健康关注

“坐月子”是产后必修课

本报记者 喻京英

全面两孩政策实施后，“80后”、“90后”成为最大的生育潜力释放人群。尽管“90后”对新鲜事物接受程度非常高，崇尚个体价值与个性化发展，但在“坐月子”这件事情上，大多数人还是保留了传统观念、习俗和形式。近日，和睦家医疗在北京发布了《2018中国产后康复服务白皮书》（以下简称《白皮书》），结合中国“月子”理念，为中国女性产后康复提供合理科学的依据。

这部近百页的《白皮书》针对逾万名中国育龄女性进行调研，数据化呈现了现代女性产后康复的需求及行为，并通过市场分析，预测了中国产康行业的发展趋势。同时，经过行业专家的分析与论证，《白皮书》首次公布了产后康复标准，为医疗机构开展产后康复贡献了质控标准和行为指南。

需普及科学产后康复观

数据显示，参与此次《白皮书》调研的多是已成为生育主力军的“90后”女性，真实地反映了其孕产及产后康复观。99%的女性认为“坐月子”是产后必修课。“宝宝树”用户研究院杨磊表示，只有14%的女性产后会寻求月子专业服务，年龄越大、教育程度越高，对月子中心的接受程度越高；按照1700万新生儿的基数预估，每年大约有240万家庭的需求量。随着国家二孩政策的实施，未来产后康复行业和市场或迎来爆发式发展。在价格方面，根据不同专业机构的服务水平和安全程度，83%的人愿意选择5万元至10万元的价格。一线城市中22%的被调研女性可以接受10万以上的月子中心费用。

杨磊说，从“坐月子”到“产后康复”时代，医疗机构的推动作用值得期待。女性从怀孕到生产，随着体内激素水平变化，身体和情绪都会发生一系列变化。调研发现，女性通过“坐月子”最希望达到3个效果：恢复身体机能、持续母乳喂养和减少产后疼痛及不适。超过四成的女性用“郁闷”“烦躁”来形容“坐月子”时的心情，主要是家人关心不够等原因造成的。

和睦家康复医院医疗总监秦新艳强调，传统的“坐月子”行为已无法满足现代女性的全部需求，有些行为甚至是不健康的。在中国传统观念里，“坐月子”期间，家人关注的重点在宝宝身上，实际上，产妇也需要家人更多的关爱，也需要获得专业的妇产、康复、心理、营养等全方位的支持，因此，科学的产后康复观念需要大力普及。

坐月子让产妇早日恢复

十月怀胎，一朝分娩。从宝宝出生的那刻起，妈妈们可能就在纠结如何做个健康的月子？

为什么要坐月子？北京医院妇产科关海涛说，坐月子可以追溯至西汉《礼记内则》，称之为“月内”，距今已有两千多年的历史，为产后必须的仪式性行为。产后女性的生殖系统、内分泌系统、消化系统、循环系统、呼吸系统、泌尿系统、神经系统等都发生了重大变化，各个系统都需要调整和恢复。

医学上把这个产后恢复的时期定义为产褥期，也就是人们俗称的“月子”，通常为胎盘娩出后的6周。

关海涛说，休息是坐月子的头等大事。产后要在家里静养，注意休息，不要让自己提重物，但也绝不要整月躺在床上。要学会利用空隙时间休息。

什么时候能下床，要根据产妇具体情况。体力消耗大的休息久一些，体力消耗少、精神好的，要在家人或护理人员陪同下尽早下床排尿。

选择产后康复机构有标准

为监督和规范市场上不断增加的月子会所，中国妇幼保健协会先后发布了《产后母婴康复指南》与《中国妇幼保健协会产后母婴康复机构评审实施方案》，而针对医疗机构从事产后康复行为的标准却为空白。参考和睦家医疗产后康复体系，中国保健协会与和睦家医疗在《白皮书》中，公布了医疗机构从事产后康复服务的质控和操作标准。标准指出，产后康复机构应该做到：纯母乳喂养率每月大于50%，腹直肌改善率大于75%，患者就医体验满意度大于90%，产后抑郁初筛完成率每月100%，乳腺炎发生率每月小于5%，新生儿脐带感染率每月小于5%。产妇可以参考以上标准选择专业机构。

中国妇幼保健协会会长陈资全表示，科学的产后康复不是传统的“坐月子”，科学的产后康复应该有专业的康复手段，安全的母婴护理措施，以及可以量化的质量标准。医疗机构从事产后康复服务具有先天优势，因为医疗机构有妇产科、儿科、康复师、护士等专业团队的配合，有严格的操作守则、完备的医疗设施，这些保障可以更好地呵护产妇和新生儿的健康。

链接▶▶▶

坐月子的日常保健

分娩的产妇，在分娩后4小时即可排尿。少数产妇排尿困难，发生尿潴留，可能与膀胱长期受压及会阴部疼痛反射有关，应鼓励产妇尽量起床解小便，实在有困难也可请医生想办法，如仍不能排尿，应进行导尿。

产后应每日刷牙！如果不刷牙，污垢得不到及时清除，会增加龋齿、牙周炎等口腔疾病的发生而引起口腔疾病。

月子里妈妈可以洗澡！顺产后3天，剖宫产后7-14天，可以洗淋浴；水温38-42℃，时间短，及时擦干身体及头发。

夏天在产褥期可以开空调。新妈妈出汗比较多，夏季天气炎热，容易滋生细菌，诱发一些疾病。室温26-28℃是比较舒适的温度。此外，注意每日应开窗通风半个小时，避免空调风直吹。

坐月子的饮食原则

1.食物要松软、可口、易消化吸收；
2.少吃多餐；
3.荤素、清淡适宜；
4.干稀搭配更利于消化和吸收；
5.不宜食用生、冷、硬的食物；
6.不宜过度、过快进补。

坐月子期间可以吃水果，水果中含有人体必需的多种维生素和丰富的膳食纤维。适量食用水果可促进消化，对缓解便秘有一定作用。注意：吃新鲜的水果，最好为常温的水果。

合理用眼，电视、电脑、手机和书本要适当少看，但不是不能看。

总而言之，科学坐月子会让新妈妈们尽快恢复。

医说新语

淋巴结出现无痛性肿大要当心

赵 迎

淋巴瘤在我国发病率速度上升——每年以5%的速度增长。更可怕的是，这是一种侵袭青壮年人的肿瘤，男性多于女性，沿海多于内陆，城市多于农村。在近日召开的第二届天津国际淋巴瘤高峰论坛上，天津市肿瘤医院淋巴瘤内科主任张会来教授介绍说，目前已知淋巴瘤有85种病理分型，这意味着每一种病理类型都是一种独立的疾病，采取的治疗方法不尽相同，所以对于淋巴瘤患者来说，不仅及早诊断很重要，规范的个体化治疗更可贵。

张会来说，淋巴瘤像其他恶性肿瘤一样，目前仍未发现明确病因，但有一些较为公认的因素可能与淋巴瘤的发生有关。一是感染，包括病毒感染及细菌感染，像丙型肝炎病毒与脾淋巴瘤相关，幽门螺旋杆菌则是胃MALT淋巴瘤的可能病因。二是遗传因素。三是物理化学因素，尤其是辐射。另一个重要因素是免疫因素。有自身免疫性疾病或后天发生免疫抑制、服用免疫抑制药的患者发生淋巴瘤的几率也明显增高。当然，现代人工作压力大，导致长期精神紧张，生活作息不规律，经常熬夜，都会造成人体免疫功能下降，有可能诱发淋巴瘤。

需要警惕的是，淋巴瘤最典型的表现是淋巴结无痛性肿大，患者在发现淋巴结肿大前或者同时，可能出现类似感冒发热、盗汗以及消瘦等症状，大多数患者伴有长期不规则发热。由于淋巴瘤可发生在全身各个部位，因此，一旦发生早期疑似症状，切不可盲目投医，应尽快到专业的医疗机构进行诊断与筛查。

张会来提醒，淋巴瘤主要分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤，其中霍奇金淋巴瘤发病率较低，约占所有淋巴瘤的9%，有较高的治愈率，患者5年总生存>85%-95%。非霍奇金淋巴瘤发病率约占91%，其中又以弥漫大B细胞淋巴瘤占比最多，患有这种淋巴瘤的患者，只要接受正规治疗，治愈率高达50%-70%，5年总生存为58%。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

你可知道合欢花的药用价值？

王红蕊

“春色不知人独自，庭前遍开合欢花”。“合欢”寓意“言归于好，合家欢乐”之美意，合欢花象征永远恩爱、两两相对、是夫妻好合的象征。相传很久以前泰山脚下有个村子，村里有位何员外。何员外晚年生得一女，取名欢喜。这姑娘生得聪明美貌，何员外夫妻俩视如掌上明珠。 姑娘18岁那年清明节到南山烧香，回来得了一种难治的病，她精神恍惚，茶饭不思，一天天瘦下去，请了许多名医，吃了很多药，都不见效。眼看不行了，何员外贴出告示，谁能治好何小姐的病，千金重谢。告示被西庄一位穷秀才揭了去。这位秀才眉清目秀，英俊儒雅，除苦读经书之外，又精通医术。因为家中贫寒，眼看就该进京赶考了，手中尚无分文盘缠，便想为小姐治好病得些银钱做进京之用。谁想小姐得的是相思病，西庄秀才正是她清明节在南山遇到的那位书生，今日一见，不治也好了大半。这秀才不知姑娘的心事，只管诊了脉，看了脸色舌苔，说：“这位小姐是因心思不遂，忧思成疾，情志郁结所致”又说南山上有一棵树，人称“有情树”，可以清心解郁，定志安神，其花煎水饮服，可治小姐疾病。何员外赶快派人找来此花给小姐服用。小姐的病果然好了起来。一来二往，秀才也对小姐有了情意。不久，秀才进京应试，金榜高中，回来便和小姐结成了夫妻。后来，人们便把这种树叫作合欢树。合欢树的树形优美，叶形独特，树冠宽大，夏季浓荫蔽日，羽状的复叶昼开夜合，十分神奇，夏日开花，粉红色绒毛状，不仅外形好看，还能吐露阵阵芬芳。自此，人们常以合欢表示忠贞不渝的爱情。

合欢花，在中国是极受人们喜欢的一种花，古人曾有语：“叶似含羞草，花如锦绣团。见之烦恼无，闻之沁心脾”。这就是对合欢花极大的赞赏，合欢花不仅观赏价值高，而且有很高的药用价值。《神农本草经》记载：“合欢，味甘平。主安五脏，利心志，令人欢乐无忧……生山谷。”中医认为合欢花味甘、性平，可解郁安神，滋阴补阳，理气开胃，活络止痛，具有清热解暑，养颜祛斑解酒等功效。合欢花可以用于治疗忧郁失眠，治郁结胸闷，失眠，健忘，风火眼，能安五脏，和心志，悦颜色，有较好的强身、镇静、安神、美容的作用，是治疗神经衰弱的佳品。临床多与远志、郁金、酸枣仁、柏子仁等配伍，以养心解郁安神。

合欢花可以制成合欢花茶。它是以干燥的花蕾冲泡，取一大匙放进壶中，再倒入沸水，只需焖2-3分钟即可享用，不加蜂蜜和砂糖也甘香可口。 长期服用合欢花茶，可缓解胸胁胀满，忧郁不解，失眠健忘。

合欢花还可以制成合欢花粥。取干合欢花30克（鲜者50克），粳米100克，红糖适量，加水500克，熬至粥稠即可，睡前温服。合欢花粥香甜可口，常用能安神、美容，使人精力充沛，益寿延年。

（作者系北京市朝阳中医医院医师）

健康互联网

选对食物，远离负面情绪

彭永强

现代人生活节奏快，压力大，很多人在日常生活与工作中，很容易产生一些焦躁、烦恼、愤怒乃至抑郁等负面情绪，尤其是本就患有一些基础疾病的患者。适当的运动及心理调节能减轻负面情绪的压力，同时，如果选对了日常摄取的食物，也有助于我们战胜负面情绪，还一个轻松自信的自己。

现代科学证明，人心理的压力程度与所吃的食物之间有着密切的联系。当我们处于压力之下时，体内的维生素C将会被大量消耗，同时，如果缺乏B族维生素可能导致脾气暴躁，甚至不受自己控制。例如，假如人体缺乏维生素B1，就可能会变得脾气暴躁、喜怒无常；维生素B12缺乏可能会导致脑子木，甚至有点反应迟钝。这就需要补充较多的维生素C以及B族维生素以满足身体所需。当感觉到有严重的压力时，可以适当多吃一些富含维生素C以及B族维生素的水果和蔬菜，譬如柑橘类水果、草莓、黑莓、猕猴桃、卷心菜、菜花、豆芽、花椰菜、西红柿、新鲜土豆、萝卜等，皆是补充维生素C的较好选择；燕麦、小米、苦荞、全麦面包等粗粮类食物，则是补充B族维生素的首选食物。

此外，排解压力，减少负面情绪，还应该注意尽量减少对糖、咖啡因、盐、酒的摄入。咖啡、可乐等富含咖啡因的食物，会刺激肾上腺素使血压升高，刺激人的心脏并给人产生压力感。而对于盐分的摄取，我们经常会“超额”，因为人体每天只需要1克左右的盐分就能满足生理需要，但是由于人们经常吃一些含盐分比较多的食物，摄取过多的盐会导致血压升高、中风以及心脏病等严重疾病，即便不至于致病，摄取盐分过多也会给人形成较大的压力，很容易滋生负面情绪。此外，很多人认为“何以解忧，唯有杜康”，事实上，喝酒只能让人在短时间内放松，如果长期过量饮酒必然会导致食欲不振、紧张、头痛等，同时还会影响和破坏肝胆功能，并造成人体内B族维生素的流失，可以说，酒精本身就是不良情绪的源头之一。

对于糖友们来说，依靠选择食物保持良好的情绪尤为重要。卷心菜、菜花、豆芽、花椰菜、西红柿、新鲜土豆、萝卜等富含维生素C的食物，燕麦、小米、苦荞、全麦面包等富含B族维生素粗粮类食物，对于糖友来说是非常好的选择，可适当食用。同时更应控制每天对盐分的摄取量，尽量做到每天的食盐摄入量不超过5克，对于那些富含维生素C的水果，也可少量食用。糖友尤其要注意的是要戒烟戒酒。值得一提的是，桑椹汁、花粉茶、玉米须茶、苦瓜茶叶饮、山药茶、田螺茶等药茶，若能经常对症饮用，对糖友来说，不仅有利于病情的调养和治疗，更有利于保持良好的心态，以积极乐观的情绪对待疾病，对控制以及防止各种并发症等都有积极意义。

我们的身体、精神状态与饮食有着密切的关系，健康的饮食方式有助于保持积极乐观的心态，让负面情绪“敬而远之”。

保健园

癫痫诊治要告诉医生什么？

孔令栓

癫痫的明确诊断是决定采取何种治疗方案必不可少的关键一环，其诊断又分为初诊和复诊。对于患者来说，需要在不同的治疗阶段向医生提供不同的病情材料等情况说明。首都医科大学三博脑科医院癫痫中心主任医师李天富告诉我们，患者的初诊和复诊需要做些什么准备，应该告诉医生哪些不同的事情呢？

初诊要描述发作的前因后果

第一次就诊往往会涉及癫痫的诊断问题，而癫痫诊断其实主要依据患者病史和临床表现，头颅磁共振和脑电图检查不一定能发现问题。因此，患者发作时的具体情况对医生作出判断很有帮助。患者或家属需要向医生详细描述癫痫发作的前因后果以及整个过程，包括在什么时间、什么情况下发作，有没有意识改变、大小便失禁等。有些病人的家属对病情描述很仔细，可能一次发作，医生就能做出诊断。

复诊要有病情和用药记录

由于癫痫治疗需要长期服药，复诊时患者和家属需要对上次看病后这一段时间的发作情况，向医生做详细说明。因为抗癫痫药不是一次性就能确定好最佳剂量的，需要从小剂量开始慢慢加药，并根据患者情况做个体化调整。

家属和患者要注重和医生的沟通，第一次诊断以后刚开始治疗的前3个月比较关键，往往要求患者经常去医院随访，主要是明确疾病的诊断有没有问题、疗效怎么样、药物副作用怎么样。为了就诊时医生能够更加全面地掌握病人情况，患者和家属平时要对发作情况做详细记录，如发作日记，记录这个月有没有发作，如果发作了是哪天发作，发作几次等。

药物副作用问题也需详细记录，因为治疗癫痫用药时间比较长，有些药物的副作用是急性的、早期出现的，如皮疹等；有些副作用可能是慢性的，如肥胖、肝功能损害等，这些副作用的记录都要比较明确。

儿童患者要注意饮食和睡眠

儿童是常见的癫痫病人群，需要家长对儿童的发作情况详细记录。因此需要家长仔细地观察，如果看到一过性发呆或不协调动作，尤其是睡眠时有发作，需要更加注意。年龄稍大的儿童应尽可能让他们自己来描述发病的过程。

另外，需要特别注意儿童的饮食和睡眠问题，如咖啡、茶水、酒、可乐等容易引起兴奋的饮料或食物应尽可能避开，避免诱发癫痫发作。

癫痫是神经科最常见的疾病之一，要尽早到正规医院根据医生的治疗方案诊治。目前60%以上的癫痫患者是可以通过药物控制病情的；对于药物难治性癫痫，现在还有很多方法，如手术治疗、迷走神经刺激等。