

“1+1”
新闻热点

专家讲解 本期专家 河南省生殖医院主治医师 徐焕霞

日前,在K6618次列车上,早孕40多天的陈女士因匆忙赶车,车上人潮拥挤等情况,出现先兆流产的症状——小腹剧烈疼痛且不时发出呻吟声。见此情况,乘务员和多名乘客伸出援手,协调出一个卧铺并让陈女士躺在卧铺上休息。一会儿后,陈女士腹痛的症状逐渐减轻,脸色也渐渐红润起来。

先兆流产莫惊慌 中医保胎有妙方

经过短暂又漫长的等待,试管助孕移植后怀孕的“准妈妈们”终于踏上孕育征程。但是,在十月怀胎过程中,并非一帆风顺,先兆流产就是她们面临的第一道关卡。突发腹痛、阴道出血,容易使“准妈妈”“准爸爸”惊慌失措,这时候就要考虑先兆流产的可能。作为“基层健康守门人”,基层医务人员对这一情况及时准确诊断、采取必要救治措施,对于保护这类患者的生命安全十分关键。对此,河南省生殖医院主治医师徐焕霞提醒,基层医务人员这时不妨试试中医保胎。

中医保胎具有悠久的历史和独特的优势,注重整体调节、心身同治,不仅能有效改善患者的临床症状和生命体征,而且安全有效,没有毒副作用,不用担心药物会引起胎儿发育异常。

中医学的胎漏、胎动不安,相当于西医学的先兆流产。妇女妊娠期阴道内少量出血,时下时止,无腰酸腹痛者,即胎漏;妊娠期仅有腰酸腹痛,或下腹坠胀,或伴有少量阴道出血者,即胎动不安。胎漏、胎动不安,可进一步发展为堕胎、小产。

中医认为,肾主固藏。因此,妇女怀孕后子宫必须得到肾气的支持,才能使胚胎稳固。先兆流产的主要机理是肾虚不能系胎,精神情志因素也是引起流产的重要因素。精神刺激、工作压力大以及家庭境遇突变等情况,均有可能导致脏腑功能失调,进而造成胎失所系,胎堕难留。在临床治疗过程中,很多医生发现多数先兆流产的“准妈妈”心理紧张,心烦不安,夜不能寐,以致心肾不能相济,子宫失于固藏,引起流产。

中医如何治疗先兆流产呢?首先,以补肾为主。肾为先天之本,只有肾气、肾精充足,才能固胎元。临床上常用的寿胎丸、胶艾四物汤、泰山盘石散、胎元饮等中药保胎方,均以补肾为主。现代药理研究发现,这些方剂中的补肾药对机体的内分泌机制有良好的调节作用,通过提高女性下丘脑-垂体-卵巢轴的反应性来发挥效用,对妊娠期妇女的免疫系统也有调节作用。

其次,注重调理脾胃。保胎患者无论是否具有脾虚症状,均要适当食用健脾和胃的食物,这样既能旺后天生化之源,以补养先天之不足,又有利于心肾交济,还有助于食物的充分消化吸收。

最后,注重心身同治。养血补肾安胎,必与心主血和心藏神功能相关。妇女怀孕后阴血下聚胞宫,以养胎元,心血相对不足,心血不足则心火上升,心神不宁,心肾不能相交,水火不能相济,则子宫失于固藏。在安胎过程中,如果不能调整好妇女心肾与子宫的关系,不能保持良好的心态,保胎难以成功。因此,中医在重视益肾补气的同时不能忘记滋阴养血安胎,更要注重宁心安神、调节情志、心肾相济,以稳固胎元。

流产是一个动态变化的过程。在先兆流产阶段,如果胚胎或胎儿正常,经过适当的安胎治疗后仍可继续妊娠,正常分娩。但是,若流产由父母遗传基因的缺陷或子宫畸形等造成,则非药物所能奏效。因此,女性流产后必须检查夫妇双方的情况,预防本病再次发生。

孕妇阴道出血期间应保持卧床休息,避风寒,慎起居,防止发生其他疾病;饮食应选取营养丰富且易消化的食物,阴道出血期间忌食生冷瓜果,并保持大便通畅;放松心情,保证充足的睡眠。

徐焕霞说,保胎期间进行孕酮检测没有必要。在临床上,医生经常会遇到一些试管助孕先兆流产的“准妈妈”,她们在胚胎移植后要求查孕酮,认为孕酮偏低是引起流产的主要原因。实际上,黄体功能不全确实可以引起流产,但是试管助孕与自然妊娠不同,胚胎移植后已经补充了足量的孕酮,只是这些药物吸收后在血液中检测不到而已。此外,孕酮的高低并不能很好地用来评估胚胎发育情况。因此,保胎的“准妈妈”不需要查孕酮。

“盲目保胎不可取。”徐焕霞解释说,保胎是一个艰辛的过程,尽管带着美好的憧憬和希望,但是结局并非都会完美。经过多次复查,结合超声和血HCG(人绒毛膜促性腺激素)的检查结果,医生经过深思熟虑后会慎重地告诉一些“准妈妈”胎儿发育不好或者已经停止发育,建议终止妊娠。这时,很多“准妈妈”“准爸爸”不甘心接受这个结果,希望有奇迹发生,坚决要求继续用药。需要提醒的是,胚胎组织长期在母体内稽留可能发生机化,引起凝血功能障碍,造成严重出血。医生一定要做好提示和提醒工作,明确告知“准妈妈”“准爸爸”相关情况,包括应当及时终止妊娠、做流产组织染色体检测以明确流产原因等。在这方面,基层医务人员应当留心,并做好相关协助工作。

（本报记者冯金灿整理）

【诊断要点】

1.月经提早7天以上,2周以内,经期基本正常,可伴有月经过多,连续发生两个月经周期以上。

2.盆腔无明显器质性病变者,多属排卯型黄体不健功能失调性子宫出血;有盆腔炎症体征者,应属盆腔炎症所致的月经先期。卵巢功能检查结果提示,因黄体功能不健全而月经先期者,基础体温曲线(BBT)呈双相型,但黄体期少于12天,或基础体温曲线上升缓慢;月经来潮6小时内刮诊子宫内膜活组织检查呈分泌不良现象。

【中医证候】

气虚型 经期提前,经量或多或少,色淡质稀,神疲肢倦,气短懒言,小腹空坠,纳少便溏,或伴腰膝酸软,舌质淡红,舌边齿痕,苔薄白,脉细弱。

实热型 经期提前,量多,色紫红,质稠,心胸烦闷,渴喜冷饮,大便燥结,小便短赤,面色红赤,舌红,苔黄,脉滑数。

虚热型 经行提前,经血量少,经色红赤质稠,或伴形体瘦弱,潮热颧红,咽干唇燥,五心烦热,舌体瘦红,少苔,脉细数。

【治疗方法】

1.汤药

气虚型 补中益气汤加减。党参12克,黄芪20克,甘草5克,当归10克,陈皮6克,升麻3克,柴胡3克,炒白术10克。

实热型 加味逍遥丸加减。丹皮10克,栀子9克,当归10克,白芍药10克,柴胡10克,茯苓12克。

虚热型 两地汤加减。生地黄12克,玄参15克,地骨皮10克,麦冬12克,阿胶10克(烊化),白芍药12克。

2.中成药

气虚型月经先期用补中益气丸。实热型月经先期用加味逍遥丸。虚热型月经先期用麦味地黄丸。

【注意事项】

患者应注意避风寒,保持愉快的心理状态,注意调节饮食,不可偏食辛辣助阳之品,避免劳倦;经期注意卫生保健,避免剧烈运动。

（摘自《乡村中医实用技术》）

本版图片均为资料图片

月经先期的诊断和治疗

血糖监测是糖尿病治疗的五大原则之一。一般来说,糖尿病患者因受年龄、病情、依从性等因素的影响,往往很难坚持定期到医院进行血糖监测,大部分患者选择在家里自行监测血糖。血糖监测能让患者准确地了解自己的实际血糖情况,更好地了解病情,及时调整药物剂量、治疗方案等。

糖尿病是慢性病,患者很多时候在基层就诊,也会在家里进行血糖监测。患者在家里进行血糖监测时,选择最多的是血糖监测仪——随时监测自己的血糖情况,把握运动节奏、饮食种类及饮食数量,了解各种治疗的效果,以达到强化控制血糖达标、避免并发症的目的。如何科学监测血糖,是基层医务人员和糖尿病患者都需要关注的重点。

关于血糖监测,很多人“熟悉又迷茫”,熟悉是因为血糖监测伴随患者的整个病程,迷茫是因为大多数人没有掌握血糖监测的诀窍。一般来说,进行血糖监测有固定的时间节点,但是每个人还应该根据自身情况的不同,选择不同的时间点进行血糖监测。

正常的血糖监测应该把全天的血糖值控制在可以接受的范围内。因此,血糖监测的时间应该包括空腹血糖、三餐前血糖、餐后两小时血糖、睡前血糖、随机血糖,必要时还要加测凌晨1~3时的血糖。

对于病情程度不同的糖尿病患者来说,进行血糖监测的时间点也应该有所侧重。比如,新诊断的患者需要先规律地监测一段时间的血糖,从而接受指导治疗,一般每天应监测血糖4~7次;血糖控制相对稳定的患者,每个月应监测血糖2~4次;血糖控制不达标的患者,每周不同时间监测空腹、餐后血糖至少4次。运动前后、旅行时,患者应调整药物的剂量及次数,有低血糖症状以及怀孕或打算怀孕时,要适当增加血糖监测次数,必要时及时与医生沟通。

（作者供职于河南省中医药研究院附属医院）

李甜甜

血糖监测要强调『个体化』

合理用药

合理用药十大原则

服用药物是治疗疾病的重要方法。但是,很多人在日常用药时很容易进入误区。基层医务人员对患者的用药应加以提醒。我们知道,用药不合理会增加用药风险,必须尽力避免。这里给出了合理用药的十大原则,可资参考。

一

用药时,基层医务人员首先应该注意的就是优先使用基本药物。很多人认为价格高的药物一定是最好的,其实并非如此。相关专家表示,对人体副作用最小的还是基础药物,尤其是一些中药。患者如果病情不严重,应该尽量应用基础药物进行治疗。

二

保健食品是不能代替药物的。人们在逛药店时经常会遇到有人推荐保健食品的情况。很多人认为保健食品功效显著,而且副作用小,觉得保健食品可以代替药物。其实,这种想法并不正确。人们选购药物时应区分开保健食品和药物。

三

用药时,大家一定要注意用药顺序。人们在治疗时要注意,能不用药尽量不用药,能少用药尽量少用药,能用口服药就不选择肌肉注射,能选择肌肉注射就不输液。

四

人们经常见到的药物一般有两类,即处方药和非处方药。人们在选购药物时一定要注意区分处方药和非处方药,尽量不要擅自服用处方药,否则容易出现意外情况。

五

很多药物在特定人群服用之后可能会引起一些不良反应。如果在服药期间出现不良反应,患者一定要及时停止服药,并及时到医院检查,避免发生不必要的危险。

六

药物并不是服用越多越好,所以患者服药时一定要严格按照说明书的服用剂量或者遵照医嘱确定药量,千万不要擅自改变药量和用药时间。

七

患者在使用前一定要认真阅读药物的说明书,对药物详细了解后再考虑是否适合自己,或者在基层医务人员的指导下服用,避免发生因用错药影响健康的情况。

八

接种疫苗是预防疾病的有效途径之一。人们在接种疫苗时,要根据自己的情况确定接种日期。

九

一般药物都有一定的保质期,长则三五年,短则几个月,超过保质期药效会下降,甚至有可能引发意外。因此,基层医务人员一定要留心药物的有效期限问题。

十

药物一定要科学、妥善保存,有特殊储存要求的药物要严格按照储存条件进行储存,没有储存要求的药物一定要将药物放在阴凉干燥处储存。

（龙敏飞）

诚聘

招聘启事

郑州市职业病防治院是隶属于郑州市卫生和计划生育委员会的副县级事业单位,是一所承担全市职业病预防、治疗、科研、教学、管理等的职业卫生技术服务机构。现因工作需要,该院特面向社会招聘内科、外科、眼科、口腔科、影像科等执业医师、技师及全科医生,具体要求如下:

一、热爱本职工作,具有执业医师资格;

二、有良好的政治素质、思想品德和职业道德;

三、身体健康。

咨询电话:(0371)63847740

联系地址:郑州市金水区红旗路2号郑州市职业病防治院。

郑州市职业病防治院
2017年3月31日

父亲已去世大半年,她为何天天到医院找爹?

专家提醒:春天里要谨防精神疾病患者病情复发

本报记者 董菲 通讯员 席娜

从今年2月初开始,35岁的王女士就经常到郑州市第八人民医院精神科七病区,说要接她的父亲回家。但是,王女士的父亲已经去世大半年了。对于这一情况,病房里的医务人员仍不厌其烦地带王女士一个房间接一个房间地转悠。虽然王女士每次都因找不到父亲而失望,但是她在病房里一出来就能听到父亲在病房里说话,坚信自己的父亲还在病房里。这到底是怎么回事呢?

原来,王女士上大学时因失恋受到刺激,并患上了精神分裂症,曾在郑州市第八人民医院住院治疗,后来康复。但是,2016年,王女士的父亲因病去世,让她受到很大的打击,又出现了幻觉、幻听,始终认为父亲没有死。经过一段时间的治疗,王女士的病情已经得到了控制,但她出院后因没有按医生的嘱咐吃药,病情再次复发,也就出现了她天天到医院探望父亲的情况。

每年的3~5月是精神疾病发病率高、住院率、门诊量最高的时期,比其他月份高出20%~30%。其中,比较常见的精神疾病是精神分裂症、抑郁症和躁狂症。现在,郑州市第八人民医院的病房里就有很多患者。该院精神科主任张中发解释,春天天气多变,容易干扰人们固有的生理功能,导致人们出现内分泌失调的症状。如果人们自身适应能力差,就会导致体内外失去平衡,加剧心理机能混乱,使精神行为发生异常改变,促使精神疾病发生或复发。对于大部分精神健康的人来说,天气多变也会加快情绪波动,让人烦躁不安。除了天气的影响外,其他因素也可引发精神障碍,比如心理负担过重(心理负担积累到一定程度,人们就会出现狂躁的症状);患者睡眠质量不高;有精神病史者没有遵医嘱维持治疗,擅自减量、停药或换药;家人对精神疾病的认识不足,在患者犯病初期没有让患者及时就诊。此外,不健全的个人性格、社会的偏见、“问题家庭”等,也是引发心理疾病的主要因素。

针对精神现象春天多发的现象,张中发说,家人的关心对患者来说很重要。若发现孤独、话少、冷淡、胆小、有猜疑心、不合群的人出现异常行为,应尽快将其送到医院检查;若被诊断为精神疾病,要及时治疗。经过治疗但仍有相关症状的精神疾病患者或正在接受维持治疗的患者,一定要遵医嘱控制好药量,适当参加一些文体活动。对已经治愈的患者来说,要注意观察有无疾病复发的苗头,一旦出现原有症状,如产生幻觉、妄想、兴奋、抑郁、不愿吃药、生活规律改变等,应及时到精神专科医院就诊,顺利度过精神疾病的多发季节。

心灵驿站

协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线:(0371) 68953120

本报地址:郑州市学理路 邮政编码:450000 电话区号:0371 广告经营许可证号:豫工商广字第014 1/1号 照排:本报美编设计中心 印刷:河南日报印务中心[地址:郑州经开区第三大街163号] 定价:全年190元