



产科保健知识指南

怀孕、分娩和产后恢复是女性一生中最为特殊和重要的阶段。在这个过程中，了解相关的医学知识和护理技巧，对于确保母婴健康至关重要。本文旨在为迎接新生命的准妈妈们提供一份全面的产科保健知识指南，从孕期保健到分娩准备，再到产后恢复，帮助她们更好地度过这一特殊的时期。

一、孕期保健

1. 营养指导

孕期中，合理均衡的饮食对母体和胎儿的健康都很重要。准妈妈应保证均衡膳食，摄入足够蛋白质、维生素和矿物质，多吃新鲜蔬果，适量补充全谷物和瘦肉。孕早期每日补充400微克叶酸至12周，可预防胎儿神经管畸形。增加含铁食物（如红肉、绿叶蔬菜）的摄入，有助于预防孕期贫血。同时，每天至少喝8杯水，有助于维持体内循环和代谢。

2. 运动建议

适当的运动有助于保持健

康体重并缓解孕期不适，推荐散步、孕妇瑜伽、游泳和孕妇操。这些活动能改善血液循环、缓解背痛和腿抽筋，增强肌肉力量和关节灵活性，减轻身体负担，放松身心，并为分娩做准备。

3. 定期检查

定期产检对确保母婴健康至关重要。初次产检确认怀孕并评估孕妇健康；孕11周至14周进行唐氏筛查，评估胎儿唐氏综合征风险；孕20周至24周做四维彩超，检查胎儿面部特征及器官结构，排除畸形；孕24周至28周进行糖耐量试验，筛查妊娠糖尿病；孕晚期定期监测胎心，确保胎儿健康。

4. 心理调适

孕期伴随身心变化，保持乐观心态有助于缓解紧张和焦虑。可通过阅读、听音乐、交流等方式放松，参加产前课程学习分娩知识，减少恐惧；与家人朋友分享感受，或咨询专业心理咨询师，获得良好心理支持。

二、分娩准备

1. 分娩方式

选择合适的分娩方式对母婴安全很重要。自然分娩是多数孕妇的首选，创伤小且恢复快，可能涉及顺产或侧切。剖宫产适用于胎儿窘迫、前置胎盘等情况，虽手术风险较大，但能避免一些并发症。

2. 疼痛管理

分娩疼痛是准妈妈们普遍担忧的问题。常用的疼痛管理方法包括无痛分娩、呼吸法和水中分娩。无痛分娩采用硬膜外麻醉，能显著减轻疼痛而不影响产妇意识。呼吸法则通过特定技巧帮助放松，减轻疼痛。水中分娩在温水中进行，可减轻疼痛和紧张，但需在专业机构中实施以确保安全。

3. 陪产准备

陪产人员的陪伴对产妇有益。选择了解分娩知识和基本护理技巧的丈夫或家人作为陪产人员。医院提供的陪产培训课程可

帮助他们了解分娩过程，学会如何支持产妇。同时，准备干净衣物、毛巾、水杯等陪产物品，确保陪产人员的舒适。

三、产后恢复

1. 身体恢复

产后恢复需注意充分休息，每天保证8小时至10小时睡眠；饮食以高蛋白、高维生素为主，多吃新鲜蔬果，适量补充肉类和豆制品，避免辛辣油腻食物；产后6周内避免剧烈运动，可适度活动，如散步等；保持外阴清洁干燥，勤换卫生巾，以防感染。

2. 情绪管理

产后抑郁是新妈妈常见问题。建议保持乐观心态，通过阅读、听音乐、交流等方式放松；与家人分享感受，必要时咨询专业心理咨询师；进行适度户外活动可缓解抑郁症状，增强体质；合理安排家务和育儿，避免过度劳累，保持良好作息，有助于应对产后抑郁，促进身心健康。

3. 母乳喂养

母乳喂养对宝宝健康非常重要。建议尽早开奶，产后30分钟内进行首次哺乳；按需喂养，新生儿每2小时至3小时喂一次，包括夜间；确保正确哺乳姿势，宝宝头部和身体呈直线，嘴张大含住大部分乳晕，避免乳头疼痛；哺乳前后用温水清洁乳房，避免刺激性强的清洁剂；每次哺乳后尽量排空乳房，促进乳汁分泌，预防乳腺炎。这些措施有助于母乳喂养，保障宝宝健康成长。

从孕期到产后恢复，每一个环节都对母婴健康至关重要。通过科学的护理和合理的安排，准妈妈们可以更好地应对这一特殊时期的各种挑战。希望本文提供的产科知识能够帮助每一位准妈妈顺利度过孕期，迎接新生命的到来。在这个过程中，家人的支持和理解同样不可或缺，让我们共同为新生命的到来做好准备，享受这段美好而珍贵的时光。

（广州市妇女儿童医疗中心 柳州医院产科 兰洁慧）

当心这种乳腺癌

在日常生活中，人们可能会忽视盘区域的轻微皮肤改变，例如湿疹样的瘙痒、红肿和脱屑。然而，这些看似无害的症状，可能是隐藏的严重疾病的预警信号之一。其中，乳腺Paget's病(Paget's disease of the breast)就是一个值得我们关注的病症。

乳腺Paget's病，又称乳腺派杰氏病，是一种罕见的特殊类型乳腺癌。该病主要表现为乳头及乳晕区的湿疹样改变，因其症状与常见皮肤病相似，极易被忽视或误诊。本文通过病例分享、疾病特点、诊断方法及预防建议等方面，深入探讨乳腺Paget's病的相关知识。

病例分享

李女士今年60岁，1年前发现右侧乳头及乳晕区皮肤瘙痒，伴有轻微脱屑。她自行使

用外用激素药膏后症状有所缓解，但随后反复发作。近两个月来，症状明显加重，乳头区域出现糜烂、渗液，并伴有轻度疼痛。李女士在家人陪同下到医院就诊，经乳腺专科医生检查后收入院治疗。

入院后，医生为李女士进行了详细的体格检查和辅助检查。通过乳头皮肤活检病理检查，确诊为乳腺Paget's病。幸运的是，相关影像学检查未发现远处转移征象。经过多学科团队讨论后，为其制订了以手术为主的综合治疗方案。目前李女士正在接受规范化治疗，病情得到良好控制。

疾病特点

乳腺Paget's病是一种特殊类型的乳腺癌，其特点是肿瘤细胞沿乳管扩散至乳头表皮。该

病主要发生在50岁至60岁的女性中，男性发病率极低。

临床表现：

- 单侧乳头及乳晕区皮肤的湿疹样改变（红斑、皮疹、糜烂、渗液、结痂、脱屑）。
- 伴随瘙痒或疼痛感。
- 乳头内陷或平坦。
- 乳头溢液（少数患者）。

病因及发病机制：

- 肿瘤细胞来源于乳腺导管癌，沿输乳管迁移至乳头表皮。
- 肿瘤细胞由乳头大导管表皮基底层多潜能细胞原位转化而来。

诊断方法

乳腺Paget's病的诊断需结合临床表现、影像学检查及病理学检查。

- 临床查体：医生会详细检查患者乳头及乳晕区的外观，观察是否存在红斑、糜烂、渗出、结痂等湿疹样改变，并检查是否有乳头内陷、皮肤增厚或乳房肿块。
- 影像学检查：乳房X线摄影（乳腺钼靶检查）；乳腺超声；乳腺磁共振成像（MRI）。
- 特殊检查：乳管镜检查；

乳头溢液细胞学检查。

4. 病理学检查：在患者乳头乳晕区取一小块皮肤样本，进行显微镜下的组织学检查，寻找典型的Paget's细胞。这是诊断乳腺Paget's病的金标准，通过显微镜观察可以发现典型的Pag-et's细胞。

预防与治疗

预防建议：

1. 定期进行乳腺检查：乳腺自查应每月进行一次，20岁以上的女性在月经结束后1周，每月检查一次。绝经期妇女每月固定时间检查乳腺。对于40岁及以上的女性来说，定期做乳腺超声和乳腺钼靶检查尤为重要，每年做一次体检，通过早期的乳腺检查，可以尽早发现乳腺疾病的早期变化。

2. 避免滥用外源性雌激素：雌激素水平较高可能与乳腺Paget's病的发病有关，因此应避免长期、无节制地摄入外源性雌激素。常见的外源性雌激素药物有戊酸雌二醇、尼尔雌醇、结合雌激素等。

3. 建立良好的生活方式：保持心情舒畅，积极锻炼身体，增强免疫力。保证充足的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。

4. 积极治疗乳腺疾病：如有乳腺增生、乳腺纤维瘤等良性病变，应遵医嘱进行治疗，并定期进行复查。

5. 具有家族病史、乳腺癌个人史、激素水平较高者以及接触放射性者等人群，患乳腺Pag-et's病的风险较高。这些人群应更加重视乳腺健康，定期进行乳腺检查，并遵医嘱进行必要的预防和治疗措施。

治疗方案：
乳腺Paget's病的治疗以手术为主，辅以化疗、放疗、内分泌治疗及靶向治疗等综合治疗措施，具体治疗方案需根据患者的病情制订。

乳腺Paget's病是一种特殊类型的乳腺癌，因其症状易与其他皮肤病混淆而常被忽视。提高对该病的认识，做到早发现、早诊断、早治疗是改善预后的关键。广大女性朋友应重视乳房健康，定期进行乳腺检查，防患于未然。

（柳州市工人医院 韦佩沂）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936