

产后出现情绪低落别硬扛

◎唐山市妇幼保健院 吕 翠

很多产妇生完宝宝后，会经历一段心情低落期。通常不是表现为大哭大闹，而是觉得什么都没意思，莫名其妙地掉眼泪哭，心情烦躁，但内心又觉得自己不应该这样，产生厌烦情绪，加重情绪低落。这并不是矫情，也不是想太多，而是身体在经历剧烈变化后的正常反应。但“正常”不等于“不用管”，重视产后情绪问题，对于产妇身体恢复和心理健康至关重要。

区分程度及时干预

产后出现情绪低落的现象非常普遍，通常在产后几天内出现，表现为易哭、焦虑、疲惫、情绪波动等，一般两周内会自行缓解，不需要特殊治疗。但如果两周后，情绪低落的情况不但没有减轻，反而越来越严重，出现持续悲伤、不关心宝宝、认为自己很失败等情况，甚至产生伤害自己的念头，这时候就不是只靠“忍忍就能过去”了。此时，可能已发展为产后

抑郁，需要专业心理干预。判断普通情绪波动和抑郁的核心在于时间和程度。短期出现且程度较轻，大概率是正常的情绪波动，无须过度干预；持续出现且加重，必须引起重视，及时就医。

生理原因无须自责

产后出现情绪问题的根源主要是激素波动。怀孕时，雌激素和孕激素水平极高，而分娩后会出现断崖式下降，大脑的神经递质系统还没来得及适应，进而导致出现一系列情绪问题。这种变化是生理性的，不是靠意志力就能控制。睡眠也会产生一定影响，刚出生的宝宝的作息完全不可控，为照顾宝宝导致产妇长期睡眠剥夺，直接影响其情绪调节能力。此外，产后身体还处于恢复阶段，角色的突然转变，以及周围人对宝宝过于关注而忽视产妇，多种叠加，很难不对产妇情绪产生冲击。所以，产后情绪低落不是性格问题，

卧床久了容易腿肿？一文讲清应对办法

◎成都市郫都区三道堰镇卫生院 马泽莉

住院长期卧床休养时，双腿容易出现发胀、浮肿、按压凹陷的情况，这是卧床患者十分常见的身体表现。腿部浮肿不仅会带来酸胀、沉重的不适感，严重时还会影响肢体恢复，潜藏健康风险。了解卧床腿肿的具体原因，掌握科学的居家、病房护理方法，能够有效缓解腿部不适，规避并发症，助力身体康复。

长期卧床引发腿肿

人体正常站立、行走时，腿部肌肉会通过收缩挤压静脉血管，推动下肢血液、淋巴液向上回流至心脏，维持体液循环平衡。长期卧床保持平躺、久坐不动的状态，双腿肌肉处于持续松弛静止状态，失去肌肉泵的挤压作用，下肢血液回流速度大幅减慢，血液和组织液会淤积在腿部、脚踝、足底位置，进而形成生理性水肿。同时，身体虚弱、心肺代谢功能减弱、输液治疗导致的体液增多，以及卧床期间下肢活动量减少，会进一步加重体液

淤积，让腿肿问题反复出现、持续加重。

卧床腿肿的不同表现

生理性体位水肿 这是卧床患者最常见的水肿类型，多因长期固定卧床体位、肢体缺乏活动导致，属于良性水肿。主要表现为双侧对称肿胀，脚踝、小腿下段浮肿最为明显，用手指按压肿胀部位会出现轻微凹陷，松开后可快速回弹，日常仅伴随腿部沉重、轻微酸胀，无皮肤发红、皮温升高等情况，夜间卧床静置后肿胀会轻微缓解，下床小幅活动后也可逐步消退，对身体无实质性伤害。

病理性异常水肿 该类水肿由身体脏器功能或血管问题引发，需要患者重点警惕。心肺、肾脏功能偏弱的卧床患者，身体水钠代谢、体液循环能力下降，多余水分无法正常排出体外，会堆积在下肢造成水肿；下肢静脉血流不畅、血管轻微堵塞也会引发单侧或双侧腿肿，主要表现为肿胀持续不退、按压

也不是产妇不够坚强，而是身体和处境在同时施压。

“硬扛”容易加重问题

很多产妇觉得向他人倾诉会给别人添麻烦。于是强行压下所有情绪，白天没明显异常，一到夜晚就独自崩溃。硬扛的结果往往会让情绪问题拖成产后抑郁，从而影响自己和宝宝的关系。孩子对妈妈的情绪极其敏感，长期处于压抑状态的母亲，很难给孩子稳定的回应。但是，这并不是产妇不爱孩子，而是没有力气去爱。只有照顾好自己，才是对孩子最大的负责。

积极走出心理阴霾

积极与亲属、朋友沟通，哪怕只说一句“我最近状态不好”，就能释放一定的压力，也可以寻找有同样经历的人，吸取他人经验，这样产妇会认为“我不是一个人”，获得鼓励。降低标准，家里乱一点没关系，奶水不够也别着急，宝宝哭了不代表是自己的失职，产妇刚经历完一场生产，允许自己做一个只“及格”的母亲。产后适当进行活动，用身体调节情绪，身体恢复后，尝试进行低强度的有氧运动、

凹陷久久不恢复，伴随腿部隐痛、皮肤发亮。部分患者还会出现单侧腿部肿胀明显、双腿粗细不一的情况，若不及时干预，会加重血管病变风险。

科学改善与日常护理

卧床期间可利用枕头、被褥等垫高下肢，将小腿和足部整体抬高，位置高于心脏水平，利用重力原理加速下肢血液和淋巴回流，每天可坚持垫高2~3次，每次30分钟左右，有效缓解日间淤积的体液。休养时尽量避免长时间侧卧压迫单侧腿部，防止血管受压加重回流受阻，不要长期保持双腿交叉、蜷曲的姿势，保证下肢血管处于舒展通畅的状态，从体位上减少水肿堆积。

无法下床活动的卧床患者，可在床上进行无负重腿部训练，替代走路发力，激活肌肉泵功能。日常可反复做勾脚、绷脚动作，最大限度屈伸脚踝关节，带动小腿肌肉收缩放松；也可缓慢进行屈膝、伸腿动作，双腿交替练习，每组10~15次，每两小时练习一次。肢体无力的患者可让家属辅助活动脚踝、膝关节，通过被动运动促进血液循环，避免血液长期淤积，从根源上预防和改善腿肿。

每日对腿部进行温和按摩，从脚尖、

瑜伽、盆底肌训练等，每天30分钟，每周4~5次，哪怕只是在阳台走走，也能让心情放松一点。产妇应多休息，保证睡眠，哪怕每天能有一个完整的4小时睡眠，情绪都会明显改善，让家人分担夜间喂养不是偷懒，而是自救。产妇可以通过听心理课堂、看相关书籍或网络搜索等，学习相关的心理调适方法。如果两周内情绪没有好转，及时前往医院寻求干预。心理咨询和必要时的药物干预对产后抑郁都有明确效果，哺乳期也有安全的用药选择，不要因为担心喂奶而拒绝治疗。

家属在产妇的情绪调节中，应起到积极作用，而不是“压力来源”。不要指责产妇，产妇照顾不熟练或奶水不足时，不要指责，而要理解产妇，避免加重产妇的自我否定。多分担，不要只嘴上关心，主动接手夜间照顾，帮产妇处理“非育儿事”，比如打扫卫生、做饭等。多关注产妇的情感需求，不要只问“宝宝怎么样”，而要多关心“你今天累不累？有没有哪里不舒服？”长辈也不要用过去的育儿经验来要求产妇，避免加重产妇焦虑情绪。☺

脚踝向上揉捏至小腿、膝盖方向，顺着血液回流方向推拿，力度轻柔、舒缓，每次10分钟左右，帮助放松肌肉、疏通循环。同时严格控制饮水量，遵医嘱合理补水，避免短时间大量饮水，加重身体水钠潴留；饮食保持清淡、少盐，减少盐分堆积导致的肢体水肿，改善腿部浮肿。

异常情况需要警惕

多数卧床腿肿通过体位调整、肢体活动可有效缓解，但出现特殊异常表现时，需及时告知医护人员处置。若出现单侧腿部突发肿胀、伴随皮肤发红发热、腿部疼痛僵硬，水肿持续加重且垫高腿部、活动后毫无缓解，同时伴随胸闷、气短、乏力等不适，大概率是血管循环异常或脏器功能异常所致，需及时检查干预，避免延误诊疗。日常护理中，可每日观察双腿粗细、肿胀状态，早发现、早处理，规避风险。

长期卧床腿肿多数为生理性问题，通过调整体位、坚持床上肢体训练、规范日常护理均可有效改善。日常做好腿部养护、保持体液循环通畅，既能缓解浮肿、酸胀等不适，也能有效预防卧床并发症，助力身体快速恢复。☺

胆结石饮食忌口，这几类食物尽量少吃

◎成都市郫都区中医医院普外科 刘 松

胆结石是胆道系统高发的良性病变，病情稳定时大多无明显痛感，日常饮食管控是稳住病情、预防发作的关键。饮食不当会直接刺激胆囊收缩紊乱，导致结石摩擦胆囊，引起发炎，出现腹痛、腹胀、恶心等不适，严重时还会引发急性胆绞痛或急性胆囊炎。

饮食不当加重结石

胆囊的核心作用是储存和浓缩胆汁，进食后胆囊收缩，释放胆汁帮助肠道消化脂肪类食物。存在胆结石的情况下，胆囊本身存在器质性改变，收缩功能偏弱，耐受性大幅下降。长期摄入不合适的食物，会过度刺激胆囊剧烈收缩，导致结石移位并摩擦胆囊壁，引发炎症和疼痛，同时会造成胆汁成分失衡，促使原有结石增大，还可能诱发新的结石生成。长期饮食不当，会让胆结石从静止稳定状态转为频繁发作，增加胆囊积水、化脓甚至病变的风险，严重

影响肝胆消化系统的正常运转。

需控制高风险食物

高脂肪食物 肥肉、炸鸡、油条、动物油脂等油腻高脂食物，是胆结石发作的主要诱因。脂肪进入肠道后，会强制胆囊高强度收缩，加速胆汁排出，胆结石患者胆囊收缩能力差，剧烈收缩会直接引发胆绞痛、右上腹闷痛，同时高脂肪饮食会升高胆汁中的胆固醇饱和度，胆汁变得黏稠，加速结石沉积、增大。长期摄入油脂过多，还会持续刺激胆囊黏膜，诱发慢性胆囊炎，出现饭后腹胀、消化不良、反复隐痛等不适，大幅降低病情稳定性。

高胆固醇食物 动物内脏、蟹黄、鱼子、蛋黄、加工肉制品等高胆固醇食物，需要严格控制摄入量。胆结石大多为胆固醇结石，成因和胆汁胆固醇代谢失衡密切相关，过量摄入胆固醇，会超出肝脏代谢能力，多余胆固醇会沉积在

胆囊内，析出结晶、堆积成型，让原有结石体积增大、数量增多。和脂肪食物不同，高胆固醇食物对胆囊的刺激相对隐匿，不会立刻引发疼痛，但会持续加重胆道代谢负担，是结石缓慢进展、反复发作的隐形诱因。

辛辣刺激食物 辛辣刺激性食物会刺激胃肠道黏膜，引发肠胃蠕动紊乱，间接影响胆道收缩节律，造成胆道痉挛。胆囊痉挛会挤压内部结石，引发阵发性绞痛，同时辛辣刺激性食物容易加重体内炎症反应，让原本轻微的胆囊炎症持续加重。尤其是胆结石合并慢性胆囊炎的人群，肠胃和胆囊耐受度更低，食用辛辣食物后，极易出现饭后腹痛、反酸、腹胀等不适，不利于病情稳定。

以下食物谨慎食用

高糖食物 奶茶、蛋糕、糖果、含糖饮料等高糖食物，看似与胆囊疾病无关，实则间接加重胆结石病情。过量糖分进入人体后，会转化为脂肪堆积，升高血液和胆汁脂质含量，改变胆汁成分比例，加速胆固醇结晶沉积。同时，高糖饮食会降低胆囊收缩灵敏度，导致胆汁排出不畅、淤积浓缩，长期淤积会加重结石问题，还容易引发饭后腹胀、积食不消化等情况，日常需要减少摄入，不可频繁食用。

坚硬食物 坚硬坚果、油炸干粮、粗纤维生硬食物、未煮烂的粗粮等不易消化的食物，会延长肠胃消化时间，持续加重消化系统负担。胆结石患者肝胆消化功能偏弱，食物长期滞留胃肠道，会间接刺激胆囊持续工作，频繁收缩，增加结石摩擦发炎的概率。这类食物无须完全禁食，但不能过量食用，食用时需细嚼慢咽，尽量选择软烂、易消化的烹饪方式，减少消化压力。

正确饮食预防复发

胆结石的日常养护核心是规律饮食、清淡饮食。坚持吃早餐，避免空腹时间过长，空腹会导致胆汁长期淤积、浓缩，加重结石沉积。采取少食多餐的进食方式，单次不要吃得过饱，减轻胆囊收缩负担。烹饪方式优先选择清蒸、水煮、清炖、凉拌等温和方式，避免油炸、红烧、重油做法。多喝水，促进身体代谢，稀释胆汁，减少结晶沉积。定期复查胆囊彩超，根据结石大小、状态调整饮食方案，出现频繁腹痛、发炎症状时及时就医干预，规避急性发病风险。

胆结石的病情稳定，主要依靠长期的饮食管控和生活养护。科学规避饮食禁忌、养成规律清淡的饮食习惯，能有效预防胆绞痛和胆囊炎发作，延缓结石发展。☺