

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。

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。

(作者供职于微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随炎、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,同时可能存在腹胀、坠痛感以及月经不调的情况,影响受孕等症状。

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、附件炎或子宫内膜疾病后,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,可能是因生殖道感染引起,也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。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。如果阴道流液比较多,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:如果是因羊膜腔感染导致的胎膜早破,阴道流出的液体会有臭味,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是改变自己的体位,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。羊水流速过快,胎儿容易缺氧,有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,还有阴道排液量等,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)

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,会对儿童健康及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、喘息和呼吸困难,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:哮喘病史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病者。而肋骨骨折则是因疾病原因导致横隔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,北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、眼痒、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。

避免接触变应原:如果患儿有吸人性变应原,家长要做好隔绝变应原措施,减少发病诱因。

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

(作者供职于枣庄市中医医院)

如何预防妊娠高血压

□ 侯玉琼

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等。

心脏: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,甚至死亡。

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,使管腔变得狭窄,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,甚至还会造成肝破裂出血等。

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预防措施,通过提前预防和治疗,可避免其发生或减轻症状。

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,以减少子宫压迫脊椎旁的大血管,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病率。孕妇睡眠宜左侧卧位,以减少子宫压迫脊椎旁的大血管,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病率。孕妇睡眠宜左侧卧位,以减少子宫压迫脊椎旁的大血管,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病率。

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,以减少子宫压迫脊椎旁的大血管,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病率。

乳腺钼靶检查适合哪些人做?

40岁以上的老人:对于40岁以上的老人,特别是女性,建议1~2年左右进行一次乳腺钼靶检查,排除是否存在乳腺疾病。

超声检查乳腺异常人群:超声检查发现乳腺异常的患者,比如出现乳腺肿块,需要进一步诊断。乳腺钼靶检查还能判断具体的病变范围。

乳腺癌患者:患者在发现乳腺癌之后,需要再次进行乳腺钼靶检查,来确定具体的病变范围,判断是否出现转移,并根据检查的结果,制定治疗方案。

乳腺癌高危人群:有乳腺癌家族遗传史的高危人群,还有初产年龄比较高的女性,以及绝经时间比较迟的女性,都需要进行乳腺钼靶检查。

其他:比如从未生育过的女性,1~2年左右就需要到医院进行一次乳腺钼靶检查。另外,患过小叶原位癌的患者,患有乳腺增生、小叶重度不典型增生的患者,也需要定期进行乳腺钼靶检查。

乳腺钼靶检查分为哪几类?

乳腺数字化X线摄影:这种检测方式在临床应用广泛,可以将乳管还有皮肤的改变及微小的钙化情况显示出来。

乳腺导管造影:这种检查方式需要先将对比剂注入乳腺导管的乳头开口处,判断导管内是否有截断或者扩张的情况,还可以了解是否存在充盈缺损,主要用于乳头出现溢液的患者。

数字乳腺断层合成X线成像技术:这种检查方式可以通过不同角度,对乳腺进行连续且快速的摄影,提高疾病的检出率,主要用于乳腺癌高危人群。

对比增强能谱X线摄影:这种检查方式可以发现普通X线摄影难以发现的病灶,能提高疾病的准确率。值得注意的是,检查过程中需要使用碘对比剂,患者如果属于过敏体质,需要如实告知医生。

大家在进行乳腺钼靶检查之前心态要放轻松,不要有太大的心理压力,做好充分的心理准备;另外,要注意积极配合医生进行各项检查,且注意穿宽松舒适的衣服,检查的时候需要将首饰摘除;还要注意不要在乳房区域使用任何的护肤品或者药品,避免影响检测结果。备孕期的女性,以及女性在生理期、妊娠期的不宜进行乳腺钼靶检查。哺乳期