



还在失眠? 试试高压氧疗法,助你一夜好眠

辣妈请收藏! 产后子宫康复, 试试中医外治法

孙卉 古瑾

怀孕十月,子宫犹如一座小房子,呵护着胎儿的成长。当宝宝出生后,小房子如果得不到妥善修复,将会引发一连串问题,这就是我们所说的“子宫复旧”问题。

如何让子宫恢复得又快又好?江大附院康复医学与针灸科医生代利想告诉辣妈们,可以试试“中医外治法”早期介入。

什么是子宫复旧不良

正常分娩后,由于胎儿、胎盘均已排出,子宫从异常增大状态逐渐恢复至正常未孕状态,就称子宫复旧,通常于产后6周(42天)完成。

若产后6周,子宫未能恢复到未孕状态,则称为产后子宫复旧不全,临床主要表现为阴道流血淋漓不尽以及产后腹痛、产后腰骶坠痛。

产后子宫复旧不全引发的问题颇多,可继发产褥期感染、晚期产后出血,若不及时治疗,严重者可能会危及生命,此外,亦会诱发月经不调、性交障碍、继发性不孕、产后身痛等远期并发症。

为何会出现子宫复旧不良呢?中医认为,分娩后产妇阴血骤降,出汗较多,易导致产后元气虚衰、摄血无力、气血运行不畅、恶露排出无力、瘀血内阻,从而影响产后子宫复旧和泌乳。

未病先防,产后调养试试中医外治法

中医根据产后瘀血内阻、多虚多瘀的病理特点,本着“未病先防”的理论,从整体观念出发进行产后将息调理,在产后以“扶虚消瘀、通补结合”为治则,除了口服生化汤、益母草颗粒等中成药,还可采用针刺、穴位贴敷、艾灸、耳穴等中医外治法改善微循环,促进子宫收缩、减少恶露量及持续时间,加速子宫复旧进程,充分发挥中医治疗优势。

中医外治法早期介入有哪些作用呢?

1. 促进产后子宫体积恢复至正常大小;
2. 促进子宫收缩,促进产后恶露排出,减少恶露量及缩短恶露持续时间;
3. 缓解宫缩痛;
4. 通利小便,预防产后尿潴留;
5. 促进肠道蠕动,促进排气;
6. 疏通乳腺管,提高体内泌乳素水平,加快乳汁分泌,增强泌乳功能。

针灸科有这些子宫复旧理疗项目

1. 针灸疗法

针刺主要选用天枢、子宫、关元、气海、三阴交、太冲等穴位,通过手法使局部有酸麻胀痛的针感,还可结合艾灸疗法(温针灸、悬灸、雷火灸等)、电针、红外线等治疗。

2. 穴位贴敷

穴位贴敷是一种方便、简单、快捷的中医外治方法,可增加药物敏感性,具有刺激穴位和吸收药物有效成分的双重作用。主要选用川芎、当归、艾叶、益母草、桃仁、延胡索、炮姜等温经散寒,活血化瘀的中药,贴敷于三阴交穴、子宫穴、关元穴等穴位。

3. 耳穴压豆

耳与脏腑经络有着密切的联系,各脏腑组织在耳郭均有相应的反应区,刺激耳穴对相应的脏腑均有一定的调治作用。可给产妇实施耳穴压豆,选择神门、内分泌、子宫、交感、盆腔以及肝脾肾等脏器所对应的相关穴位。



孙卉 古瑾

人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过,睡眠的重要性不言而喻。作为生命所必需的过程,睡眠是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,充足的睡眠也是国际公认的三项健康标准之一。

当今社会生活节奏快、工作压力大,据统计,我国成年人失眠的发生率高达38.2%。失眠已经成为影响现代人健康的重要因素。

高压氧如何改善失眠

很多人借助药物来改善睡眠,目前常用的镇静催眠药物多有导致记忆力衰退、产生药物依赖性等不良反应,而高压氧治疗是安全、有效的失眠新疗法。

高压氧治疗是在密闭的医用氧舱内,通过吸氧面罩,呼吸高于一个大气压的医用纯氧,以达到治疗目的的治疗方式。

在高压氧治疗过程中,人体的血氧分压升高、血氧含量增加,使脑组织得到充足氧供,有效改善了垂体、边缘系统及大脑皮质的功能,使失调的大脑皮层的生理活动逐渐得到恢复。同时,高压氧治疗还能改善心肌缺血与心脏功能,提高心排出量,增加脑血流量,促进脑细胞新陈代谢,促进缺血脑细胞功能恢复,有效减少入睡时间,延长睡眠时间,提升睡眠质量。

高压氧治疗是啥感觉

高压氧治疗分三个阶段,即加压阶段、稳压吸氧阶段、减压阶段。加压时,舱内压力缓慢上升,耳朵会有轻微不适症状,犹如

坐飞机之感,这时按照专业人员的指导,如吞咽口水、捏鼻鼓气、小口喝水等,不适感会很快消失。稳压时,患者吸入纯氧。减压时,如有不适可吞咽口水,不能捏鼻鼓气。一般一次治疗时间为90分钟至120分钟,每天一次,10天为一个疗程。

高压氧治疗前如何评估

虽然高压氧是一种无毒、无创伤、无痛苦、无副作用的自然疗法,适用于绝大多数人群,但为确保治疗的安全性和疗效,在高压氧治疗前需要进行综合评估。医生会根据评估结果,制定适合患者的高压氧治疗方案,包括治疗时长、频次等。

1. 健康评估

对患者的身体状况、病史进行评估,排除高压氧治疗的禁忌证如气胸、慢性阻塞性肺病等。

2. 失眠评估

详细了解患者的失眠状况,包括睡眠质量、入睡困难程度、睡眠时间等。

3. 心理评估

了解患者的精神状态和情绪波动情况等。

高压氧还能治哪些病

除了治疗失眠外,高压氧治疗范围覆盖危急重症医学科、神经内科、神经外科、心内科、烧伤整形科、耳鼻咽喉科、康复医学科、骨科等学科。

高压氧治疗有显著效果的疾病有:有害气体中毒、急性气栓症、颅脑外伤、慢性不愈合伤口、慢性牙周炎、突发性耳聋、眩晕综合征、脑梗塞、心肺复苏后脑功能障碍、病毒性脑炎及后遗症、神经衰弱、偏头痛、支气管哮喘、溃疡性结肠炎、断肢(指)再植术后、植皮、骨髓炎、骨折及愈合不良、褥疮、糖尿病足,以及危急重症病人的抢救等。