

“产后可以洗头洗澡吗？”“产后可以吹空调风扇吗？”…… 高温天坐月子 讲科学更舒适

十月怀胎，宝宝呱呱坠地后，产妇们进入产褥期，也就是民间俗称的“坐月子”。又到一年酷暑时，当坐月子遇上炎炎夏日，很多新妈妈不免发怵：不能吹空调、不能洗头洗澡、不能下地乱走动……

夏季坐月子有哪些需要特别注意的问题？如何科学坐月子呢？江门市五邑中医院产科主任医师李爱青来支招。

文/图 梁爽 李爱青
邓艳浓 梁雅玲 刘春梅



医生为产妇检查身体情况。

A 贪凉和怕吹风两种“极端”不可取

据悉，产后坐月子是女性生殖系统和身心的恢复过程。在江门市五邑中医院产科，医生们常见到两种“极端”现象：部分年轻产妇贪凉，穿无袖衣裤或短裤、拖鞋，即便在空调房也是如此；部分产妇则怕吹风，即便酷暑时节也穿着厚厚的衣服，戴上帽子、口罩，裹得严严实实，其间不敢洗头洗澡。

“以上两种做法都不可取。”李爱青介绍，关于夏季科学坐月子，可以从衣食住行等几个方面做起。

据了解，分娩是一个从实到虚的过程，“产前一盆火，产后一块冰”。一方面，孕妇在孕期水钠潴留，身体积存了大量水分，产后需要继续排出，因此会大量出汗，尤其是在产后头几天。身体若裹得太严实，不利于汗液排出，水停留体内会导致疼痛不适。另一方面，产妇“寒、湿、淤”，腠理疏松、毛孔开放，过于贪凉也不可取，否则，风寒湿邪很容易侵入经络关节，造成四肢关节疼痛。产妇可选择棉纱类衣物，吸汗又透气，且建议勤

换。进食方面，产妇可使用米酒水来料理月子餐，忌生冷寒凉、难以消化的食物。李爱青建议，家中可备用粗制红糖，它含有丰富的钙、磷、铁、锌等矿物质，能够健脾暖胃、益气养血、活血化淤，帮助产妇补血、散寒和补充热量。值得提醒的是，过多地进食高热量和辛辣刺激性食物，易脾胃热盛，诱发乳腺炎，应保持清淡饮食，注意营养均衡。

B 产妇也能科学洗澡和吹空调

“产后可以洗头洗澡吗？”“产后可以吹空调、风扇吗？”在该科的孕产妇微信群里，常能收到类似的提问。李爱青耐心解释，产后出汗较多，加上又有恶露，乳汁还会溢出，如果一直不洗澡，全身黏腻难以忍受，建议把生姜水或艾叶水烧开，晾到合适温度后洗头洗澡，及时吹干头发，保持身体清爽。室内温度则保持在27℃左右，控制空调，经常

通风，避免开着风扇直吹。“产后不要一直卧床，尽早下地活动，以室内活动为主。待伤口疼痛缓解，可以做一些简单的产后修复操，如凯格尔运动、缩肛运动、腹式呼吸等。”李爱青强调，产后保持身心健康也很重要，由于激素水平变化，产妇情绪波动很大，要保证充足睡眠，饮食有度，营养搭配，少量多餐。家庭成员也要理

解并共同参与，创造安静、舒适的家庭氛围。近年来，为帮助产妇更好更快地恢复身体，该科大力推广运用中医特色疗法，受到广大产妇的欢迎和喜爱。例如，“产后沐浴散”用于产后洗头洗澡预防产后身痛，“理气消滞散”帮助产后消水肿，艾灸及穴位贴敷治疗帮助子宫复旧、预防产后腰痛，中药封包及催奶汤帮助缺乳的妈妈提供足够的母乳。

C 乳胀堵奶可这样缓解

产后乳房胀痛、喂奶问题等，也困扰着很多新手妈妈。临床中，医护人员常听到这样的求助：“我前两天都没什么奶，昨天夜里胸部突然就涨得和石头一样，乳房一碰就疼，连穿衣服都疼。”“孩子现在一吃母乳就哭，我用吸奶器后乳头都破皮了，你们快帮帮我吧！”……

刘女士刚沉浸在迎接新生命的喜悦中，转眼就因为乳胀疼痛而苦恼不已。经护士评估，其乳房肿胀程度为4级，VAS疼痛评分为重度，疼痛持续时间约8小时。宝宝吮吮配合度不佳，哭闹不止。

原来，刘女士的情况为生理性乳胀，该科护士长邓艳浓建议她进行乳腺疏通治疗，通过仪器调节电刺激促进组织液排出，缓解乳腺的肿胀情况。仪器治疗结束后，又进行反向施压法，轻柔地诱导乳汁排出。并且，指导家属使

用硫酸镁热敷贴进行冷敷，告知尽可能给宝宝多吸吮，避免热敷以及暴力按摩手法。第二天一早，刘女士感激地对护士说：“疼痛缓解很多，宝宝也愿意配合吸吮了。”

产后3个月的女士，因需外出办事，喂奶不及时，双侧乳房堵奶胀痛、硬结。她试过各种办法都无济于事，发热、疼痛让她寝食难安、疲惫不堪。于女士来到该科母乳门诊门诊。评估情况后，邓艳浓使用中医特色疗法，使于女士淤积两天的乳房硬结消散，疼痛缓解的同时，小宝宝也轻松喝上了母乳。

邓艳浓介绍，在激素变化的作用下，产妇产后36—96小时，泌乳量急剧增加。产后乳胀、堵奶、积乳囊肿等问题，可以通过以下方法缓解：

1.勤哺乳，及时排出乳汁。婴儿是最好的“通乳师”，24小时内哺乳8—12次或更

多，可帮助妈妈缓解乳房胀痛。

2.哺乳姿势要正确。妈妈要选择让宝宝和自己都感到舒服的哺乳姿势，如摇篮式、侧卧式、橄榄球式等，就是怎么舒服怎么喂，每次喂奶都要尽量将乳汁排空。

3.保证充分休息，寻求心理疏导。乳胀常常伴有局部不适和情绪紧张等症状，充分休息和心情愉快可帮助缓解症状。

4.若乳头扁平或凹陷，先对乳房进行轻柔按摩，选择反向施压法。当乳房前部较为松软时，将乳房前端捏成一字形，使乳房向前端延伸更多，以便于宝宝衔乳。

5.母婴分离的情况下，初期的乳房还没适应外力牵拉的过程，可使用医用级别吸奶器。初次使用，注意调整到低档位，当乳房适应了吸奶器刺激后逐渐加强，每次一侧3—5分钟后换另外一侧，交替进行2—3次。

医学指导



李爱青：江门市五邑中医院产科主任医师，产科副主任兼产后区主任，中西医结合妇产科学硕士。从事妇产科工作近20年，将现代妇产科学知识与中医典籍“经、带、胎、产”理论融为一体，擅长妇科病、月经病、助孕优生及产后的中西医结合诊治。对高危妊娠管理、危重症救治、难产接生有较丰富经验。

延伸阅读

孕妇腰酸背痛 试试这套瑜伽体式

李爱青表示，为避免可能伤及胎儿的情况发生，怀孕后尽量减少运动甚至静卧，这其实是一种误区。实际上，适宜的运动或身心练习有助于孕妈妈维持健康状态。

据悉，科学的孕期瑜伽不仅可以促进自然分娩，还能改善孕妈妈产道和腰腿痛状况。孕期，随着胎儿越长越大，孕妈妈的体重不断增加，腰部的负担亦随之增加，超负荷时就会导致腰痛。此外，受孕激素的影响，孕妈妈身体的肌肉弹性相对降低，因而更容易发生腰痛的情况。

李爱青介绍，运动可以加强孕妈妈腰背部的肌肉力量，从而预防以及缓解腰背部疼痛。同时，通过运动产生的多巴胺，也是胎儿的“快乐源泉”。腰酸背痛的孕妈妈，可以在专业人士的指导下，试试以下这套瑜伽体式：

- 1.“骨盆卷动”。可以改善腰椎紧张、稳定下肢。
- 2.“战士一式”。激活背部肌群，加强下肢力量。
- 3.“猫式摆尾”。松懈骨盆周围带肌群，灵活关节。
- 4.“宽位婴儿”。做这个体式时配合腹式呼吸，可帮助舒展、拉伸和放松后腰肌肉。

男子空腹吃荔枝后出现喉咙痛、头晕等症 大量吃荔枝 小心患上“荔枝病”

又到了吃荔枝的季节，正所谓“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”。江门市中心医院蓬江分院全科副主任医师闵文峰提醒，荔枝虽然香甜可口，但吃多了容易“上火”，吃得不对，还可能会导致“荔枝中毒”。



荔枝香甜可口，但也不能多吃。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 曹昆恒

男子空腹吃了20多颗荔枝，出现“荔枝中毒”

几天前的一个傍晚，家住蓬江区的曹先生买了几斤新鲜荔枝，在晚饭后大快朵颐地吃了起来。

令曹先生没想到的是，第二天喉咙痛、眼周围、头晕等“找上门”。据曹先生回忆，当时空腹吃了20多颗荔枝，第二天就喉咙痛、打喷嚏、流鼻涕，眼周围有类似感冒发热的干痛感，又像几天几夜没睡的困倦感。第二天晚上，他喝了淡盐水，感觉作用不明显，症状还在持续加重。又一觉睡醒后，他去药店买了消炎和“下火”的两种药物，早晚各服用一次，不舒服才大为缓解。“还以为只是‘上火’，看了新闻

后，才知道自己‘荔枝中毒’了。”闵文峰介绍，“荔枝中毒”也叫“荔枝病”，是由于在短期内一次性食用大量新鲜荔枝后，干扰人体生成葡萄糖的能力，从而导致血糖下降，可出现头晕、乏力、面色苍白、心悸、出冷汗等低血糖症状的一种疾病，实质是一种低血糖症。

“荔枝中毒”按照临床表现可分为轻型和重型。轻型的机体处于低血糖状态，补充葡萄糖后症状可缓解。轻型治疗不及时，或没有得到正确的治疗，就会发展为重型，表现为昏迷、抽搐、瞳孔缩小、血压下降，甚至呼吸衰竭，严重者会危及生命。

一天吃荔枝最好不要超15颗

那么，吃荔枝有什么注意事项？闵文峰建议，一天最好不要超过15颗。在饭后半个小时食用最佳，千万别在空腹状态下吃，因为人体在空腹状态下，血糖会比平时低一些，大量食用荔枝会加剧血糖下降，对身体造成伤害。当出现不适症状后，需及时补充葡萄糖。“轻型‘荔枝中毒’是可以治愈的，遵医嘱接受正确的治疗，无须过度紧张。”闵文峰说。

闵文峰表示，享用荔枝需要注意这些事项：1、一次性快速食

用大量新鲜荔枝后，轻型“荔枝中毒”患者需立即补充含糖分的饮料，如果症状不缓解，需要及时到医院急诊科就诊；2、有扁桃腺炎、咽喉炎、溃疡性结肠炎、牙龈肿痛、便秘、糖尿病的患者，避免食用荔枝；3、在食用新鲜荔枝前，应充分浸泡和清洗荔枝壳表面的保鲜剂及农药；4、避免儿童食用未成熟荔枝，应在家长的监护下食用；5、个别荔枝过敏者还会伴有皮疹、瘙痒等过敏性皮炎症状，有荔枝过敏史的人群应注意避免食用荔枝。

黑色素瘤上热搜引发关注 从“痣”到“瘤”距离有多远？

“医生，我这颗痣是不是黑色素瘤啊？”近日，一位30多岁的女性来到江门市人民医院皮肤科就诊，她指着右肩上的一颗黄豆大小的痣问道。

日前，《中国好声音》第二季亚军37岁的张恒远因患黑色素瘤去世，随后黑色素瘤迅速登上热搜，引发关注。江门市人民医院皮肤科住院医师、硕士研究生马叶说：“最近几天就诊患者增加，多数来咨询身上的黑痣是不是黑色素瘤，有无恶变风险。”

江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 何洁兰 王丽

黑色素瘤多发于面部、肢端部位

每个人身上或多或少都有痣。马叶表示，色素痣是表皮、真皮内黑素细胞增多引起的皮肤表现，可分为交界痣、复合痣、皮内痣。绝大多数的痣是良性的，增生缓慢或持续多年无变化。

黑色素瘤则是一种因黑色素细胞异常增殖而导致的恶性肿瘤，多发于面部、腰部皮带区以及肢端部位，如手掌、足底、甲下、趾缝等。“面部易被紫外线照射，腰部皮带区容易被摩擦，都容易发病。”马叶说，凡是这些部位长的黑痣，要引起高度警惕。除了皮肤外，黑色素瘤也可发生于黏膜等部位，如直肠、肛门、外阴、口腔和咽喉等。

“以上咨询的女士的痣属于

皮内痣，有凸起，像一个小肉球，呈黑褐色。经检查，排除了黑色素瘤的可能。”马叶说，要想判断是否是黑色素瘤，可到医院进行皮肤镜检查。

色素痣会不会发展成黑色素瘤？答案是有可能。经常阳光暴晒、长期反复刺激、长期接触化学物质、炎症感染都是常见的诱发因素。因此，对于身上的痣，不要反复抠、抓、挠，避免感染。

现在很多人都会“点痣”。对此，马叶表示，大部分色素痣是安全的，经皮肤镜检查无不良现象，可进行激光祛除。不建议用化学腐蚀的方法“点痣”，不良刺激可能会导致黑色素瘤的发生。

可通过“ABCDE”法则自查

记者了解到，黑色素瘤虽然发病率不高，但恶性程度高，关键在于早发现、早治疗。早期治愈率较高，晚期患者5年生存率仅5%—10%。

日常中，市民可以依照“ABCDE”法则来自查：

“A”：Asymmetry，不对称性。大多数痣呈圆形或椭圆形，相对不规则形态的痣在中间画一条线，看两边是否为差不多的形态和大小。

“B”：Border，边界。看痣的边缘是否规则，黑色素瘤的边界多模糊不清、不规则，如有缺口或锯齿状，需关注。

“C”：Color，颜色。痣的颜色单一，可以是黑色、褐色、红色，但若一颗痣同时有几种颜色，有的还会隐隐出现白色、红色，需警惕。

“D”：Diameter，直径。如

果黑痣或色斑的直径超过6毫米，相对恶变概率大。在手掌、足底等高发部位的痣或色斑，直径大于3毫米就要注意。

“E”：Evolution，进展。普通的痣常年稳定、无明显变化，但如果短时间内，黑痣显著增大，局部发痒、灼痛和压痛，就要当心。

马叶提醒，大家要了解自己的胎记、痣和斑点的外观，时不时检查一下有无新发痣，原有痣的大小、形状、颜色、质地有无改变，表面有无破溃等。

目前正值盛夏，外出活动要做好防晒，尽量减少在户外暴晒的时间。生活中，尽量不接触有毒的化学物品，接触时做好防护；保持皮肤清洁，减少受伤，有炎症疾病及时治疗；不要刺激身上的痣；保持愉悦的心情。

儿童发生意外伤害怎么办？

这份暑假“安全指南”家长请收好

日前，记者从江门市妇幼保健院获悉，根据小儿外科门诊急诊监测数据显示，每逢暑假，外伤的儿童病人都明显增多，平均每天接诊可达15—20例，年龄范围主要为3—12岁。

暑假将至，儿童发生意外伤害怎么办？江门市妇幼保健院小儿外科主治医师文健辉为家长提供了一份“安全指南”。

江门日报记者 梁爽 通讯员 管浩勇

小伤在家科学处理 严重伤马上送医院治疗

假期，小朋友常聚在一起玩耍，没有意识到一些危险行为和动作，容易导致意外伤害的发生。此外，3—12岁的孩子，身体还在发育当中，皮肤、肌肉、肌腱等组织器官都还相对稚嫩，比较轻微的伤害都可以造成比较严重的结果。文健辉表示，家长一定要多叮嘱小朋友，避免一些危险行为，以防意外伤害的发生。

儿童意外擦伤、撞伤如何正确处理呢？文健辉介绍，擦伤有不同的严重程度，轻的可能只是皮肤发红，严重的表皮会破损、出血、露出皮下组织。简单擦伤可自行在家处理，先用生理盐水洗一遍伤口，用碘伏消毒液消毒伤口3遍，用纱布包扎伤口。如果创面大，又比较脏，有较多的泥沙灰尘等异物，建议尽快到医院进行正规清创消毒。而撞伤的处理方法是冷敷患处（不要用冰袋直接冰敷皮肤，以免发生局

部冻伤），减轻出血肿胀，发生淤血后24小时内，用冷敷方式减轻肿胀，冷敷15分钟左右，如果肿胀得比较厉害，则冷敷20分钟，停20分钟，反复进行2—3小时。24小时后，改热敷患处促进淤血吸收。

若发生扭伤，跟撞伤的处理方法一样。不要随意按摩或推拿受伤部位，如果儿童的患处畸形或剧烈疼痛，说明儿童的病情不限于扭伤，可能发生了骨折，应马上送医院治疗。

常见骨折设法将患肢固定 意外烫伤立即用流动清水冲洗

儿童意外受伤导致骨折的情况也较为常见。家长可根据以下特点判断儿童骨折：有明确的外伤史；患处疼痛、肿胀、活动障碍；关节脱位和严重骨折时，发生肢体变形。

文健辉介绍了几种常见骨折的紧急处理方法：1.肘关节以上的上臂骨折：固定用的夹板长度应从肩到肘关节。也可把上臂

用皮带或布带与前胸捆在一起，并将伤肢这一侧的衣服剪一个小洞，把衣襟向上反折，兜住伤臂后，扣在第一或第二颗纽扣上固定。2.大腿骨折：可用一块相当于从足跟到腋下长度的夹板放在伤肢外侧，再用布带将伤肢和夹板捆在一起。也可将两腿包在一起，利用未伤的腿来固定伤腿。3.小腿骨折：固定方法与大腿类似，不过夹板长度只需从足部到膝关节以上即可。腿部发生骨折的孩子，送往医院前应先设法将患肢固定，以免运送过程中由于断骨的活动使伤势加重。

4.脊椎骨折：当孩子可能有颈椎、胸椎骨折时，不要试图自行搬动其身体，若一个人将孩子抱起移动，可能会使断骨损伤脊髓。搬动时应由3—4人共同轻轻托起伤者，保持其脊柱呈水平位，轻放于硬板担架或床板上。立即拨打120急救电话，等待医护人员到来。

值得提醒的是，如果出现开放性骨折，断骨刺穿了皮肤，伤口血流不止时，首先要用干净的布或消毒纱布压迫伤口止血固定

患处。注意不要试图把变形或弯曲的肢体弄直，也不要将突出伤口外的断骨塞回伤口内以免感染。

若发生儿童意外烫伤，文健辉提醒，应立即用流动清水冲洗，时间超过30分钟或直至疼痛明显缓解。如果穿有衣服应立即脱去或剪开被热液浸湿的衣服（防止粗暴的动作将创面表皮大片撕脱）。还应注意对创面进行保护，防止创面受到污染。创面可用纱布敷料、洁净的手帕等进行简单包扎。

临床中，有的家长自行用白酒、醋、酱油、牙膏、草木灰等土方敷于烫伤创面，不仅污染了创面，而且给创面处理造成了困难。文健辉表示，对于烧烫伤伤药，如果是带有颜色的药物尽量不要使用，以免影响后续治疗中对创面深度的判断和清创。发生烫伤后不要惊慌，进行完紧急处理后马上到医院就诊，由医生进一步处理。