

孕产安康 中医护航



用于穴位贴敷的中药贴。



一位产妇体验艾灸疗法。



中药泡脚。

中医理论认为,女性孕期、产时、产后是气血变化剧烈、脏腑功能调整的特殊时期。中医通过整体观和辨证施治原则,运用非药物或天然药物疗法,可对女性孕产全周期多种疾病进行调理。

中医诊疗可缓解女性孕期不适,如孕吐、水肿、腰背酸痛、失眠、便秘等;助力自然分娩,调节气血,促进产程进展,减轻分娩疼痛;促进产后康复,加速子宫复旧、促进乳汁分泌、调理体质、预防月子病;通过母体调理,间接为胎儿创造更优的宫内环境,强健胎儿体质;减少药物干预,提供更多安全、温和的调理选择。

周口市中医院作为集传统中医精髓与现代技术于一体的综合性医院,该院产科深知女性在孕产期这一特殊阶段的生理变化与健康需求。为了给她们提供更全面、更舒适、更自然的孕产期保健服务,该院产科深度融合中医药特色优势,推出一系列安全、有效、绿色的中医特色项目。

孕期调理

中医体质辨识与调养:中医师为孕妇辨识体质,提供个性化的饮食、起居、情志调养建议,打好孕期健康基础。

穴位贴敷(孕吐/水肿/便秘):精选安全中药,贴敷特定穴位,温和缓解孕早期恶心呕吐、中后期水肿及便秘。

中药药膳指导:中医师和营养师根据孕产期不同阶段的特点及体质,制订科学、美味、调养兼备的药膳方案。

中医情志疏导:运用中医五行音乐、情志相胜法等,帮助孕妇缓解孕早期焦虑、紧张情绪,保持心情舒畅。

分娩助力

分娩期穴位按摩/艾灸:产程中,经验丰富的助产士或中医护理人员,对特定穴位(如合谷、三阴交等)进行按摩或温和艾灸,帮助产妇放松心情、减轻分娩疼痛、促进宫缩协调,助力顺产。

耳穴压豆(镇痛/促产):在临产及产程中,中医护理人员对产妇耳部的相关穴位进行刺激,起到辅助镇痛、镇静安神、调节宫缩的作用。

产后康复

中药调理:针对产妇产后身体多虚多瘀的特点,中医师依据辨证开具个体化中药汤剂或膏方,促进恶露排出、子宫复旧、气血恢复,预防产后身痛。

中药熏蒸/足浴:利用中药的温热效应以及药物的透皮吸收原理,实现温经散寒、益气敛汗、活血化瘀、祛风除湿之功效,从而有效缓解产妇产后关节酸痛、畏寒怕冷、疲劳乏力等症状。

中医手法/中药外敷:中医师运用专业推拿手法结合中药外敷,有效疏通产妇产乳管,预防和缓解乳汁淤积、乳腺炎,促进乳汁分泌。

督脉灸/艾灸:利用艾条等温补督脉阳气,强健体质,改善产妇产后腰背冷痛、畏寒、乏力等虚寒症状,提升整体恢复速度。

中药热奄/中药封包:利用中药包等温煦产妇产胞宫,促进血液循环,帮助子宫复旧和恶露排出,缓解、治疗寒性、瘀滞性疼痛。中药包具有温热舒适感强、药力渗透快等特点,兼具物理温热疗法和中药疗法的优势。

中医针灸/艾灸:中医师对产妇进行常规盆底康复,再配合针灸或艾灸特定穴位,增强孕妇产盆底肌肉力量恢复效果,改善漏尿、盆底松弛等问题。

这一系列中医特色项目由该院经验丰富的产科医生、助产士、中医师、中医护理专科护士组成的团队负责,他们严格遵循中医理论,优选天然药物和物理疗法,根据每位孕产妇的体质和具体症状,提供个性化的中医护理方案,确保诊疗与操作的专业性和安全性。

周口市中医院产科相关负责人表示,孕产期是女性生命中的重要旅程,他们不仅要关注母婴安全,更要提升每一位孕产妇的舒适感和幸福感。他们创新推出这一系列中医特色项目,正是源于对“以人为本、中医特色”服务理念坚持。未来,他们将继续推出更多中医特色服务,更好地为母婴健康保驾护航。

(周口市中医院 李海静)

芒种节气 两个动作帮您养脾胃

芒种节气(6月5日至6月20日)就要到了,芒种是二十四节气中第九个节气。芒种时暑气渐盛,雨水增多,湿热之气到处弥漫。

此时人体阳气仍在上升,逼近盛期。苦夏悄至,人体在日间毛孔张开过多,出汗也较多,暑湿易入侵,湿邪积于体内,引起气虚。因此,到了芒种节气,养生要以调节脏腑,除湿为先。

推敲带脉

首先双手握拳,放在腰腹部,轻轻敲打肚脐两旁的带脉穴,敲打50下左右。然后,双手握拳,轻微用力沿着带脉穴从后向前推。最后,一手握拳,另一手进行提拉,从后向前捋带脉穴,先捋左边,再捋右边,双手发力要沉,每侧30下。

古法除湿操

双手手指交叉,使两手的大鱼际穴相对,轻柔

相互摩擦,按揉3分钟或81下,至手上慢慢有汗液,以排出湿气。完成以上操作后不要用凉水洗手。

中医养生注重脾胃,脾为后天之本,气血生化之源。只有通过正确的养生方式,才能收获健康,以此达到天人合一、预防疾病、强身健体的作用。

(周口市中医院 张珂畅)

本版组稿 郑伟元

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供

