

产后子宫复旧不良，及时干预很重要

◎邢台市第九医院 张赛男

产后子宫复旧不良是指女性在分娩后，由于众多原因导致子宫恢复得较慢或不彻底，形状、体积以及位置等无法恢复至孕前状态的一种病理现象。一般情况下，新生儿出生后，产妇的子宫能在短短数周内逐渐恢复至孕前大小。一些特殊或异常情况可能妨碍这个过程，如剖腹产手术、产妇年龄大、多次生育、分娩过程复杂、产后出血等，这些因素可能使子宫无法做到快速、完全复原。

产后子宫复旧不良，会对女性健康产生重要影响。理解这一影响的相关性，将有助于指导护理实践并提高女性的生活质量。

首要影响便是生育功能障碍。子宫是妊娠和分娩的重要器官，子宫复旧不良可能造成子宫内膜不能正常更新，影响胚胎的着床发育，进而影响女性的二次生育，甚至导致诸如不孕、习惯性流产等疾病的发生。产后子宫复旧不良可能会导致子宫内膜异位症或子宫腺肌病的产生，这两种疾病均会导致创伤性疼痛，引发月经量过多或周期紊乱等女性妇科常见疾病，影响女性的正常工作和生活，进一步降低生活质量，甚至对女性的健康构成直接威胁。

产后子宫复旧不良除了可能带来生殖系统疾病问题，还可能引发全身性疾病，如盆腔炎、内分泌紊乱、静脉曲张、贫血等，这些病症会直接影响女性的生活质量和生育能力。此外，产后子宫复旧不良也可能对女性心理健康产生负面影响，生育功能障碍、经期不适以及对健康的担忧都可能导致焦虑、压力过大甚至抑郁症的出现。

产后子宫复旧不良的诊断主要依赖于通过直接观察、触诊、B超等方式判断子宫恢复至孕前状态的

情况。常见的检测指标包括子宫尺寸大小、形态、厚度以及对于激素的反应等。

对于产后子宫复旧不良的干预措施，包括但不限于：加强营养、做好私处护理、服用药物、静脉滴注、手术等方法治疗等方面，使产妇的身心状态能够得到充分的恢复，为子宫的复原创造一个良好的内外环境。

加强营养 产后子宫复旧不良考虑与营养不良、产后护理不当等因素有关，容易影响子宫的正常收缩，影响恶露的排出，还会引起腹部疼痛。在此期间应加强营养，多吃一些鸡蛋、瘦肉、鱼类等有营养的食物，对促进患者身体恢复有帮助。

做好私处护理 保持私处清洁，定期使用温水清洗局部，另外还应定期更换卫生用品以及内裤，可以防止感染，对促进恶露排出有帮助。

服用药物 患者也可以在医生指导下服用新生化颗粒、益母草颗粒、五加生化胶囊等药物治疗，用药之后能够促进子宫收缩，有利于宫腔内残留物的排出。

静脉滴注 病情严重的患者还可以在医生指导下使用促进子宫收缩的药物，比如缩宫素注射液、卡

前列素氨丁三醇注射液、马来酸麦角新碱注射液等，用药之后可以促进子宫收缩，有利于患者身体恢复。

手术 如果以上方式没有得到缓解，并且子宫内的残留物比较多，也可以在医生操作下通过清宫手术治疗。

心理护理 产后子宫复旧不良的心理护理是一个综合性的过程，需要产妇本人、家庭成员和医疗专业人员的共同努力。通过理解与接纳、寻求专业帮助、家庭支持、自我关怀、教育与信息获取以及社交支持等多种方式，可以帮助产妇更好地应对产后子宫复旧不良带来的心理压力，促进身心健康的恢复。如果症状持续或加重，应及时就医，以便明确原因并进行针对性治疗¹。

积极护理干预措施还需随着女性健康状况的改变灵活调整，以保证疗效的最大化，能更加细致地照顾到女性的需求，为产后女性的健康提供更全面和深度的保障。

需提醒的是，任何护理干预措施都需要在专业医疗人员的指导下进行，不可盲目实施，以免造成不良后果。另外，知识普及和受教育的程度对于选择正确的护理措施也起着至关重要的作用。◎