

突发破水别抓瞎， 不让客厅变产房

◎柳州市人民医院 韦 含

孕期是每位女性生命中的重要阶段，它充满了期待与喜悦，但也伴随着各种不确定性和挑战。其中，孕妇在家突然破水无疑是让人紧张和担忧的突发事件之一。破水，即胎膜破裂，是分娩前的一个重要信号，意味着羊水开始流出。鉴于此，本文特为孕妇及其家属准备了一份全面的应急处理手册，旨在帮助大家在面对这一紧急情况时，能够保持冷静，采取恰当措施。

破水，医学上称为胎膜破裂，是指孕妇在分娩前或分娩过程中，包裹胎儿的羊膜囊破裂，导致羊水流出。羊水是胎儿在子宫内的生存环境，它为胎儿提供保护、缓冲和营养。破水通常发生在预产期前后，标志着分娩的开始。然而，如果破水发生在孕 37 周之前，则称为未足月胎膜早破，可能增加早产、胎儿宫内感染、胎儿窘迫等风险。

区分破水与尿失禁

孕妇在孕期可能会遇到尿失禁的

情况，这与破水在症状上有些相似，因此正确区分两者至关重要。破水时，孕妇会突然感到阴道有液体流出，类似于排尿，但无法控制，且流出的液体通常是无色透明的，有时可能带有胎脂或胎粪。而尿失禁通常发生在孕妇咳嗽、打喷嚏或大笑等腹压增加的情况下，流出的液体量较少，且多为淡黄色或无色，可以通过收缩盆底肌肉来控制。

应急处理步骤

1. 保持冷静：首先，孕妇应保持冷静，不要惊慌失措。情绪的稳定有助于孕妇正确判断情况，并采取正确的应急措施。

2. 立即平躺：孕妇应立即找一个干净、安全的地方躺下来，呈头低臀高位，用枕头或毛巾垫高臀部，以减少羊水的流失。头低臀高位有助于减缓羊水流出的速度，防止脐带脱垂，同时也有助于保持孕妇的舒适度。

3. 保持外阴清洁：在等待救援的过程中，孕妇应使用干净的毛巾或卫生纸轻轻擦拭外阴部，以保持清洁。避免使用肥皂或沐浴露等清洁产品，以免刺激皮肤或引起感染。

4. 拨打急救电话：孕妇应立即拨打当地的急救电话（如 120），告知医护人员自己的情况。在通话过程中尽量保持冷静，清晰地描述自己的症状、破水时间以及所在位置，最好可以让家人或朋友协助拨打电话，以便孕妇能够专注于保持平躺姿势。

5. 准备住院物品：在等待救援的过程中，孕妇可以准备一些住院所需的物品，如身份证、医保卡、孕妇手册、待产包等，这些物品有助于孕妇在到达医院后能够及时办理住院手续，为分娩做好准备。

6. 避免用力：孕妇应避免用力排便、咳嗽或进行剧烈运动，以免加重破水情况或对胎儿造成不良影响。如果孕妇感到有便意，可以轻轻尝试排便，但切勿用力过猛。

7. 监测胎动：在等待救援的过程中，孕妇应密切关注胎动情况，如果胎动明显减少或消失，应立即告知医护人员。胎动是胎儿在宫内活动的重要表现，监测胎动有助于评估胎儿情况。

就医后的处理

孕妇到达医院后，医生会进行详

细的检查，包括胎心监测、宫颈口检查等，以评估胎儿情况和孕妇的身体状况。根据检查结果，医生会制定相应的分娩计划。如果孕妇已经足月，且胎儿情况良好，医生可能会建议进行自然分娩或剖宫产。如果孕妇未足月，且胎儿情况不稳定，医生可能会采取保守治疗措施，如卧床休息、使用抗生素预防感染等，以延长孕周，降低早产风险。

预防破水

虽然破水是分娩过程中的自然现象，但孕妇可以通过以下措施降低破水的风险：保持外阴清洁，避免感染；避免剧烈运动和可能导致外伤的活动；定期进行产检，了解胎儿情况和自己的身体状况；注意饮食健康，保持营养均衡，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。

孕妇在家破水是分娩过程中的一个重要信号，需要采取正确的应急处理措施。通过保持冷静、平躺、保持清洁、拨打急救电话、准备住院物品、避免用力、监测胎动等措施，孕妇可以有效地应对破水情况。同时，孕妇也应注意预防破水，降低风险。在就医后，孕妇需要关注自己的身体和胎儿情况，确保母婴安全。通过科学合理的应急处理和后续护理，孕妇可以顺利度过这一关键时刻，迎接新生命的到来。◎

胰腺手术后的 康复与饮食调整

◎成都市大邑县人民医院 王 巍

胰腺是人体重要的消化器官，负责分泌胰液帮助消化食物并参与血糖调节。手术后，患者的胰腺功能可能会受到影响，因此需要特别关注康复和饮食调整。正确的康复措施和科学的饮食管理不仅可以促进伤口愈合，减少并发症，还能提高患者的生活质量。本文将详细介绍胰腺手术后康复与饮食调整的关键方面，希望为患者及其家属提供实用的指导和帮助。

术后早期的饮食管理

胰腺手术后患者的消化功能可能会受到影响，因此早期的饮食管理尤为关键。术后初期，患者通常需要禁食一段时间，以减少胰腺的负担，促进伤口愈合。医生会根据患者的具体情况，决定何时开始进食。最初，患者可以从清流质饮食开始，如水、果汁、肉汤等，这些食物易于消化，不会对胰腺造成太大负担。随着身体的逐渐恢复，可以逐步过渡到半流质饮

食，如稀饭、面条汤等，然后再逐渐恢复正常饮食。

营养补充与维生素摄入

胰腺手术后，患者的身体需要大量的营养来修复受损的组织和增强免疫力。因此，合理的营养补充是术后康复的重要环节。患者应尽量摄入高蛋白、高维生素、低脂肪的食物，以促进伤口愈合和身体恢复。高蛋白食物包括瘦肉、鱼、蛋、豆制品等，这些食物可以提供必需的氨基酸，帮助修复受损的组织。高维生素食物如新鲜蔬菜和水果，可以提供丰富的维生素和矿物质，增强免疫力。此外，患者还需要适量补充铁、锌、钙等微量元素，这些元素对伤口愈合和骨骼健康非常重要。

患者可以通过多样化的饮食来获取所需的营养素。例如，早餐可以吃燕麦粥搭配鸡蛋和牛奶，午餐可以吃瘦肉炒蔬菜搭配糙米饭，晚餐可以吃鱼汤面搭配绿叶蔬菜。此外，患者还可以在医生

的指导下，适当补充维生素和矿物质补充剂，如复合维生素 B、维生素 C、维生素 D 和钙片等，这些补充剂可以帮助患者更快地恢复体力，提高免疫力。需要注意的是，补充剂应在医生的指导下使用，避免过量摄入导致副作用。

饮食调整预防并发症

胰腺手术后，患者可能会面临多种并发症的风险，如胰瘘、感染、血糖波动等。因此，通过合理的饮食调整来预防这些并发症非常重要。胰瘘是术后常见的并发症之一，患者应避免摄入高脂肪和高蛋白的食物，这些食物可能会增加胰腺的负担，诱发胰瘘。感染也是术后需要警惕的问题，患者应保持良好个人卫生，避免食用生冷、不洁的食物，以防感染。

为了预防胰瘘，患者应选择低脂肪、低蛋白的食物，如瘦肉、鱼、豆腐等，避免食用油炸、煎烤等高脂肪食物。同时，应增加膳食纤维的摄入，如燕麦、蔬菜、水果等，有助于促进肠道蠕动，预防便秘。为了预防感染，患者应保持手卫生，饭前便后洗手，避免食用生冷、不洁的食物。家属可以帮助患者记录每日的饮食和血糖情况，以便医生调整治疗方案。通过合理的饮食调整，患者可以有效预防术后并发症，

促进康复。

心理支持与生活方式调整

胰腺手术后，患者可能会面临较大的心理压力，如焦虑、恐惧、抑郁等，这些负面情绪不仅会影响患者的康复进程，还可能影响其生活质量。因此，提供心理支持是术后护理的重要组成部分。家属和医护人员应密切关注患者的心理状态，及时发现并解决心理问题。可以通过与患者进行沟通，倾听他们的感受和需求，给予积极的鼓励和支持。此外，患者可以参加一些康复活动或加入互助小组，与其他患者交流经验，互相鼓励，这些活动不仅可以减轻患者的孤独感，还可以增强他们的信心和勇气，更好地面对术后的生活。家属可以通过陪伴患者进行日常活动，如散步、看电视、聊天等，帮助他们分散注意力，减轻焦虑。在与患者沟通时，应保持耐心和理解，避免批评和指责。

胰腺手术后的康复与饮食调整是一个系统而全面的过程，涵盖了术后早期的饮食管理、营养补充、预防并发症的饮食调整以及心理支持和生活方式的调整。希望每位胰腺手术后的患者都能在术后得到良好的护理，早日恢复健康，回归正常的生活。如果您或您的家人正在经历这一过程，不妨参考上述建议，为康复之路增添一份力量。◎