

近期,又现产妇“捂月子”丧命事件 夏天怎么坐月子科学、安全?

7月9日,一名年轻女子被家人送到山东淄博临淄区人民医院。送来时,这名女子呼吸急促,体温已经高达40度以上,无法正常交流,是中暑最严重的状态:热射病。然而,即便这样,女子仍长衫长裤。家人解释说,因为她刚刚生了孩子,现在正在坐月子,为了不让女子落下“月子病”,他们坚持不开空调、风扇,让她盖着被子。经检查,女子的心脏和肝脏都有不同程度的损伤。医生全力抢救,可是女子的情况太严重,最终没能挽回生命。

每年,像这样的“捂月子”最终酿成人命的事情时有发生。炎炎夏日,哪些土方法可以用,哪些是错误的,怎样才能科学坐月子呢?



对话专家
受访专家:
山东省妇幼保健院主任医师、
产科副主任 刘群英

记者 阎乐乐

记者:坐月子也算是一个“中国特色”,基本没听说外国人有坐月子的说法。那么,产妇坐月子到底有没有必要呢?

专家:经过怀胎10月,孕妇的各个器官及系统都有了一些变化,孕期的不适,一朝分娩,需要慢慢恢复到正常。因此,医学上有产褥期的概念,就是分娩后42天,除哺乳产妇的乳房外全身恢复至未孕状态。同时,由于新生儿喂奶次数多,夜间清醒的时间长,妈妈缺乏睡眠,因此,产褥期可以适当注意休息。但时代不同了,坐月子的方法必须改变了。

记者:受到老一辈观念的影响,产妇坐月子会用一些土方法,比如最常见的就是不能开窗通风、不能吹风扇、不能吹空调……这科学吗?天气热的夏天,产妇如何通风透热?

专家:以前没有电器:没有空调、暖气、热水器,房屋的保暖性能也不好,所以需要保暖。但现在物质生活水平提高了,有条件的话,空调温度可以控制在26-28.5度:保持室内温度在24-26度,这是人体感觉舒服的温度。

夏天使用空调、电扇,开窗换气都是可以的,注意空调或者风扇的风不要直吹、长时间吹即可;穿着以产妇感觉舒适为宜,

不要刻意地多穿。天气寒冷时候房间通风换气,产妇可以暂时离开该房间。

记者:不少老人把后来的手腕疼、关节疼等状况归结于当年的月子没坐好,吹风了,这怎么理解呢?

专家:我国民间有说法认为如果月子里不注意会落下一些病根,包括腰痛、关节痛、头疼、牙痛等等,然而现代医学中,根本没有月子病的概念。只是因为产褥期女性身体各个系统需要恢复正常而产生的不适而已,会随着产后身体的恢复,哺乳的结束,日常注意保持身体正常姿势,保护关节,就能得到很好的缓解。

当然,因为年龄增长,老人们都会出现一些疼痛不适,是身体机能退化的表现,男人也会有的。很多人都相信月子病,不过是人们有了先入之见,再去找支持自己观点的例子罢了。这是一种非常不科学却非常普遍的态度。

记者:还有一个土方法认为,坐月子期间不能洗头、不能洗澡,甚至不能刷牙,夏天这样太难受了,怎么解决这个问题?

专家:产妇出汗多,应勤换内衣和被褥,每日温水擦浴,但要注意避免受凉。饭前、哺乳前或大小便后应坚持洗手。注意阴部清洁,外阴部可以用温开水清洗,每日2-3次。可以淋浴和洗头。

月子里适当的洗头和梳头对身体有好处。洗头水温适宜,在37℃左右,洗完后及时擦干或

用吹风机吹干,避免被凉风吹。产后24小时后可以擦拭身体局部。产后1周可以淋浴,产后4周内禁止盆浴。控制好合理的水温,调整好浴室内的温度,把握好洗澡时间,不可太长,10分钟左右为宜。

在欧美国家,产妇们在住院期间就被要求淋浴洗澡,他们认为把皮肤上大量的细菌清洗掉对预防感染很重要。

孕期由于雌激素的毛细血管扩张作用,会使得原有的牙龈炎症加重,牙龈肿胀甚至形成龈瘤样改变,刷牙时容易出血。然而炎症和出血并非是由于刷牙导致的,而是原有牙龈炎症的加重,更应该注意口腔卫生。每日刷牙,建议用软毛质地的牙刷,避免冷水刺激,应用温水刷牙、漱口。动作要轻柔,避免损伤牙龈。饭后漱口,保持口腔卫生。

记者:当然,不少家庭的传统月子观念已经发生了改变,但有一条很多父母辈的认为要坚持,就是要静卧,不要活动,否则容易子宫下垂。那躺着休息的这个“度”该如何把握呢?

专家:产后早期活动有助于体力恢复,增进食欲,促进排尿及排便,避免或减少静脉曲张及肺栓塞。传统坐月子中提倡的长期卧床不下地,容易形成下肢静脉血栓,甚至引发肺栓塞、危及生命。国内外因为肺栓塞死亡的产妇并不少,今年前一段时间,东北地区的一位新妈妈在即将产

后一个月的时候突然死亡,死前的几个小时没有任何异常,录像中在床上还喜悦地亲吻宝宝,可能就是肺栓塞导致。为了避免血栓形成,只要感觉身体吃得消,应该尽量多出去走走,尽早恢复日常活动。

记者:年轻人基本都离不开手机,在坐月子期间,看电视看手机会对眼睛有额外的伤害吗?

专家:影响和正常人是一样的。长时间看电脑和手机不是健康的生活方式,要适可而止,尤其是产妇需要熬夜照顾宝宝,因此该睡觉的时间就不要再玩手机了。

记者:在月子期间,产妇在吃上会被格外照顾,补各种催乳汤。在饮食上,有什么需要注意的呢?

专家:各种催乳汤的催乳效果并不像想象中的那样有用。如果吃大量的催乳汤,每天进食很多肉类,营养过剩,很快就会肥胖,带来以后的肥胖烦恼。

其实,产妇的饮食和我们平时提倡的健康饮食差别不大,产妇可以在此基础上适当多吃一些鱼类、瘦肉、牛奶和坚果,保证优质蛋白质和必需脂肪酸的摄入;保证多喝水;怀孕期间吃的维生素和必需脂肪酸还要接着吃。民间所谓生冷辛辣的食物并不用忌口。不要喝酒(也不要吸烟),少喝咖啡和茶以及含咖啡因的饮料(如可乐、可可、红牛等),尽量避免甜点、快餐和含糖的软饮料。

专家连线



刘群英
山东省妇幼保健院

主任医师,产科副主任。
擅长围产保健,高危妊娠,产科并发症、合并症、急危重症的诊治处理。在国内较早开展足月妊娠臀位外倒转术纠正胎位。从事产科临床工作20余年,对孕期保健、正常分娩、难产、剖宫产等问题积累了丰富的临床经验。

妇产科学博士生,硕士生导师。德国门兴格来德巴赫市立医院妇产科、美国加利福尼亚州太平洋医学中心妇女儿童医院的访问学者。青岛市B类重点专科学科带头人。

这些办法 保持居室凉爽

►确保居住环境凉爽。在早上8:00-10:00之间,下午1:00和晚上10:00之后测量室温,理想的室温是日间低于32度,夜间低于24度。这对于婴儿或者60岁以上的老人及慢性病患者很重要。

►利用夜晚冷空气为居室降温。当夜间和清晨室外气温较低时,在确保安全的前提下打开所有窗户。

►减少室内热负荷。比如尽可能减少室内人工照明或电子设备的使用。

据世界卫生组织

“四字诀” 紧急救治中暑症状

1、搬:迅速将患者搬到阴凉、通风的地方,使其平躺,解开其衣领裤带,用扇子或电扇为他扇风。并开始外部降温,比如在脖子、腋下和腹股沟放置冰袋,持续吹风和在皮肤表面喷洒25-20度的水。

2、擦:用冷水或稀释的酒精帮患者擦身,也可用冷水淋湿的毛巾或冰袋、冰块放在患者颈部、腋窝或大腿根部腹股沟处等大动脉血管部位,帮助患者散热。

3、服:感到不适时,及时服用人丹、十滴水、藿香正气水等解暑药,并多喝些淡盐水,以补充流失的体液。

4、掐:如果患者一直昏迷不醒,可用大拇指按压患者的人中、合谷等穴位。醒后,必须在凉爽通风处静卧休息,如果回到炎热的环境,会引发比之前更严重的后果。

如果中暑的人神志不清、痉挛和(或)失去知觉,请立即叫救护车。在等待期间,除了上述操作外,还要注意,不要给病人服用阿司匹林或扑热息痛;让失去知觉的病人侧躺。

据《健康时报》、世界卫生组织官微

30度,人体最舒服



人体正常的温度(C°)

儿童各部位体温	各个年龄段体温
口腔: 36.2-37.3	0-2岁: 36.4-38
腋窝: 35.9-37.2	3-10岁: 36.1-37.8
耳朵: 35.8-38	11-65岁: 35.9-37.6
肛门: 36.5-37.5	65岁: 35.8-37.5

据医学研究,30℃的温度人体会感觉凉爽适中。

到了35℃时,浅静脉会出现扩张现象,皮肤微微出汗,心跳加快,血液循环加速。对于个别老年体弱散热不良者来说,需要进行局部降温,以免出现不良症状。

身体开始报警的温度是36℃。这时,人体会通过蒸发汗水进行“自我冷却”。此时要注意及时补充含盐、维生素及矿物质的饮料,以防电解质出现紊乱现象。

38℃时,汗腺排汗已难以保持正常体温,多个脏器将参与降温活动。肺部会急促“喘息”呼出热量,心跳加快,输出比平时多

60%的血液至体表,参与散热。

39℃是个危险的数字,这时人体的汗腺濒临衰竭,很容易出现心脏病猝发的危险。

当气温达到40℃时,这样的高温已经直逼生命中枢,以致出现头晕眼花、站立不稳等现象。这时,必须要立即转至阴凉地方或借助较好的降温措施进行降温。

41℃已经到了严重危及生命的高温,此时,排汗、呼吸、血液循环等一切能参与降温的器官,在开足马力后已经处于强弩之末的状态。特别是对于体弱多病的老年人来说,更要高度注意。

据《人民日报》

中暑分三类

先兆中暑——难受

主要是神经系统症状,如头痛、头晕、恶心、口渴、多汗、四肢无力、精神涣散、反应迟钝等,体温正常或略有升高。

如果出现以上感觉,你就需要高度重视了。应停止劳动或到阴凉通风处,降温,补充淡盐水。进食情况不是很好的,则要补充糖盐水。

轻度中暑——昏厥

轻度中暑则会出现循环方面的问题,如脉搏增快、晕厥、面色苍白、呼吸加快甚至出现休克

等,这是由于人体大量地出汗、急速喘气又不能及时补充液体导致,这时的体温一般会升至38度。

重症中暑——致命

重症中暑中最常见的就是日射病和热射病。日射病大多是野外作业,受到太阳的过度照射导致。而热射病是因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,而引发神经器官受损。

重症中暑的死亡率可达30%,而重症中暑中的日射病和热射病死亡率甚至高达50%。

据《健康时报》

“热射病”夏季死亡率高

热射病,指因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而引发的神经器官受损。通常发生在夏季高温同时伴有高温天气,如果没有得到及时有效的救治,死亡率高达50%。

病因:因持续闷热会使人体的皮肤散热功能下降,体内热量不能发散,此时热量聚集在脏器及肌肉组织,导致汗不出来,进而伤

害到中枢神经。

症状:通常表现为高热、体温达到40℃以上,皮肤干热无汗、神志障碍、脏器衰竭等。如得不到及时妥善救治,死亡率高达50%-70%。

易患病人群:主要有两种,太阳直射下长时间工作,且进食、饮水少的人群;已有初期中暑先兆、身体抵抗力差者。据《人民日报》