產婦分娩後常見問題

應文焯

生兒育女是一個人生活歷程中的一件大事，當可愛的小寶寶剛從母體降生時，「哇」的一聲哭，母親如釋重負，似乎一切都改變了。其實，孕婦的保健應該考慮到三個方面：懷孕之前、懷孕期間和分娩之後。產後的婦女經常可面臨一些以前從未遇到或想到的問題，這些問題的正確處理十分重要，因爲它牽涉到母親和新生嬰兒兩個方面。無論從生理上還是心理上，孕婦在分娩之後都會出現一系列變化，常見的有以下幾個方面：

情緒變化：正常的情況下，分娩後頭三天內，母親會興高采烈的，十分愉快，然而，在可能經歷幾個不眠之夜以後，再加上會陰疼痛和哺乳，幾乎一天要二十四小時的照料嬰兒，自然而然的，母親的情緒就可能會低落，甚至出現抑鬱和沮喪。據了解，真正的分娩後抑鬱症比一般想像的還要多見，但產褥期精神病卻是罕見的。所以，家庭和醫生均應給分娩後的產婦以精神上的愛和同情。

疲勞：許多剛做母親的人，她們都聲稱在分娩後的幾個月內感到精疲力竭，這和她們力圖在嬰兒照料方面最大限度的操心和努力有關。爲此，應該告訴她們學會抓住重點。

疼痛：幾乎所有剛分娩後的母親均會訴說有某種疼痛。陰道順產分娩也會有輕重不等的會陰撕裂損害，因而會陰痛是可以理解的。一般使用撲熱息痛就可止痛，冰袋冷敷可減輕水腫。但如果在一至二天後疼痛不僅不減反有加重，則可能有深層組織損傷、血腫或感染存在，應作進一步檢查。對於會陰修補的撕裂可能需要作重新縫合。

痔瘡或肛裂：分娩後的炎性外痔往往可導致劇痛，由於會陰撕裂縫合後瘢痕收縮導致肛管變形使上皮破裂，因而形成肛裂或哨兵痔，均給產婦帶來巨大痛苦。可給予痔瘡藥膏、雷佛奴爾液濕熱敷、止痛劑，必要時考慮手術。

背痛：許多母親在分娩後訴有背痛。其原因可能與使用硬膜外麻醉有關，有些是位置性原因，僅僅是因爲躺在不舒適分娩床上或在截石位置上太長久之故。應用矯正體位的練習加上適當的止痛劑，就可給予有效的治療。

創面（切口）痛：令人奇怪的是，剖腹產的瘢痕比作子宮肌瘤切除術或子宮切除術的瘢痕有較少的疼痛。但有時可在分娩後的第六或第七天發生感染或切口破裂。這時候母親往往已回到家中，可請家庭醫生作一個創面拭子，送去化驗，以明病原體並給予合適的抗生素，此外，必須局部創面換藥，一天一次，直到癒合爲止。假台創面癒合，母親仍訴有疼痛，則提示有血腫的可能性，應作進一步檢查。

發熱：必須記住：產褥期膿毒病在產婦死亡率中是最主要原因之一。剛分娩後的母親對感染尤爲脆弱，尤其是生殖道、泌尿道和乳房這三個部位，更爲明顯。分娩時間太長、產鉗引產和放環等均容易促進生殖道的感染。應該仔細檢查子宮復舊和惡露的數量和外觀。奇臭惡露已表示有感染。其處理取決於所獲得的診斷。凡以前有過尿路感染病史、分娩期間導尿管插入或分娩後尿瀦留的病人，極易在孩子生下以後罹患尿路感染。此時可取中段尿標本作培養，明確病原體，給予相應的抗生素治療。乳腺炎或乳房膿腫在分娩後產婦並非少見，假如已診斷明確，不能給嬰兒再喂奶。應該把奶水擠出並棄用。要記住，分娩後四十八小時內在開始哺乳時發生一時性的發熱是正常的，决非炎症或感染，但這種發熱既不長，又不高。

生下死胎、畸形兒等的母親往往會蒙受精神上的巨大痛苦，她們會有無窮的失望、心酸，談不上有什麼快樂和幸福，給予安慰和表示同情，對於這些母親來說，顯得更加重要。這不僅僅是丈夫的責任，醫生和護士都應該有所表示。

食物養生

魚翅益氣長腰力

盧勝

酒樓飲宴，有魚翅席。魚翅，是甚麼魚的翅呢？那是游泳人士見之喪膽的大鯊魚的一條脊翅、腹下的二條划水翅及尾部下端的一條所謂勾翅。鯊魚在本草書上多稱爲鮫魚。這是因爲此種魚的皮有沙而紋交錯得名。李時珍《本草綱目》說：「古曰鮫，今曰鯊，是一類而有數種也。東南近海諸郡皆有之，形並似魚，青目赤頰，背上有鬣：腹下有翅，味並肥美，南人珍之。大者尾長數尺，能傷人，皮皆有沙，如珍珠斑。其背有珠紋，如鹿而堅强者曰鹿鯊，亦曰白鯊；背有斑紋如虎而堅强者，曰虎鯊，亦曰胡鯊；鼻前有骨如斧斤，能擊物壞丹者，曰鋸鯊。」

我們所吃的魚翅，並不是整條的魚翅，而是魚翅的軟骨部分。首先要將魚翅「打沙」，然後又將魚翅用水煮數次，拆去硬骨，檢取色如黃金，柔軟而呈半透明狀的軟刺，然後可以製作餚饌。海味雜貨店中，有整條乾魚翅出售，亦有已經除去硬骨，純粹是軟翅的乾魚翅出售。純粹是軟翅的乾魚翅，用水浸軟，即可隨意烹製餚饌，比較方便，雖然價錢比整條乾魚翅貴，但可以省卻許多拆出軟翅的功夫，仍是值得的。據說魚翅有散翅和飽翅二種。飽翅的翅較粗大和較香滑，價錢貴得多。

魚翅本身是沒有甚麼味道的，只是得「軟滑」二字。通常酒家或家庭中烹調魚翅，必要用上湯及其他美味的配料配合，所以吃起來美味。所用上湯，通常多是用鷄熬成的鷄湯。

魚翅味甘而性平，有益氣、開胃、補虛之功。古代本草書《藥性考》說：「魚翅清痰，開胃進食。」

假如胃口不好而家庭經濟又富裕，不妨用濃鷄湯弄些魚翅吃。不過，照盧勝的愚見，魚翅主要是含有豐富的鈣質和骨膠之類的成分，本身又無甚味道，故實際不會有促進消化和開胃之功，吃得過多還可能會滯，其開胃功能恐怕是全靠配料如鷄湯之類所致。因此，如果經濟不充裕，實不必吃魚翅來開胃補虛。如是腰脚無力，或者要幫助骨折加速癒合，吃魚翅倒是有好處的，因它所含的鈣質和骨膠，有增强骨骼的功用也。《閩部食疏》這本食療書便說：「魚翅益氣開膈，抗毒，長腰力。」

數年前有消息報道說，日本科學家從鯊魚翅中提取出一種可防癌的物質。他們將這種物質給小鼠注射後，再將肺細胞移植至它們肺中，結果，二十隻經注射的小鼠，只有三隻發生肺癌，而另一組未給注射而移植癌細胞於肺的小鼠，則全部生肺癌。

醫藥與健康

暈厥一族

陳禮信

除上述四種臨床常見的暈厥以外，尚有一些意想不到的暈厥發生於極爲尋常的現象，如排尿、咳嗽、性交時。

排尿暈厥是指小便或排尿後，無任何先兆，是患者在突然意識喪失，跌倒在廁所，片刻後自行甦醒。常見於中年男性，特別是在夜間起床小便時。一般認爲，其發生與膀胱排空、腹壓驟降，周圍血管反射性擴能有關。

咳嗽暈厥見於兒童百日咳或成人慢性呼吸道疾病，如支氣管哮喘、慢性支氣管炎、阻塞性肺氣腫等。患者常在劇烈咳嗽後，突然意識喪失數秒至數分鐘後，自行恢復，也即民間所謂的咳得喘不過氣來「死」過去了。這是由於劇烈咳嗽使胸腔和腹腔壓力升高，影響靜脈回流，心臟排至腦部血流減少，導致腦組織缺血、缺氧的結果。

極個別的女性在性交時，會突然面色蒼白，意識喪失，經短暫休息又可恢復，稱之爲房事暈厥症。其發生大多屬血管抑制性暈厥，即性交時，由於過份激動、興奮，或由於恐懼、緊張，反射性引起周圍血管擴感而形成一過性腦腦部供血不足所致。

暈厥常常容易被誤爲昏迷或休克。一般來講，昏迷是高級神經活動受到嚴重抑制的表現，意識障礙時間通常持續較長，較難恢復。雖然血壓下降是暈厥的普遍現象，而休克是嚴重感染、大出血或嚴重過敏反應引起的急性周圍循環衰竭，其病程初期，意識仍清楚，或僅表現精神遲鈍，而不像暈厥的意識喪失那樣突如其來，倏然而去。昏迷和休克是臨床垂危病症，常需積極搶救，否則後果堪虞；而暈厥雖是急診室的常客，病人卻常常有驚無險，有時甚至可以不醫自癒。

對於事後發生血管神經性暈厥的病人，應避免疲勞、情緒變化和久立，同時要鍛煉身體、增强體質，以提高機體對外界環境、體位改變和情緒變化的適應性和耐受性。患有高血壓、動脈硬化的病人，變換體位時應盡量緩慢，夜間臥位或坐位小便是預防排尿暈厥的最佳辦法。做爲旁觀者，在遇有人發生暈厥時，不要慌張，應立即讓病人平臥，頭低脚高位，以改善腦部供血，如懷疑低血糖所致，餵以糖水，當能立即見效。若經常處理無效，或暈厥時間過久，則要考慮到性質嚴重的心源性或腦經性暈厥的可能，應立即送院急診，以策安全。

（下）

會計 部記 管理

本公司精通各類會計，物業管理，財物諸詢，大小生意年結月結，收費低廉，懂國粵語。電話：8722396

剪草搬屋

修樹鋸樹，清理垃圾，搬運，洗地氈，兼全屋油漆，價平，請電：874·8045

BUY:SELL

卑詩省免費廣告報紙
免費刊登售物小廣告
請電 280·1000
欲購平靚貨品請閱本報
逢星期四出版

BUY & SELL: 5791 No. 3 Road Richmond B.C. V6X 2C9
行政部電話：(604)273·1571
歡迎刊登付費商業圖片廣告

黃龍藝苑 254-2218
喜士定東街 461 E. HASTINGS ST.
（近中僑互助會）

鏡架·招牌
書畫用品
書法藝術
送禮字畫
附設：傳真服務 影印15仙

鏡架平通全埠·即時起貨

16"×20"	$18.80	20"×24"	$28.80
24"×30"	$32.80	24"×36"	$38.80

泊車方便·惠顧百元以上免費送貨

NORTHWEST FOOD PRODUCTS LTD. 花旗麪廠
355 POWELL ST. VANCOUVER, B.C. PHONE 684-9820

幸運餅仔 新鮮蛋麪 鮮春捲皮 鮮雲吞皮 蒸氣鮮麪 蒸氣炸麪 花旗炸麪 雲吞乾麪 花旗乾麪 五磅十扎

環球旅行社
WANKOW TRAVEL (since 1954)
258 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. CANADA
加拿大溫哥華片打東街258號電話：(604)684·2341

東南亞旅遊團（華人領隊）
回港星馬泰遊 12天$2068（每月有團出發）
回港日本台灣 10天$1848（每月有團出發）
回港韓國台灣 9天$1568（每月有團出發）
回港韓國泰國 9天$1648（每月有團出發）

美加兩地旅遊團（華人領隊）
航空團
美加東岸遊11天$1198起
美加東岸遊9天$1108起
迪士尼樂園7天$668起
迪士尼樂園三藩市10天$539起
美國西部黃石公園10天$599起
班芙愛民頓6天$389起
巴士團
美國西北岸3天$189起
B.C.內陸遊3天$189起
溫哥華$41 域多利$65 西雅圖$45
（每日有團出發）

代理各大航空公司國內外廉價機票

美景旅行社
MY-KING TRAVEL LTD.
204 - 10 East Pender Street
Vancouver, B.C. V6A 1T1
Telephone :(604)681-0611
Fax :(604)684-7396

★歐洲十六天豪華團$2288
出發日期：二月十九日、三月五日
★馬、星、泰、香港十二天團$2065
出發日期：二月十八日、三月二十四日
★星、泰、港九天團$1888
出發日期：二月二十一日、三月二十七日
★東京、香港五天縱橫遊$1388起
出發日期：二月二、十六日、三月二、十六、卅日、四月十三、廿七日、五月十一、廿五日、六月八、廿九日、七月十三、廿七日、八月三、十七、卅一日、九月七、廿一日、十月五、十九日、十一月九、廿三日、十二月七、廿一、廿八日
★代僑胞安排"在外售券，境内取貨"
★代客安排中國及世界各地旅遊團
★代訂世界各地機票與酒店
★駐溫哥華總領事館委托代辦簽証

華安旅遊服務社
1990年中国旅遊觀光团
隆重推出，盛大酬賓！

桂林風光遊 $1775 全程：八天
暢遊：香港、廣州、桂林、廣州
出發日期：二月十日

哈爾濱冰雕遊 $2450 全程：十二天
暢遊：香港、廣州、北京、哈爾濱、桃山、哈爾濱、廣州。
出發日期：一月三十日

名勝精選團 $2550 全程：十七天
暢遊：香港、廣州、杭州、上海、蘇州、無錫、南京、北京、桂林、廣州。
出發日期：二月廿四日

西安古城團 $2499 全程：十五天
暢遊：香港、廣州、桂林、西安、北京、上海、杭州、廣州。
出發日期：三月十日

酬賓觀光團 $2600 全程：十九天
暢遊：香港、廣州、桂林、北京、南京、蘇州、杭州、上海、福州、泉州、厦門。
出發日期：三月廿四日

Van-China Travel Services Inc.,
TEL:(604)681-8531 地址：奇化街223號 223 Keefer Street, Vancouver, B.C. V6A 1X6

安達旅遊 3811 MAIN ST. (22ND & MAIN) 879·7119

香港來回機票（一月至三月份）…… $789+
三藩市來回機票…… $199+
倫敦來回機票（二，三月份）…… $559+
RENO來回機票(JAN 28,29) …… $149+
RENO來回機票加三或四晚酒店(JAN 28,29) …… $169+

快意旅遊公司 溫哥華華埠片打東街125號 (604)669·4165

※農曆新年精選遊※
＊溫哥華～香港來回機票特價$799
＊東京香港五天縱橫遊$1,388
出發日期一月五，十九日，二月二，十六日，三月二，十六日

※東南亞精選遊※
＊香港，曼谷，芭堤雅八天團 $1669.00
逢星期三及六出發
＊星馬泰十天觀光團 $2068.00
出發日期一月廿日，二月十六日，三月十六日
＊日本東京，台灣環島九天遊 $1798.00
出發日期一月廿三日，二月廿七日

◐東南亞特價機票◑
曼谷 $960·00
星加坡 $1080·00
馬尼拉 $950·00

◐國內特價機票◑
三藩市 $199·00
羅省 $295·00
多倫多 $299·00
卡加利 $169·00
愛民頓 $189·00

黃堃俠公証人旅行社保險處
IATA Since 1949
QUON H. WONG AGENCIES
128 EAST PENDER STREET VANCOUVER B.C. V6A 1T3 電話：(604) 684-2381

公證人黃立錚專辦
單身證明 誓詞遺囑 文件認證 授權文件 產業契據
NOTARY PUBLIC

特價
羅省 279
倫敦 499
多倫多 299
三藩市 223
滿地可 359
點民頓 182
卡技利 164
歐洲23日遨遊10國11大城市
日期10月26日 S 2285

代理汽車 房屋 商業 燕梳 旅遊

Beautiful British Columbia
RENEW HERE
1989