

妊娠期糖尿病患者怎样自我管理

□贾琪

近年来,我国糖尿病发病率逐年上升。为了孕育一个健康的宝宝,妊娠期糖尿病患者的自我管理非常重要。妊娠期糖尿病分两种情况:一种是怀孕前已确诊糖尿病,称为糖尿病合并妊娠;另一种是怀孕前无糖尿病史,在妊娠过程中首次发生的糖代谢异常,称为妊娠期糖尿病。90%的妊娠期糖尿病患者属于后者。

妊娠期糖尿病的危害
无论是糖尿病合并妊娠还是妊娠期糖尿病,均会对孕妇和胎儿的身体健康造成严重影响。

对孕妇的影响 妊娠期糖尿病会使孕妇增加胎儿畸形、妊娠期高

血压疾病、感染、羊水过多、难产、产后大出血、产程延长等风险。

对胎儿的影响 妊娠期糖尿病会导致胎儿呼吸窘迫综合征、巨大儿、早产、新生儿低血糖、新生儿黄疸等并发症。另外,妊娠期糖尿病对胎儿还存在远期危害,增加肥胖和2型糖尿病的风险,使糖尿病病的发病年龄提前。

如何做好自我管理
科学饮食 妊娠期糖尿病患者应科学饮食,否则容易引起低血糖,对身体产生不良影响。妊娠期糖尿病患者应在妊娠早期摄入的总热量应与孕前基本持平;到了妊娠中晚期,每日需要增加200千卡~

300千卡的热量。患者每日具体摄入的总热量应根据妊娠前体重和妊娠期体重增长速度而定。少食多餐有助于降低患者的餐后血糖,避免低血糖,维持血糖平稳。

膳食多样化 妊娠期糖尿病患者要注意营养均衡,不要挑食,应适当增加优质蛋白(如瘦肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶等)的摄入量,适量摄入时蔬蔬菜,补充维生素、铁、叶酸等营养物质。

适度运动 运动疗法可降低胰岛素抵抗,妊娠期糖尿病患者应在餐后30分钟进行中等强度的运动。需要注意的是,患者是否适宜运动,应由专业医生全面评估后决

定。

控制体重 为减少不良妊娠结局(如巨大儿、难产等),减轻因肥胖所致的胰岛素抵抗,妊娠期糖尿病患者一定要控制体重,不要过度进补。妊娠期糖尿病患者在整个妊娠期间,体重增加10千克~12千克为宜。

血糖控制达标 妊娠期糖尿病患者血糖控制标准比普通糖尿病患者更加严格,妊娠早期的血糖控制尤为关键。此阶段严格控制血糖,可以降低流产及新生儿畸形的风险;在妊娠中后期,严格控制血糖可以降低巨大儿的发生率、产科并发症(难产、大出血等),以及

新生儿围产期死亡率。

血糖控制标准 妊娠期糖尿病患者餐前血糖不能超过5.3毫摩尔/升,餐后2小时血糖不能超过6.7毫摩尔/升,夜间血糖为3.3毫摩尔/升~5.6毫摩尔/升。

合理选择药物 若血糖控制效果不理想,妊娠期糖尿病患者可以应用胰岛素控制血糖。

定期进行产前检查 妊娠期糖尿病患者应随着妊娠时间的增加,逐渐增加产前检查的次数,包括血糖、尿糖、尿常规、血脂、肾功能、B超、血压、体重变化监测等。

(作者供职于辉县市人民医院妇产科)

产后抑郁症护理措施

□李芹

产后抑郁症是产妇在生育后出现的一种心理问题,表现为情绪低落、焦虑,以及对育儿能力怀疑等症状。产后抑郁症对产妇的身心健康和育儿产生了很大的负面影响。为了帮助产后抑郁症患者走出困境,护士扮演着重要的角色。本文主要介绍产后抑郁症的护理措施,包括早期筛查、支持性心理疏导、生活方式调整和药物治疗等方面。护士的专业护理,可以帮助产后抑郁症患者实现心理康复,重建健康和幸福的家庭。

早期筛查

产后抑郁症的识别 产后抑郁症的症状多种多样,不同于普通情况下产生的心情低落。护士应该了解产后抑郁症的典型症状,包括情绪波动过大、失眠、焦虑、对任何事物都缺乏兴趣,以及存在的其他因素(如个人与家庭的关系、社会支持和产后激素变化等)。通过充分了解产后抑郁症的特征和相关影响因素,护士可以准确地进行早期筛查和干预。

早期筛查工具 护士可以使用合适的筛查工具,判断患者是否存在产后抑郁症。常用的工具包括爱丁堡产后抑郁量表和产后抑郁筛查问卷。根据筛查结果,护士可以客观地了解患者产后抑郁症的严重程度,并制定相应的护理方案。

心理疏导

确立亲切和安全的护理关系 在治疗过程中,护士要和患者建立亲切和保密的护理关系,让患者感到理解和接纳。经过心理疏导,护士可以帮助患者释放负面情绪,增强抗压能力,减轻症状。

提供相关知识 护士可以向患者提供相关知识,帮助患者了解产后抑郁症的原因和症状。护士可以向患者讲解抑郁的病理机制、心理因素和社会环境等方面的知识,帮助患者认识抑郁症是一种可以治疗和管理的疾病,从而增强她们的信心。

生活方式调整

鼓励适度运动 适度运动可以改善产后抑郁症患者的心理和生理状况。护士可以帮助患者选择合适的运动方式,如散步、瑜伽或其他有氧运动等。运动可以提高患者的抗压能力。

科学饮食和保证充足的睡眠 护士可以向产后抑郁症患者提供有关科学饮食和睡眠习惯的建议。在饮食方面,患者可以摄入富含维生素B和不饱和脂肪酸的食物,如坚果、鱼类和绿叶蔬菜等;在睡眠方面,患者可以通过调整睡眠环境、建立规律的睡眠时间表和避免过度疲劳等方法,获得更好的睡眠质量。

药物治疗

药物治疗的适应证 对病情严重的产后抑郁症患者,药物治疗是非常必要的。护士应了解药物治疗的适应证和禁忌证,确保患者使用药物的安全性和有效性。

监测药物治疗的有效性和副作用 护士应定期对患者进行随访,了解药物治疗的效果和是否出现不良反应。护士应详细询问患者的症状变化和药物的耐受性,并及时向医生汇报;帮助患者建立良好的社会关系,让患者参加相关的康复和支持小组,以便患者能够更好地理解和应对产后抑郁症。

(作者供职于菏泽市牡丹人民医院分院)

子宫内膜炎的治疗与预防

□王秀兰

子宫内膜炎是一种常见的妇科疾病,主要是指子宫内膜受到感染或炎症刺激。子宫内膜炎不仅会引起疼痛和月经不调等症状,还可能导致不孕或习惯性流产等严重后果。治疗子宫内膜炎,需要综合考虑病因、症状和个体差异。

此外,预防复发也非常重要,以降低疾病对患者身体健康的影响。本文主要介绍子宫内膜炎的治疗方法和预防措施,帮助患者更好地应对这一问题。

治疗方法

药物治疗 药物是治疗子宫内膜炎的常用方法之一。根据不同的病原体,医生通常会选择相应的抗生素或抗真菌药物治疗。这些药物可以有效地清除病原体,帮助患者缓解症状。在使用药物治疗时,患者应遵循医生的建议,按时按量服药,不得擅自停药。

物理治疗 物理治疗通常用于

治疗慢性子宫内膜炎,包括子宫腔冲洗或宫腔扩大术。这些治疗方法可以清除子宫腔内的病灶,改善子宫内环境,有助于患者尽快康复。

中医治疗 中医认为,子宫内膜炎为瘀闭或瘀血范畴。针对患者不同体质和病情,中医会采用中药调理和针灸疗法。中医治疗注重整体调理,有助于提高患者的免疫力和自愈能力。

手术治疗 对于病情复杂且严重的子宫内膜炎患者,可能需要手术治疗。做手术的目标是清除子宫内炎症病灶,修复子宫结构,为

患者恢复身体健康创造条件。手术治疗一般在其他治疗方法效果不佳时考虑。

如何预防

保持健康的生活方式 保持健康的生活方式,对预防子宫内膜炎起着重要作用。定期锻炼、保证充足的睡眠、避免熬夜和过度劳累,都有助于增强免疫力,预防疾病。

注意个人卫生 保持良好的个人卫生习惯,是预防子宫内膜炎的方法之一。勤洗手是基本的个人卫生措施,尤其在接触生殖器官区域之前务必要用肥皂将手洗干净;

同时,月经期要保持外阴部清洁,及时更换卫生巾和内裤。

避免性生活感染 性生活是子宫内膜炎病原体传播的重要途径之一。因此,患者要避免与生殖系统感染的伴侣发生性行为,使用安全套也是重要的预防措施。

合理用药 在治疗期间,患者要严格按照医嘱用药,不得自行更改药量或中断治疗;同时,对于抗生素等药物,应遵照医嘱完成治疗过程,避免滥用抗生素,以免发生耐药性。

定期体检 定期体检有助于尽早发现子宫内膜炎,便于及时干预

和治疗。对于有复发倾向的患者来说,应定期进行妇科检查,以确保病情得到控制。

子宫内膜炎是一种常见的妇科疾病,及时治疗和预防复发对患者的身体健康起着重要的作用。药物治疗、物理治疗、中医治疗和手术治疗是该病常用的治疗方法,患者可根据病情选择合适的治疗方案。通过科学有效的治疗和预防措施,我们可以更好地应对子宫内膜炎,提高生活质量,避免不孕等严重后果。

(作者供职于孟庄镇卫生院妇产科)

正确护理盆底肌的方法

□呼满英

盆底肌是人体重要的肌肉之一,承担着支撑盆腔器官、控制排尿与排便的作用。然而,很多产妇在生育后出现盆底肌松弛和尿失禁等问题。为了避免发生尿失禁,保护盆底肌健康,合理的产后护理是非常重要的。本文主要介绍盆底肌的构成和功能,以及产后正确的护理方法,帮助产妇预防产后尿失禁等盆底问题。

产后盆底肌护理的重要性

产后盆底肌的变化 在孕期和分娩过程中,盆底肌会经历较大的压力和拉伸,导致其松弛和功能减退。特别是顺产时,可能会导致盆底肌撕裂和损伤,使产妇增加产后盆底问题的风险。因此,产后及时护理是非常重要的。

预防尿失禁和其他盆底问题 正确的产后盆底肌护理可以有效预防尿失禁和其他盆底问题。产

妇通过适当的锻炼,可以提高盆底肌的张力和功能,加强对尿液控制的能力,避免出现尿失禁的尴尬和困扰。

产后盆底肌护理方法

盆底肌锻炼 产后盆底肌锻炼是恢复盆底健康的重要手段。特别是顺产时,可能会导致盆底肌撕裂和损伤,使产妇增加产后盆底问题的风险。因此,产后及时护理是非常重要的。

均衡饮食和科学减重 产后合理饮食和科学减重,对于盆底肌的康复起着重要作用。产妇应尽量

后应养成良好的排尿和排便习惯,避免过度用力排尿和憋尿现象;适量增加饮水量和膳食纤维的摄入量,促使排便顺畅;避免长时间站立,减少对盆底肌的负担。

避免重体力劳动和提重物 在产后康复期间,产妇应避免重体力劳动和提重物,以减轻盆底肌的负担;合理分配家务和照顾婴儿的任务,充分保证自己的休息时间。

合理控制排尿和排便 产妇产

摄入蛋白质、维生素和矿物质等营养物质,避免过度节食和暴饮暴食;参加适宜的有氧运动,帮助身体尽快康复,注意控制体重。

常见问题

尿失禁问题 尿失禁是产后盆底肌常见的问题之一。产妇可以进行盆底肌锻炼,加强对尿液的控制能力;如果尿失禁问题严重或无法自行缓解,应及时到医院就诊,并采取适当的治疗措施。

阴道松弛和性功能下降 产后阴道松弛和性功能下降是产妇常见的困扰之一。盆底肌锻炼和阴

道紧缩术是常用的治疗方法。医生可以根据产妇的具体情况,制定个性化的治疗方案。

通过正确的产后盆底肌护理和康复锻炼,可以有效避免尿失禁和其他盆底问题。盆底肌的健康对于产妇的身心健康和性生活起着重要作用。作为一名护士,应该加强对产妇的产后护理指导和教育,提高她们对盆底肌的保护意识和重视程度,帮助她们实现盆底肌康复。

(作者供职于内黄县人民医院妇产科)

你了解试管婴儿吗

□刘永超

试管婴儿技术给许多不孕不育的患者带来了希望。在做试管婴儿之前,你是否也有许多疑惑,今天,我们就来聊一聊试管婴儿的那些事儿。

什么是试管婴儿

试管婴儿是一种辅助生殖技术,将卵子与精子在体外结合,然后将受精卵移植到女性患者的子宫内,帮助因生殖系统问题无法自然受孕的患者实现怀孕和生育的愿望。这项技术可以帮助患者解决不孕症和其他生育问题。

有哪些优点

解决生育障碍 试管婴儿技术可以帮助由于各种原因无法自然怀孕的患者实现生育愿望,如输卵管堵塞、男性精子质量低等。

增加生育成功率 对于患有不孕症或其他生育问题的患者来说,试管婴儿技术增加了受孕和生育

健康宝宝的几率。

妊娠时间灵活选择 试管婴儿技术可以让患者根据自己的计划和时间来安排妊娠,使生育更加可控和灵活。

遗传疾病筛查 通过试管婴儿技术,在胚胎移植前可以进行遗传疾病的筛查,降低患有遗传疾病患儿出生的风险。

科技进步的产物 试管婴儿技术代表了医学科技的进步,为那些无法自然受孕的患者提供了新的希望和选择。

需要注意的是,试管婴儿技术虽然有很多优点,但是也存在一定的风险和限制,例如手术风险、心理压力等。患者在考虑使用试管婴儿技术时应咨询医生,并权衡利弊。

具体流程

试管婴儿是一种辅助生殖技术,流程包括以下几个步骤:

药物治疗 首先,女性患者接受药物治疗,以促进排卵,增加卵子的数量。

卵子采集 女性患者经过药物

治疗后,医生会在超声的引导下取出卵子。这个过程一般在手术室进行,并通过局部麻醉减轻患者的不适症状。

精子提供 采集男性患者或捐赠者的精液,并对精液进行处理,选择优质的精子。

受精与培养 在实验室中将卵子和精子结合,可以是自然受精,也可以直接将精子注入卵细胞中。受精成功后,胚胎需要在实验室培养几天。

胚胎移植 医生会选出健康的

胚胎,将其转移到女性患者的子宫内。这是一个相对简单的过程,通常无需麻醉。

妊娠检测 约2周后,对女性患者进行妊娠检测,以确认是否成功受孕。

需要注意的是,试管婴儿整个流程会根据个体情况有所变化,每个患者的经历可能会不同。

可以选择性别吗

从技术层面讲,试管婴儿可以检测胚胎染色体,从而筛选性别;但是,我国禁止非医学需要鉴定胎儿性别。因此,每次怀孕都有50%的机会是男性,50%的机会是女性。性别筛选,虽然在技术上可以实现,但是需要符合严格的适应证,才能实施PGD(胚胎植入前遗传学诊断),从而减少遗传疾病的发生。

(作者供职于郑州超仁妇产科医院妇产科)

乳腺健康的常见问题

□朱珍

乳腺健康是很多女性关注的问题。近年来,乳腺疾病的发生率逐年上升,给患者的身体和心理带来了很大的困扰。然而,公众对于乳腺疾病的了解仍然相对较少。本文主要介绍关于乳腺健康的常见问题,为大家提供准确、权威的乳腺健康知识,以提高公众对乳腺健康的认识和自我保健能力。

什么是乳腺疾病

乳腺疾病是指乳房组织发生的各种疾病,包括良性病变和恶性病变。良性病变是指乳腺组织的非癌性病变,如乳腺增生等;恶性病变则指乳腺癌,是常见的女性恶性肿瘤之一。

主要症状

乳房肿块 乳房内可触及肿块,质地坚实或软硬不定,有时会伴随疼痛或不适感。

乳房疼痛 乳房疼痛可以是周期性的或持续性的,多数为良

性病变所致,但也可能是乳腺癌的早期症状之一。

乳头溢液 乳头溢液是指乳头出现分泌物,可能是透明的、白色的、黄色的或血性的。乳头溢液应引起重视,患者需要及时到医院就诊。

皮肤改变 乳腺癌晚期患者会出现乳房皮肤凹陷、皱缩、颜色改变、溃疡等症状。

淋巴结肿大 乳腺癌可导致患者腋窝淋巴结肿大,触摸时会感觉到明显的肿块。

危险因素

乳腺癌家族史 如果亲属(如

母亲、姐妹)患有乳腺癌,会增加乳腺癌的风险。

晚育或未生育 35岁以后生育或未生育的女性,患乳腺癌的风险较高。

长期使用激素替代治疗 患者长期使用雌激素和孕激素替代治疗,会增加乳腺癌的风险。

高脂肪饮食 在日常生活中,摄入过量高脂肪食物,会增加乳腺癌的风险。

如何预防

科学饮食 保持营养均衡,多样化的饮食,摄入丰富的营养物质;避免摄入高脂肪、高糖分和

盐食物。

控制体重 肥胖会增加乳腺癌的风险。通过适当的体育锻炼和科学饮食,维持正常的体重,有助于降低乳腺癌的风险。

定期进行体育锻炼 每周进行150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动,如快走、跑步、游泳等,有助于维持身体健康,降低乳腺癌的风险。

避免长期使用激素替代治疗 激素替代治疗可能会增加乳腺癌的风险。如果确实需要激素替代治疗,应该在医生的指导下进行,并定期评估治疗效果和

风险。

限制饮酒 饮酒会增加乳腺癌的风险。因此,患者应限制饮酒量;如果需要饮酒,应该控制每日饮酒量,避免过量饮酒。

定期进行乳腺健康检查 养成定期乳腺自查的习惯,了解自己的乳腺状况;同时,定期到医院进行乳腺检查,尤其是高风险人群,如乳腺癌家族史的女性。

接受乳腺癌筛查 根据年龄和个人风险,接受乳腺癌筛查,有助于早期发现潜在问题。

(作者供职于河南省肿瘤医院乳腺淋巴瘤综合内科)

产后初期如何建立亲子关系

□王艳

产后初期亲子关系的建立,对于产妇和宝宝来说非常重要。妇产科护士在这个过程中扮演着重要角色。在妇产科护理中,护士不仅要为产妇提供基本的护理服务,还要通过积极的沟通、教育和支持,帮助产妇和宝宝初步建立较为牢固的亲子关系。本文主要介绍妇产科护士如何帮助产妇和宝宝建立亲子关系。

产前护理的重要性

提供产前保健指导 护士可以向产妇提供关于饮食、运动、心理健康等方面的指导,帮助她们保持身体和心理的健康。这样有助于产妇顺利度过妊娠期,并为初期亲子关系的建立打下良好的基础。

产前的护理措施 提供情感支持 分娩对于产妇来说是一次巨大的挑战,护士可以通过情感支持和鼓励,减轻她们的焦虑和恐惧。护士的关心可以给产妇带来安全感,有助于初期亲子关系的建立。

促进早期皮肤接触 护士可以鼓励产妇在宝宝出生后

后进行早期皮肤接触。早期皮肤接触是让宝宝直接接触产妇的皮肤,这样可以增加双方的情感联系。早期皮肤接触,对于宝宝的情感发展和健康有着积极的影响。

支持母乳喂养 护士可以提供关于母乳喂养的技巧,鼓励产妇进行母乳喂养。母乳喂养不仅为宝宝提供了营养和抗体,还增进了产妇和宝宝之间的情感联系。护士可以提供指导,帮助产妇克服困难,确保母乳喂养顺利进行。

产后护理指导

早期哺乳指导 护士可以帮助产妇掌握正确的哺乳技巧,解决哺乳过程中出现的问题。通过顺利哺乳,产妇和宝宝的亲子关系得到进一步加强。

新生儿护理教育 护士可以向产妇讲解关于新生儿护理的知识和技巧,包括如何给宝宝洗澡、换尿布、穿衣服等,帮助产妇增强照顾宝宝的信心,进一步加强亲子关系的建立。

知识储备 护士可以向产妇讲解有关产后康复、哺乳技巧、新生儿护理等方面的知识,增强她们的自信心。掌握这些知识可以使产妇能够更好地照顾自己和宝宝,为初期亲子关系的建立提供有利条件。

提供情感支持 分娩对于产妇来说是一次巨大的挑战,护士可以通过情感支持和鼓励,减轻她们的焦虑和恐惧。护士的关心可以给产妇带来安全感,有助于初期亲子关系的建立。

促进早期皮肤接触 护士可以鼓励产妇在宝宝出生

后进行早期皮肤接触。早期皮肤接触是让宝宝直接接触产妇的皮肤,这样可以增加双方的情感联系。早期皮肤接触,对于宝宝的情感发展和健康有着积极的影响。

支持母乳喂养 护士可以提供关于母乳喂养的技巧,鼓励产妇进行母乳喂养。母乳喂养不仅为宝宝提供了营养和抗体,还增进了产妇和宝宝之间的情感联系。护士可以提供指导,帮助产妇克服困难,确保母乳喂养顺利进行。

产后护理指导 护士可以帮助产妇掌握正确的哺乳技巧,解决哺乳过程中出现的问题。通过顺利哺乳,产妇和宝宝的亲子关系得到进一步加强。

(作者供职于郟城中医医院妇产科)