

产后出血的护理措施有哪些？

赵蓉辉

四川省平昌县荔枝卫生院 四川平昌 636400

【中图分类号】R473.71

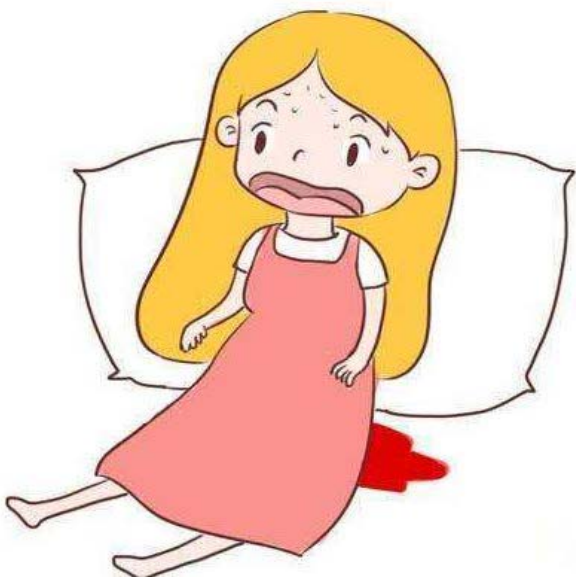
【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 12-113-02

了解产后出血原因如何有针对性护理？

日常生活中，导致产后出血的原因有很多，通常表现在患有肥胖、高血压、心脏病、肥胖等症状的产妇，在孕期的过程比普通产妇承担的身体压力和精神压力都大，临产之前所准备的治疗都会导致产后出血；当然，还有一些药物的直接影响，当产妇生产时承受不住分娩的剧烈的疼痛时，会使用药剂加以抑制，过量的使用药剂也会使产妇产后出现出血；还有的产妇有过多次流产史，子宫内壁较为薄弱，产后出血几率也很大；有的产妇在临产前一段时间就会有焦虑、紧张的情绪，思考的东西很杂很乱，导致其忧心忡忡，精神得不到放松，睡眠质量不佳，身体状态也不会很好，也会有导致产后出血的可能。

其次，正常情况的子宫收缩有利于分娩后胎盘的剥离，主要是子宫肌纤维锁复和子宫内膜再生，同时还有子宫血管变化，子宫肌下段是较为薄弱的，如果在生产过程中遭受到破坏，是会造成收缩不良，子宫收缩是正常的生理现象，也会有助于产妇生产后的恢复过程，因为产妇身体状况或产程过长等相关因素的影响，导致收缩乏力，就会导致大出血的出现，子宫收缩乏力是产后出血最常见的原因。还有生产过程中出现的凝血功能障碍，是很致命的疾病，建议产妇早发现，提早预防，避免这种情况的出现。



分娩前预防产后出血有哪些措施呢？

1. 重视产前检查

产妇在分娩前要做血、尿、常规、凝血功能、彩超、心电图、骨盆测量、胎心检查等等检查，各项检查都会反映出产妇当时的状态，医生会根据检查结果来判断产妇应该怎样分娩及在术前术后该怎样用药。产妇在孕前中期应该做的检查都应

该做到，这样就可以及时发现问题，及时解决，并不是所有的怀孕的产妇身体状况都是良好的，肥胖、高血压、糖尿病、心脏病等患有疾病的孕妇，做好产前检查是最有必要的。如果患有凝血障碍功能的孕妇，建议将其治疗好，再进行备孕，已经有孕在身的话，进行引产，对孩子和大人都是最好的解决方法。还有因为某些因素导致胎儿畸形或者器官发育不完善等状况都应该听取医生建议进行引产。多胎妊娠、巨大儿等与胎儿有关的因素也能及时发现，也便于将孕妇及时安排进医院进行照料，避免其产后大出血情况的发生。所以说产前检查能够避免很多状况的发生，能够及时反应孕中的产妇及胎儿的状况，为进行下一步的治疗提供帮助。

2. 调整好身体状态，保持良好心情

分娩的过程会大量消耗孕妇的精神力量并且透支身体，所以在分娩前，一定要让身体保持良好的状态，不要进行大量的剧烈活动，每天适当运动，让身体有一个缓冲的过程。保持营养均衡的，不能过多进食大量高蛋白、高脂肪类食物，有的孕妇或者其家属总认为怀孕应该多吃高蛋白、高脂肪类食物会对其有好处，适当进食对于孕妇及胎儿有好处，过多进食就会造成营养过剩。对于贫血的孕妇，纠正其不良的饮食习惯，要让其多补充铁元素和维生素。医护人员及家属不要让其多思考分娩的事情，有很多孕妇在产前会有产前焦虑症，产前的焦虑或紧张都会影响到生产的进程，要让保持良好的心情，可以让其在产前听听舒缓的音乐，不要让亲属过多探望，让病房里保持安静舒适的状态，建议其丈夫陪伴在她身边，对于其沟通交流，做一些其他事情转移产妇的注意力，这样产妇在生产时就不会过于紧张进而影响到身体。



分娩后预防产后出血的护理措施有哪些呢？

1. 预防感染

分娩的过程是出血最多的，有的产妇顺产时阴水肿、过紧、炎症等容易发生会阴部撕裂，都会进行常规的会阴部侧切，

进行会阴部侧切的产妇术后一定要注重会阴部的护理，保持其清洁干燥。分娩时胎儿经过阴道，阴道毛细血管造成破裂，在子宫颈打开的过程当中，宫颈周围的毛细血管也会出现破裂，子宫、宫颈、阴道经过不同程度的伤害，需要自身修复的过程是很漫长的，在其修复的过程当中，我们不可能有所助力，只能等待其慢慢修复，但是一定要注重其私密处的清洁与卫生，及时清理分泌物，保持其私密处的干净，卫生巾或者护理垫一般隔三到四小时更换一回，顺产相对于剖妇产来讲开口药要小，感染的可能相对较小，但是也不可忽视，如遇到突发状况，谨遵医生的嘱托加以抗生素的使用和其他治疗。

2. 身体修复，疏导心理

产后出血会使孕妇全身循环血量减少，必要时进行输血加以缓解。产后出血还是需要产妇有一个自我修复的过程，保持其心情愉悦，丈夫还是要陪伴其左右，分散其注意力，有的产妇很容易在产后胡思乱想，导致产后抑郁症的出现，建议在与产妇交流的过程当中，减少讨论孩子的时间，多询问产妇的身体状况，多关心产妇，让她感受到周围的温暖。医护人员也应该加以关心和慰问，产后为其进行心理疏导，为其描述生产时的过程，让其有所了解，减轻其不安的情绪。

3. 注意饮食护理

产妇产后的饮食应该以高蛋白、高维生素、低脂肪食物为主，分娩之后，肠胃功能也是需要恢复的，不能进食太过于油腻的食物，产妇消化吸收不了，有的产妇在分娩过程后，会短时间进行营养液的补给，家属还是要积极听取医生的建议和办法。在产妇恢复一段时间后，多鼓励产妇进行短时间运动，短时间的运动有助于身体各项功能的恢复和子宫的修复，还能保持一个良好的精神状态。



(上接第 111 页)

肾移植合并结石梗阻；无萎缩肾、无积水肾、感染性结石等。经皮肾镜碎石、取石法和经尿道腔内窥镜下钬激光碎石治疗法都各有所长，这两种方法是目前尿道结石治疗领域中比较先进、应用比较广泛的治疗技术。



(上接第 112 页)

量的增加。呼气是吸气时间的 3 倍，呼吸 8 次 / 每分钟，一天训练 2 次，每次训练 13 次左右。

2. 缩唇式呼吸法

经鼻子将空气吸入，随之口唇呈吹口哨状半闭将吸入的气体慢慢吐出，同步进行数数，边数边呼气，数至 7 时做“扑”声，最大化地将气呼出。简单地讲就是用鼻吸气，将嘴撅起呼气，口唇呈吹口哨状，吸与呼成 1:2 的比例。控制呼出气体量，一天训练 2 次，每次训练 13 次左右，呼吸 8 次 / 每分钟。COPD 呼吸训练要全身放松，但需要思想集中，切忌深吸慢呼、

(5) 开放性手术治疗。这是所有常规治疗方法中最传统的一个。这种方法是通过手术切开泌尿系统，分离肾脏，在其上开口取出结石，具有一定的风险性，且损伤大。因此在科学技术不断进步的今天，临床上已经很少使用开放性手术法为患者治疗尿道结石。

2. 治疗尿道结石的偏方

(1) 取黄花鱼头中的鱼脑石 30 粒研成细末，并把它分为 10 等份，用温开水冲服，每天服用 3 次，每次一份。

(2) 取粳米、赤豆各 50 克、鸡内金 20 克，将其研磨成粉。日常煮粥时加入粳米、赤豆粉，使用时再拌入鸡内金粉，可加适量白糖调味。每天服用 2 次即可。

(3) 取玉米须 50g、车前子 20g、生甘草 10g，加水 500ml 煎煮至 400ml，过滤掉渣滓，每日分 3 次温服。

以上就是一些尿道结石疾病的相关知识，希望大家看到之后，可以让大家对尿道结石疾病有一个充分而全面的认识，在日常生活中大家以科学有效的措施预防尿道结石疾病的发生，在日常生活中多喝水并进行适当的运动，注意个人卫生；若是有症状出现，要及时就医，以免病情恶化，发生感染。希望大家都能有一个健康的身体去迎接每一天的美好生活。

不可用力。患者只要坚持每天训练，可以达到良好的效果。

总而言之，有效控制 COPD 的形成主要在于预防，注意室内环境，室内空气要流通。在吃饱、饥饿的状况下均不能洗澡，洗澡的时间要控制不宜过长，注意洗澡时使用换气扇，浴室内避免有水蒸气，家人可以协助完成洗澡，尽可能地减少呼吸困难症状的出现。对于吸烟的 COPD 患者，家人应积极引导其戒烟，因烟雾刺激会加重患者咳嗽，亲属要参与帮助患者彻底戒烟。积极主动地去治疗慢性支气管炎，加强个人防护，定期注射肺炎球菌疫苗。最重要的是要提高自身对疾病的认知能力，这对 COPD 疾病的预防是有很大的帮助作用。