

孕期如何科学保健

□马 云

孕妇在怀孕期间自身免疫力较低,这个时候做好相应的保健措施很重要。如果孕妇怀孕期间不注意休息,没有做好相应的保健措施,不仅影响胎儿的健康,对于自身健康也可能造成影响。

孕期保健包括哪些内容?

孕早期保健:孕妇怀孕后的前3个月属于孕早期,这个时候胎儿还不稳定,容易受到外界影响,如果不注意休息,或者饮食不健康,有可能会导致流产,或出现胎儿畸形的情况。孕妇在孕早期需要确定妊娠胎数、排除异位妊

娠的情况,还需要进行全面的高危妊娠筛查。患有慢性疾病的孕妇,比如糖尿病、高血压等,需要控制血糖以及血压,必要的情况下需要终止妊娠。

孕中期保健:孕中期是胎儿发育最快的时候,所以孕妇在这个阶段需要补充足够的营养,且注意补钙,避免出现缺钙的情况,可以多吃鸡蛋、牛奶还有瘦肉以及新鲜的蔬菜水果等;同时,在身体条件允许的情况下,可以适当运动,比如散步或者打太极拳,但不宜进行剧烈运动;需要时刻定期到医院产检,监测胎儿的生长情况。

孕晚期保健:胎儿在孕晚期发育也是比较快的,这个时候孕妇需要控制饮食,避免体重增加过快,出现巨大儿的情况;同时要注意预防妊娠并发症的出现,做好个人卫生,保持下体的清洁卫生,饮食方面清淡一些,少吃油腻辛辣食物。如果发现身体不适,或者胎儿出现异常情况,孕妇需要及时就医检查处理。

孕期保健有哪些注意事项?

不要盲目补钙:孕期补钙很重要,但是要注意不要盲目补钙,孕妇补钙过多,有可能会导致胎

儿出现高钙血症。补钙除了服用钙片、多吃钙质含量高的食物以外,还需要适当晒太阳,补充维生素D,促进钙吸收。

适当运动:很多女性怀孕后会选择在家休息,平时不敢运动,担心出现早产或者流产的情况。其实胎儿稳定之后是可以适当运动的,但是注意不要剧烈运动。在孕晚期,适当散步,有利于顺利生产。

有病及时就医:一些孕妇担心孕期服用药物对胎儿的健康造成影响,所以有病的情况下也不及时就医,不愿意服用药物。这

是错误的想法,需要引起注意,孕妇有病要马上就医,且在医生的指导下服用孕妇专用药物。

孕妇在平时还要注意保持良好的心态,长期抑郁、焦虑、紧张,对于孕妇身体以及胎儿的健康都是不利的,需要重视。到了孕晚期,每周都需要到医院进行产前检查,平时多关注自己的身体情况,每天都需要数胎动,如果发现胎动频繁,或者胎动过少,有可能是胎儿缺氧导致的,需要引起重视,马上就医。

(作者供职于徽山县妇幼保健计划生育服务中心)

盆腔积液的诊断与预防

□彭 华

盆腔积液在临床上是对于女性盆腔现象的一种描述,即在女性盆腔内有液体存在,并不是一种疾病。一般情况下,盆腔积液可以分为生理性盆腔积液和病理性盆腔积液,生理性盆腔积液通常不严重,不会出现特殊症状,病理性盆腔积液相对比较严重,有可能引起身体不适,建议进行相应的处理。

生理性盆腔积液

生理性盆腔积液与女性经期、排卵期等因素有关,属于正常生理现象,一般来说仅在进行盆腔超声检查时,发现深度3厘米

以内的液性暗区,不存在其他身体不适症状,不需要治疗。

病理性盆腔积液

病理性盆腔积液通常伴随附件炎、盆腔炎、盆腔附近器官病变等情况,此类盆腔积液在进行盆腔超声检查时通常液性暗区较大,同时有可能存在腹胀、坠痛感以及月经不调的情况,影响受孕等状况。

腹胀、坠痛感:人体盆腔内的积液较多时,可能会刺激肠壁,导致肠道的蠕动减慢,肠道内的积气增多,使腹部一侧或者两侧出现腹胀、坠痛感。

月经不调:病理性盆腔积液若长时间没有治疗,大量的积液会占据人体盆腔内的空间,对卵巢、子宫造成压迫,影响其正常功能,还会导致性激素释放的平衡失调,最终导致月经不调。如果病理性盆腔积液本身是由感染引起,还可能会导致人体宫颈炎或阴道炎等妇科疾病加重,也会引起月经不调的情况。

影响受孕:病理性盆腔积液多发生在宫颈炎、附件炎或子宫内膜炎体后,若没有及时治疗,容易导致人体输卵管堵塞,从而影响受精卵着床,出现不孕的情况,甚至可能增加异位妊娠的风险。

为避免盆腔积液对于人体的影响,应该注意日常生活方式,减少盆腔积液的发生概率。

注意经期卫生:女性经期免疫力相对较低,容易受细菌感染,如果不注意个人卫生,使用劣质卫生巾或在经期同房,有可能导致生殖道被细菌入侵,引起盆腔积液。建议在经期勤换卫生巾,每日用流动温水清洗外阴,避免经期性生活,有利于减少盆腔积液的发生概率。

避免频繁性生活:如果性生活过于频繁,并且在性生活前后没有注意局部清洁,有可能导致阴道内细菌滋生,若细菌上行感

染到盆腔,可导致盆腔积液。建议适当性生活,避免性生活过于频繁。

增强抵抗力:阴道内原本就有一定的病菌,但如果女性的抵抗力比较强,病菌就不会导致疾病,如果女性抵抗力下降,病菌就有可能乘虚而入,使女性出现各种炎症,并引起盆腔积液的现象。建议女性适当锻炼身体,比如进行慢跑、游泳、瑜伽等运动,同时规律作息,避免熬夜;日常生活中保持膳食均衡,避免暴饮暴食,这有利于增强体质、提高免疫力。

(作者供职于河南省商城县妇幼保健院)

胎膜早破的护理措施

□田立红

胎膜早破是指孕妇在临产之前胎膜出现了自然破裂的情况,妊娠时间达到了37周以上,称为足月胎膜早破,如果妊娠时间没有达到37周,则称为未足月胎膜早破。导致胎膜早破的原因很多,可能是因为生殖道感染引起,也有可能是胎膜受力不均,或者是营养缺乏以及羊膜腔压力增高等。那么,胎膜早破有什么征兆,应该如何进行护理呢?

胎膜早破有什么征兆?

阴道流液:这是很典型的胎膜早破征兆,大多数孕妇在胎膜

早破之前都可能会出现这种情况。如果是胎膜早破,孕妇会瞬间出现内裤或者床单湿透的情况。如果阴道流液比较少,容易跟阴道分泌物混淆,这个时候需要采用窥器撑开阴道壁,观察宫颈口部位是否流出羊水,才能确定是否为胎膜早破。如果采用pH试纸检查,发现有变色的情况,基本上可以断定为胎膜早破。如果阴道流出的液体是黄绿色,或者是血性的液体,有可能是感染导致的,不一定是胎膜早破。

孕妇心率加快:孕妇胎膜早破,并出现了隐匿性羊膜腔感染,

孕妇的心率会随之加快,子宫也会出现压痛感,同时白细胞计数也会增多,需要马上就医。

发热:如果是因为羊膜腔感染导致的胎膜早破,阴道流出的液体会带有臭味,孕妇还可能会出现发热的情况,且C反应蛋白以及降钙素原升高。

胎膜早破应该如何护理?

改变体位:孕妇在出现胎膜早破的情况下,首先需要做的事情就改变自己的体位,注意保持左侧卧位方式休息,适当将臀部抬高,这样可以减缓羊水流速

度。羊水流出速度过快,胎儿容易缺氧,可能会出现脐带脱垂的情况。

动态检测:这也是很重要的,孕妇胎膜早破之后,体温、宫缩情况,还有阴道排放量等,都需要进行严密的监测。另外,胎儿的心率、胎心等也需要监测,同时进行B超检查,及时了解胎儿的具体情况。

预防感染:胎膜早破后如果没有做好相应的护理措施,很容易出现感染的情况,所以孕妇在这个时候要注意保持会阴部位的清洁卫生,如果不是必要的情况下,尽量不要进行妇科检查,避免

感染。如果胎膜早破后超过12小时还没有分娩,需要在医生指导下适当使用抗生素预防感染,比如罗红霉素、青霉素等。

女性在怀孕期间一定要注意多休息,补充足够的营养,不要过度劳累,同时注意定期到医院进行产前检查,及时了解胎儿的发育情况。如果发现有胎膜早破的征兆,需要引起重视,马上就医检查,根据实际情况,采用适合的方式进行处理。如果是足月胎膜早破,可以马上进行剖宫产手术。

(作者供职于聊城市东昌府区妇幼保健院)

孩子常见病“热”是最大的原因

□杜雅斐

虽说内热不算什么病,但也能转换成燥气、火邪,使人体阴阳失调,从而导致各种病症,比如内热夹滞、大便不通、扁桃体肿大、鼻炎、鼻窦炎,最后还会伤到脾胃。所以儿童热证千万不要忽视。

儿童热证比寒证多的原因是什么

气候特点:近些年来气候变化较为明显,气候的变化也是导致儿童内热常见的一个原因。

饮食原因:目前,食物越来越多样化,高脂肪、高蛋白、高糖等食物的过度摄入也会造成儿童体内生热。

寒和热的区别

从中医角度来说,寒属阴性,常见的寒证有恶寒、怕冷、痰白且清、流清鼻涕、大便不成形偏稀、无汗,此时患儿的舌质是淡的,舌苔是薄白。而热证则会表现为面红耳赤、舌质红、舌苔黄厚、大便干燥、黄痰、黄鼻涕等。

如何预防热证

儿童“内热”的表现

儿童的脾虚表现:脾胃功能容易受到多种因素的干扰,再加上儿童多吃油腻甜味的食品,这些食品很难消化,容易形成淤积,形成积热。此病的主要症状是腹胀、食欲减退、手足发热、易动怒、易醒、盗汗、喜翻白眼、踢被、大便有异味。

儿童肺气不足:热气入体,其残余之气尚未祛除,“内热”久蕴于肺气中。当有外邪入侵时,很可能会导致新感,或者是积聚在体内,从而引发反复呼吸道感染、扁桃体炎、肺炎等呼吸道疾病。

儿童心常有余:心气过盛,而肾阴虚损,则心火易发,故易患口部疾病,如经常发生

可以多饮用温水,帮助体内的热气随着小便一起排出体外。儿童在吃食物的时候应该定时定量,不要吃太多的食物,也不要吃太多的生冷、肥甘、油腻的食物,应该吃一些容易消化并且富含营养的食物,可以多吃一些新鲜的蔬菜水果。日常生活中可以多帮孩子顺时针方向按摩肚子,这样可以促进肠胃的蠕动,帮助孩子把粪便排出。

合理增添衣物,适当保暖。正所谓“欲得小儿安,三分饥与寒”。所以,孩子的衣服不能过多,但同时要注意“背暖”“腹暖”“脚暖”,这样才能保持其身体健康。

(作者供职于山东省肥城市人民医院)

关于儿童哮喘的八问八答

□杜桂珍

哮喘是儿童慢性疾病中的高发疾病,会对儿童健康和生长发育带来很大影响。

什么是哮喘?

哮喘是一种可逆性、梗阻性呼吸道疾病,通常表现为反复发作性咳嗽、哮喘和呼吸困难,并伴有气道高反应性等。发作时间主要在夜间或是凌晨,致病原因多样化。

儿童哮喘的危害?

影响儿童生长发育:哮喘常年发作或长期应用肾上腺皮质激素,会因缺氧或抑制蛋白合成,导致对儿童生长造成影响。

胸廓畸形和肋骨畸形:哮喘病变中胸廓畸形十分常见,常见于

儿童自幼患有哮喘或是长期发作者。而肋骨骨折则是因疾病原因导致横膈猛烈收缩而气道阻塞,从而容易引发肋骨骨折。

呼吸困难:儿童哮喘常见症状为呼吸困难,有可能会引发心脏衰竭。

心律失常、休克:严重哮喘本身就会引起身体极度缺氧,造成心律失常或休克。

引发哮喘的原因有哪些?

一般导致哮喘发病的危险因素有遗传因素和环境因素。遗传因素为家族中有过敏性疾病的人,其儿童发病率较高;环境因素则是因外界敏感导致患病,如尘螨、花粉、动物毛发、油漆类、海鲜、蛋类、

牛奶及某些药物等。

哮喘会遗传吗?

哮喘具有遗传倾向,有哮喘家族史是诱发哮喘发病的高危因素,比方父母中一方有哮喘病史,儿童患病率为20%,父母双方均患有哮喘病史,儿童患病率约为50%。

儿童哮喘可以治愈吗?

哮喘属于慢性梗阻性呼吸系统疾病,难以完全根治,但可以缓解症状。需要坚持长期、规范、个体化治疗。

怎么辨别儿童哮喘?

儿童哮喘发作前会有流鼻涕、打喷嚏、咽痒、嗓子疼等感冒样症状,在活动后出现乏力、

憋气等症状;哮喘发作时则会出现喘息、气促、胸闷等症状,在夜间和清晨症状加剧。

如何应对急性哮喘?

当患儿出现哮喘急性加重时,家长首先要保持冷静,及时采用吸入或是口服药物缓解症状,一般情况下在用药5分钟~10分钟即可见效。当患儿发病较为严重时,则需要在20分钟~30分钟后再次给药。用药期间可以让孩子坐位或是半卧位,并保持室内通风,注意减少粉尘、烟雾等异味刺激。患儿用药后症状得到控制,则需要让孩子安静休息。如果用药后患儿症状一直没有缓解,则需要尽快送医

院就诊。

儿童哮喘日常注意事项

注意天气变化:根据天气变化及时给孩子增减衣物,避免因冷空气、空气湿度的变化、气压的高低诱发儿童哮喘的发作。

保持室内环境整洁:定期进行室内清洁、消毒,减少引起哮喘的物质。

避免接触过敏原:如果患儿有吸入性过敏原,家长要做好隔绝过敏反应措施,减少发病诱因。

避免呼吸道感染:避免出现呼吸道感染,一旦发现感染症状要及时治疗,切断诱发哮喘因素。

(作者供职于枣庄市中医医院)

妊娠高血压是孕妇在怀孕期间常见的妊娠疾病。妊娠高血压是指孕妇在妊娠20周后出现血压增高,在产后12周内会逐渐恢复正常。很多孕妇对妊娠高血压这一疾病没有概念,容易忽视。妊娠高血压会对产妇、胎儿甚至新生儿都会造成严重的危害。下面就为大家介绍一下妊娠高血压的危害,以及要如何进行有效预防。

妊娠高血压有哪些危害?

妊娠高血压对孕妇主要脏器及胎儿的危害包括以下几点。

大脑:妊娠高血压如果长期

存在,会导致孕妇脑部小动脉痉挛,引起脑组织缺血、缺氧、水肿,脑血管自身调节功能丧失,甚至还会造成脑出血,导致患者出现头晕、恶心、头痛、呕吐、抽搐和昏迷症状。

心脏:血压长期偏高,会引起孕妇冠状小动脉痉挛,心脏冠状动脉供血不足,会导致孕妇心肌缺血、间质水肿及点状出血与坏死,加重了心脏负担,严重者还可能会出现心衰。

肾脏:妊娠高血压会导致孕妇肾小动脉硬化,使肾腔变得狭窄,导致肾脏缺血,造成肾脏功能损伤,引起少尿、蛋白尿、肾功能

衰竭。

肝脏:妊娠高血压严重时,会导致孕妇肝脏表面出血,甚至会形成肝破裂出血等情况。

胎盘:妊娠高血压会导致孕妇子宫血管痉挛,胎盘螺旋动脉呈现出急性的粥样硬化,使胎盘血管破裂,失去胎盘功能,导致胎儿宫内发育迟缓,严重时发生胎盘早剥,甚至死胎。

胎儿及新生儿:孕妇的血压长期持续偏高,导致胎盘供血不足,影响胎盘向胎儿输送营养,致使胎儿宫内发育迟缓,以致胎儿的体重偏轻。如果发生血管栓塞,导致孕妇宫内缺氧,可能会导

致胎儿窘迫。产妇分娩后,由于胎儿长时间的缺血、缺氧,会导致新生儿缺血缺氧性脑病,严重者会发生新生儿死亡。

妊娠高血压的预防

妊娠高血压疾病危害极大,每位孕妇都需要注意采取恰当的生长儿缺血缺氧性脑病,严重者会发生新生儿死亡。

孕妇要避免过度劳累,作息要规律,当妊娠到了7个月,不要进行沉重工作和剧烈运动,可以根据身体情况适当进行有氧运动,如果感到疲劳要马上休息。

孕妇每天要保证充足睡眠,建议

睡眠时间在8小时以上。饮食要均衡,不要暴饮暴食,控制体重的增长。孕妇应适当补钙,一般从孕20周开始补充,可以降低妊娠高血压的发病率。孕妇睡眠宜左侧卧位,以减少子宫压迫椎旁的大血管,促进下肢大静脉血管正常回流心脏,预防水肿,降低妊娠高血压的发生概率。寒冷季节孕妇应注意保暖,避免寒冷刺激血管痉挛、收缩,导致诱发妊娠高血压疾病和心脑血管疾病等。定期产前检查,一旦确诊,孕妇需要根据医生指导进行治疗。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院)