

- ★ 产后容易发生便秘的原因
- ★ 女性生殖器结核
- ★ 如何预防产后大出血的发生
- ★ 常见的子宫肌瘤并发症
- ★ 糖尿病性外阴炎
- ★ 剖腹产的恢复状况
- ★ 多囊卵巢综合征
- ★ 产后自行回乳产后乳汁过少
- ★ 产后子宫复原不全
- ★ 阴道纵隔及以阴道横膈
- ★ 产后张力性尿失禁

产后乳房疼痛前庭大腺炎

内蒙古人民出版社

JIATINGYISHENGZHENZHIGUANSHU

家庭医生诊



产后常见病饮食 宝典

钱尚益 主编

内蒙古人民出版社

责任编辑: 娜 拉

封面设计: 华傲祥工作室

家庭医生诊治全书(三)

作 者	钱尚益 主编
出版发行	内蒙古人民出版社
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司印制
开 本	850×1168 1/32
字 数	3750 千
印 张	220
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1—5000 册
标准书号	ISBN 7-204-07559-5/R·213
定 价	460.00 元

目 录

第一章 产后的改变	(1)
第一节 初为人母的身体变化	(1)
第二节 产后的恢复状况	(3)
第二章 产后容易发生的病况	(11)
第一节 产后妇女病况概述	(11)
第二节 产后身体病况的诊断与防治	(81)
第三节 产后身体的一般护理	(142)
第三章 产后食疗方法	(157)
第一节 产后食物保健疗法	(157)
第二节 妇女病偏方疗法	(319)

第一章 产后的改变

第一节 初为人母的身体变化

在初为人母的你生下婴儿的最初几天,你会感到惊奇,并混杂着复杂的情绪。在产下婴儿以后,你会感受到一切都已经结束的疲倦感与解脱感,随之而来就是了解她的兴奋与喜悦的不确定性,以及关于新角色的焦虑,还有加在你身上的各种要求。

当新生儿成为众人的焦点所在时,你要记得你也有本身的需要,这是不可以忘记的。你需要花一些时间去调适新生儿所带来的改变,花一些时间陪婴孩度过快乐的时光,但是对自己的要求不要太多、太快。

照顾婴孩的这几年,是许多妇女意识到她们本身的身体发生一些改变时刻,这很可能是她们过去未曾有过的体验。同时,通过产后数个月的运动,她们会发现自己比以前怀孕时更瘦,身材更好。

在怀孕期间,你的身体会有很大的变化,因此要调适这期间增加的体重与体位,用来适应你的婴儿。但是,这些改变是渐进的,因此你有足够的时间来适应这些改变。

然而,在你产下婴孩后的数天,你的身体会有戏剧性的改变,因为它开始恢复正常状态,并分泌乳汁以哺育你的婴儿,这过程

始于怀孕期间与生产后。因此,这会使你对自己的身体感到有点奇怪与陌生。了解这些改变为什么会发生,有助于你去适应这些变化。

产后的身体情况评估

★ 多数妇女并不了解产后护理的重要性,她们认为待产和分娩才是最危险的时刻,殊不知产后期也是一段对妇女和孩子未来心智和生理健康可能产生正向或负向影响的时期,它和待产、分娩是一样重要的,因此产后妇女须学习安全的自我照顾,以期使身体尽快恢复至未怀孕的最佳状态。

1. 判断正常宫缩

胎盘娩出后,可在腹壁介于肚脐和耻骨联合线上(约腹部中央),摸到子宫底。产后1小时,上升至肚脐,大约维持高度24小时,之后每天大约下降一横指(1厘米)。一般妇女的子宫到了第九天或第十天,已收缩得很好,且此时已进入骨盆,无法再由腹部触摸到了。收缩良好的子宫底为坚硬的,摸起来呈一明显的球状;子宫收缩会引起子宫痉挛,好像有些妇女的月经痛一样,尤其是经产妇或生下体型较大婴儿的妇女,产后痛几乎总在喂母乳时发生,因喂奶时刺激脑下垂体释放催原素,增加子宫收缩的强度,但这种不适是正常的,且很少持续3天以上。须注意的是,像任何的腹痛一样,千万不可热敷腹部,以免引起子宫松弛,导致子宫出血。

2. 自行按摩子宫的方法

子宫是一个很敏感的器官,初次触摸子宫时若子宫的收缩不

好,无法于小腹处摸到一硬硬的球状物,只要轻触或按摩子宫底,通常就会使子宫开始收缩且变硬。

按摩子宫的方法是以一只手置于耻骨联合上方,给予子宫充分的支托,避免子宫内翻;另一只手则轻柔的按摩子宫底,勿以太大的力量按摩,以免母体疼痛并使子宫消耗过多的精力。子宫若收缩太强烈会变疲乏,然后就不能再维持收缩,最后的结果将是子宫出血,若按摩不能使子宫有效地收缩,可能是子宫腔内有血块,可轻施压力于子宫底使血块排出;但只有在按摩子宫后才可施压,若子宫完全松弛,压力可能会引起子宫内翻,导致急速出血。而子宫收缩不好的另一个原因则是由于膀胱涨满阻碍了收缩,故产后不可憋尿,须定时排空膀胱。

第二节 产后的恢复状况

剖腹产的恢复状况

剖腹生产和自然生产的复原情形有许多相似之处。但是,也有一些明显的差异。

1. 住院时

手术后,你会被送到恢复室或复原区约1小时。在此会密切注意你可能出现问题的征兆,如流血或疼痛。你会经常被测量血压和其它重要的生命体征,如脉搏和体温。同时,你的小孩可能被送到育婴室量体重及接受检查,但通常会很快送到恢复室给你。

离开恢复室后,你便会被送到病房,并在那里住到出院。

剖腹生产后要住院多久因人而异。大部分的妇女产后住院 3~5 天;剖腹生产后平均住院 5 天。

剖腹生产后,阴道出血是正常的,这种情形将持续数天,甚至数周。不过,它应该会逐日减少。护士会检查它是否过量,并教你回家后该注意的事项。

★ 手术后子宫痉挛收缩是正常且良好的现象。子宫收缩有助于控制及减少产后出血。接受剖腹生产,会有手术引起的疼痛,但至少你不会有会阴痛。

控制剖腹生产后的疼痛有不同的方式。假如手术时你接受硬膜外或脊椎麻醉,这种方式通常能提供前 24 小时的止痛效果,让你在产后第一天能免于接受皮下注射的痛楚。

其它的方式则是在手术后所采用的传统方式,例如产后的前 24 小时当中,以静脉点滴或皮下注射方式注射止痛药(pethidine 或吗啡),直到你可以进食为止。一旦你可以进食,可能就会让你服用口服止痛剂,如 paracetamol 或 coproxamol。

假如你分娩时间长,你可能感到筋疲力竭。那么住院时间应是你获得喘息以备迎接回家后的工作的好机会。医院里的护士可以协助并教导你一些特别的知识,如哺乳、照顾婴儿以及回家后你可能遭遇之种种问题的警讯。

在大部分的剖腹手术情形中,手术前会经过你的尿道(从膀胱通到体外的小管道)插一根导尿管到膀胱中协助排空,以避免膀胱在手术过程中占据空间。导尿管在手术后可能会继续留在体内 12~24 小时。

剖腹手术后发生排气和排便困难的情形较自然生产的情形多,但有几种方法可以减少这些情形的发生。如尽早起床走动,开始你可能需要人帮忙才能做到;多喝流质,产后的头几天喝流质比吃固体食物重要;卧床及服止痛剂、维生素或铁剂都可能使排

便产生变化或困难,你越早起来走动,停用止痛剂并开始正常饮食你的肠子便能越早恢复正常;必要时也可利用通便剂或软便剂,虽然排气可能有点煞风景,但却是你的肠子恢复正常的好现象。

住院时,医生和护士会每天检查你的伤口,看看有无感染或流血情形。假如你的伤口使用了固定钉,手术后第二或第三天在你出院前便会拿掉。假如伤口已经用缝线缝起来,也可能要拆线。缝线可能会自己溶解,但需要数周甚至数月的时间。多数医生会在伤口上贴一些小胶带;这些会继续贴三四天。出院前,护士会教你如何照顾伤口,并且会提示你回家后可能需要注意的警讯。

2. 回到家时

从医院回到家后,你将能正常吃、喝及活动。你的伤口可能会疼,而且阴道也还在出血。多数妇女仍需要服用温和的止痛片。有时在你回到家后且活动增加时,疼痛或出血也会增加。但是,你应该注意疼痛和出血是否在逐日减少。

3. 剖腹手术后的活动

增加活动是可以的,但别太急。朋友和家人通常都会很乐意帮忙的,让他们帮忙吧!事先规划好活动,以节省体力照顾自己和婴儿才是明智的。包括上下楼梯在内都应事先计划!假如你整天上、下楼梯,那么你很可能更容易疲倦且觉得痛。

有些活动并不适合做,因为它们会增加疼痛,或引起并发症而延缓你的复原。前几周内,别提任何比你的婴儿重的东西。用吸尘器吸地板或许无害,但是它推拉的动作却可能使你疼痛。

头几个星期就开始运动或恢复性行为则太早了。多数医生会要你在手术后10~14天回医院检查伤口以便了解你的复原进度。可利用这一时机询问医生你还有多久可以安全地恢复活动,以及

何种程度的运动才算适当。

4. 剖腹手术后的预防事项

多数医生会建议你在产后6周的检查之后才恢复性行为。一般来说,在这段时间以前你不适合性行为,因为你仍在出血,觉得疼痛或疲惫。太早恢复性行为可能有害,因为会有感染或增加出血的危险,而且可能确实延缓你的复原时间。

★ 聪明的作法是等医生同意之后才恢复运动。多数医生会要你在手术后6周接受检查,如果这时你情况良好,他就会同意你运动了。

多数的医院和医生会告诉你需要注意的警讯,例如疼痛、出血、发烧或感染现象。假如你觉得不对劲,打电话给医生。产前你需要和医生约诊的部分原因是去认识那里的人员,如此无论产前或产后你问他们问题才会觉得踏实。另外一些良好的资讯来源包括你生产住院时的护士或医疗部门。大部分地区有全天候的护士,你可以打电话去请教。

5. 复原

复原速度因人而异。通常若没有问题,你可以在第六周的检查后恢复正常活动。要有慢慢复原的心理准备,别期望能立即重拾以前的状态。剖腹手术是个大手术,腹部会有疼痛的伤口。除了正常的术后复原之外,你还有个需要全天候照顾的婴儿呢!

当你出院回家时,你便可以自己上、下床并到处走动。有些活动,例如弯腰或提东西,可能还是不舒服;开始时做这些事的动作要慢一点。只要你好好的照顾自己,必要时注意休息,并且渐次增加活动,那么你整体的复原将会更顺利。

自然产的恢复状况

1. 自然生产后的住院期

产后你最先有的感觉之一就是极度疲倦,无论是自然生产或剖腹生产都一样。有些妇女会把这种疲惫感比喻成好比跑完马拉松赛的感觉。

一旦生产的兴奋过后,感到筋疲力尽是很自然的,让自己在医院中好好休息以便复原吧。多利用医院附设的病房服务与婴儿看护,因为等你回到家可能就享受不到这种奢侈的服务了,尤其是你若还有其他幼儿的话。

产后第一个小时,你和配偶正忙着和宝宝建立亲情时,护士会不断地检查你的出血、疼痛、血压等问题及其它值得注意的现象,婴儿也会接受检查。这时虽然你可能很想吃东西喝饮料,但却可能只获准含点碎冰及啜饮一些水而已。

限制饮食是为你的安全着想,因为如果发生了任何问题,例如大量出血,那么有时候可能就须做个小手术,例如“刮宫手术”。这是一种外科手术,做法是扩张子宫颈以刮除子宫内膜。假如须做这种手术,那么空腹对你比较安全。

2. 处理产后的子宫收缩与疼痛

你可能会以为一旦生产完,子宫收缩便会停止。事实上,这时子宫继续收缩是很重要的,可以避免大量出血。为小孩哺乳会有助于使子宫收缩更有力。

产后另外的不适来自你的阴道,以及介于阴道口与肛门间的部位(会阴)。这是在产程中,婴儿的头与肩膀开始露出时,接受会阴切开术或可能发生撕裂的部位。医院会给你止痛药和局部冰

敷来减轻肿胀和疼痛。你的护士会教你在医院中及回到家中后的局部护理方法。

也有药物可用来减轻子宫收缩的不适与疼痛。它通常不是一定会开的药,是你需要才给的,你只要向医院索取便可。刚开始,止痛剂可能施以注射方式直到你可以吃喝为止。之后,通常医生就只会给你止痛药片,例如异丁苯丙酸(ibuprofen)或paracetamol,以及更强的止痛剂,如co-proxamol(Distalgesic)。

★ 产后出血是正常的,出血会持续数天到数周。你的护士会经常检查你的出血情形以确定是否过量。有时自己很难判断出血多少才算过量,但是你的医生和护士会衡量的。产后出血情形应该会逐渐缓和,但你出院回家后还是会继续出血。通常,在生产时会以静脉注射或皮下注射的方式给予药物,以帮助子宫收缩,避免大量出血。

产后若发生感染,在医院里可能会给你抗生素治疗。假如你失血过多,可能会让你服用维生素和补充铁剂以抗失血。假如你是RH阴性血型,可能要注射抗D免疫球蛋白。

排尿可能会不适或疼痛。这种情形通常不会太久,也不见得就是你的膀胱或尿道受到感染。放轻松,上厕所时慢慢来不要急。

第一次排便可能不容易。医院通常会给你塞剂或软便剂以防你便秘。假如你分娩之初先行灌肠,即有助于减轻产后排便痛苦的问题。

3. 处理访客

在你住院复原时,亲朋好友常会来探视你。这对每个人来说都是件愉快的事,而且也可能是弥足珍贵的时刻。但是,也别畏于限制访客时间,无论是亲自来访或电话交谈。想休息时暂时不接电话或在门上挂“请勿打扰”的牌子并没有什么不对。请访客在进房前先询问一下护士,大部分的人都会体谅这点的。

4. 回家后

出院前,你的医生和小儿科医生会告诉你何时需要回去做检查。

回到家后,你还是会出血,但流出的血量应逐渐减少。有时当你活动增加时,一开始可能会出血较多,但这种情形应该只有几小时,然后就会缓和下来。

回到家后,会阴部觉得痉挛或疼痛是正常的,这种情形应逐日减轻。回家时,医生可能开给你温和的止痛药锭。服用这些药并无妨,只是一回到家通常就不太需要经常服用它们了。

虚弱与疲惫可能更是个问题。现在很多事情需要你亲自处理了,必要时别怕开口求助,而且一定要让人家帮助你。大部分的人都很想帮忙,且乐于这么做。你的配偶会帮忙,但可能不知道该怎么办。如果你告诉他该帮什么忙,他会很感激的,例如半夜起床帮小孩喂奶(如果是用奶瓶喂),或把婴儿抱给你哺乳。

除了止痛剂以外,回到家后你可能须继续服用维生素或铁剂,有些医生会鼓励你继续服用软便剂或通便剂。

5. 自然生产后的活动

刚生产完你的主要活动是努力配合你的宝宝以及他的多项需要。此外,你也须考虑自己产后复原的需要。

假如你接受过脊髓麻醉,那就要等数小时后麻醉消退了才能下床。无论如何,数小时内你便可下床到处走动或上厕所。别一下子就做太多运动或担心运动问题。大多数的医生都会建议你别一直待在床上,通常最好是下床散散步,但这时要小心,别操之过急。

回到家后,可以逐渐增加你的活动。你可以四处走走,正常的吃喝,并逐日增加运动量。对于自认做得了的事也要多注意自己

的身体状况,不要操劳过度。

多数医生会建议你先接受产后六周的检查,再开始从事任何费力的活动或运动,或恢复性行为。

许多妇女问到开车和上下楼梯的问题。假如你还在服止痛药或觉得晕眩,就别开车。爬楼梯没关系,但聪明的做法是事先规划,如此才不致于整天跑上跑下的。将自己安顿在舒适、靠近婴儿,且随手拿得到食物和饮料的地方。

★

6. 自然生产后的预防事项

回家前,医生和护士应该会告诉你所有该注意的现象与该预防的事项。包括正常出血的指标及处理疼痛的办法。假如你有任何问题,那么在请教医生时最好能准确告诉他出血的情形,例如用几块棉垫,有无血块以及你已采取了什么方法处理等,这些将会给医生诊断提供帮助。

假如你开始运动后发生问题,例如大量出血、疼痛或晕眩,那么在计划继续运动前和医生商量一下。

多数医生建议你在做完产后六周的检查后才开始行房。即使过了六周,假如你的会阴仍然疼痛或仍在出血,你应继续等待。

7. 何时才能复原

每个妇女的复原时间不同,正常的怀孕和生产后,多数医生会建议你产后6周回去做产后检查。

到了这时,通常可以恢复例行的活动,如运动、行房或恢复上班。假如你碰到问题或并发症,一定要在恢复例行活动之前询问医生。假如你要回去上班,那么复职前数周就要计划好托婴、哺乳、自己的复原及全职或兼职等问题。

第二章 产后容易发生的病况

第一节 产后妇女病况概述

中医对产妇疾病的看法

中医认为,导致产妇疾病的因素,在七情方面以怒、思、恐为主,六淫中以寒、热、湿为多见。此外,先天不足、早婚、房室不节、饮食失调、劳逸过度、跌打损伤等,这些因素都是致病的条件。但是,作用于机体能否发病,以及发病时所表现的形式和程度,是根据体质强弱、脏腑、冲、任、督、带四脉和子宫功能盛衰来决定的。在上述致病因素的作用下,可引起气血失调、脏腑不和,脏腑方面的疾病。气血失调、脏腑不和、冲任脉损伤在妇女疾病中三者之间既相互联系又相互影响。

1. 气血失调

气血失调是产妇疾病中一种常见的发病机理。这是因为产妇以血为本,月经、胎孕、产育、哺乳都是以血为用,而在经、孕、产、乳期间,又易于耗血,以致机体处于不足,气分偏盛的状态。气为血之帅,血为气之母,血病则气不能独化,气病则血水不能畅行。

病邪伤于血,必影响到气,伤于气,也会影响到血。气血失调常表现为气血两虚或气滞血淤。血分病变为主,表现为血热、血虚和血淤三方面。气分病变为主,表现为气虚、气滞、气逆和气陷。若气分病变伤及血分时,气逆则血上,气陷则血下,气虚则血脱,气滞则血淤,气乱则血妄行,以及气失血降,气滞络阻,而产生月经不调、痛经、崩漏、恶阻等病。

2. 脏腑不和

★

产妇以血为主。血生化于脾胃,统属于心,藏受于肝,源源不绝,灌溉全身,在女子则一部分下归血海而为月经。如精气无损,情志和调,饮食得宜,就能阳生阴长,气血顺和,百脉充实,冲盛任通,病无由生。反之,脏腑不和,就能致病。如因忧虑伤心,使心阴暗耗,营血不足;血海不能按时血满,就容易发生月经不调、闭经、不孕等。过度劳心,心火偏亢,引动相火,扰动血海,迫血妄行,可致月经过多、崩漏等。肝气郁结,血为气滞,可引起月经失调、痛经、经闭等;或因肝血不足,肝阴偏亢,又易发生妊娠痫症、产后发痉之疾。大怒伤肝,肝气上逆,血随气上,可致经行吐衄、乳汁自出等。饮食劳倦或忧思伤脾,脾伤则生血之源不足,血海空虚,可引起月经后期,月经过少、闭经。中气亏损,不能统摄血海,以致血随气陷,就会引起月经过多,崩漏。脾阳不运,湿浊内停,下注冲任,可发生带下。悲哀则伤肺,使气不能运血,又可引起血虚、血枯而致经闭不行。房事不节,经期交合,造成精血双亏,肾阴不举,导致月经不调、痛经、崩漏等。元阳损耗,肾气虚寒,又可引起带下、小产、不孕等病。

3. 冲任脉损伤

月经、胎孕、产育、哺乳等都与冲任二脉关系密切。冲为血海,任主胞胎,二脉功能正常无疾病。如若受寒饮冷则血凝气滞,邪热

内扰则道血忘行,湿痰下注则经脉壅滞,情志悒郁则气滞血淤,恼怒则火动而血行逆乱,劳倦则气伤而血失统摄,这些因素都能造成气血失和,运行失常,影响冲任通盛的正常生理作用,因而产生妇科疾病。而先天肾气不足,或后天脾胃亏损,也影响冲任二脉,产生胎、产、经、带等病。

乳头皲裂和乳腺炎

第一胎产妇,尤其乳头凹陷妊娠期间未曾做过积极矫治者,经新生儿有力的吸吮后乳头常常出现破裂口,医学上称之为“乳头皲裂”。

女人的双乳与乳头分布着极为丰富的感觉神经末梢。因此,乳头皲裂的产妇给孩子喂奶时,宝宝的小嘴每用力吸吮一次,产妇就会感到乳头有如被刀割针刺一样钻心的痛。乳头裂口大者,还会被吸出鲜血来。

1. 乳头皲裂的危害

(1)给刚刚经历产痛与辛苦分娩的妈妈带来痛苦。由于哺乳疼痛,产妇常常恐惧哺乳,不能按时给孩子喂奶,从而导致乳房乳汁淤积,乳房出现硬结。

(2)乳头皲裂常常成为致病菌入侵的“门户”,而乳房内积聚的乳汁又成为致病菌繁殖的“基地”。因此,有乳头皲裂与乳房积乳的产妇极易发生“乳腺炎”。

患乳腺炎者,乳房硬结表面皮肤红肿,自觉胀痛,触摸时疼痛加重。患者乳侧腋下淋巴结可肿大,有触痛。病人自觉畏寒、战抖、高烧,末梢血化验白细胞增高。

乳腺出现炎症时,若未能采取积极有效的治疗,乳房内的硬