

## 孕期阴道出血正常吗

□安燕

怀孕是一段特殊的时期，伴随着身体的变化，孕妇可能经历各种不适。其中，孕期阴道出血就是需要引起重视的症状，可能危及孕妇和胎儿的生命健康。

### 主要原因

**着床出血** 在孕早期，胚胎着床不稳定，可能发生胚胎与子宫内膜不同程度分离，导致阴道分泌红色或淡红色血液，一般不超过7天。

**流产或先兆流产** 孕早期出现下腹隐痛，阴道出血，开始时出血量较少，常为暗红色或咖啡色分泌物；随着症状加重，腹痛越来越明显，出血量随之增多，可能发生流产。

**宫外孕** 受精卵着床在子宫

以外的位置，多数在输卵管，一般在停经6周~8周时发生阴道出血，量少、淋漓不尽，可能伴有腹痛。

**葡萄胎** 生长在宫腔内的不是胚胎，而是不正常的胎块，也就是葡萄胎。一般是停经一段时间后，发生不规则的阴道出血，也可能伴有腹痛。

**宫颈病变** 表现为不规则的阴道出血或有血性分泌物，易发生在妇科检查或夫妻生活后。常见的病变有宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈腺癌等。

**前置胎盘** 胎盘附着于子宫部位过低，达到或覆盖了子宫颈内口，引起出血，表现为无痛性的反复阴道出血，出血量时多时少。

**胎盘早剥** 胎儿娩出前，胎盘从宫壁剥离，发生阴道出血，可能为大量出血，也可能为少量出血，常伴有腹痛。

### 怎样处理

孕期阴道出血有多种原因。因此，在怀孕期间如果发生阴道出血，孕妇要及时就医。

医生会通过检查来确定出血的原因，并进行相应处理。常见的检查方法是检测血液中的绒毛膜促性腺激素和孕酮水平，确定阴道出血是否由孕激素不足引起的。在诊断为先兆流产的情况下，医生可能会建议孕妇休息，并在必要时给予保胎药物治疗。

超声检查也是有效的检查手段，可以确定胚胎的位置，判

断是否有胎心跳动，以及胎盘情况。这有助于确定胎儿是否存在活，从而指导后续的保胎措施。

另外，如果出血源于宫颈而非宫腔，医生可以进行局部处理，如宫颈检查、宫颈筛查和人乳头瘤病毒检查，从而排除可能的感染或异常。

### 护理方法

在怀孕期间，孕妇需要多方面护理来确保自己和胎儿的健康。孕期护理包括乳房护理、预防感冒，保持良好的心态。

首先，乳房护理至关重要。正确的乳房护理包括用温水擦拭乳头和周围皮肤，以及进行乳房按摩，以促进乳房健康发育，为哺乳新生儿做好准备。

其次，怀孕期间要尽量避免

感冒。感冒可能影响胎儿生长，也可能引发胎儿畸形。因此，孕妇应特别注意保持身体健康，预防季节性感冒，减少与感冒患者接触。如果孕妇出现发热，应尽量使用物理方法退烧，避免过度使用药物。

保持良好的心态在孕期护理中至关重要。孕妇的情绪状态对胎儿发育有着重要影响，过度焦虑或忧郁可能对胎儿产生不利影响。因此，保持良好的心态和充足的睡眠至关重要。孕妇可以通过听音乐、阅读书籍等方式分散注意力，缓解紧张、焦虑情绪。当孕妇心情良好时，胎儿也会更加健康。

(作者供职于河北大学附属医院产科)

## 孕妇护理知多少

□李俊霞

孕期是一个让人既兴奋又紧张的时期，孕妇需要更多的关怀和护理。孕期护理对于母亲和胎儿的健康至关重要。

### 合理饮食

**营养均衡** 孕妇应保证饮食营养均衡，摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质，多吃蔬菜、水果、全谷类食物、豆类、瘦肉、鱼、蛋等。

**补充叶酸** 叶酸对胎儿神经管发育至关重要。孕妇应在怀孕前3个月开始补充叶酸，每天至少补充400微克。富含叶酸的食物有绿叶蔬菜、豆类等。

**补充钙质** 孕妇需要增加钙质的摄入量，以保障胎儿骨骼发

育。每天至少摄取1000毫克钙。含钙丰富的食物有牛奶、酸奶、芝士、豆腐等。

**补充水分** 孕妇应保证每天喝足够的水，以维持正常的新陈代谢和血液循环。每天至少喝8杯水(约2升)。

### 生活习惯

**规律作息** 保持良好的作息习惯，有助于孕妇身体健康和胎儿发育。每天保证7小时~8小时的充足睡眠，避免熬夜。

**适度运动** 适度运动有助于缓解孕早期不适，促进血液循环，有利于胎儿发育。孕妇可以选择散步、瑜伽、游泳等低强度运动。运动时要注意安全，避免剧烈运动和高风险活动。

**避免不良嗜好** 孕妇应戒除

烟、酒等不良嗜好，以免对胎儿造成不良影响。

### 情绪管理

**保持心情舒畅** 心情舒畅有助于孕妇身心健康，也有利于胎儿发育。孕妇可以通过听音乐、阅读、交流等方式调节情绪。

**学会减压** 孕期可能会出现一些焦虑、紧张情绪。孕妇要学会合理减压，可以学习孕产知识、咨询专业人士或与亲朋好友交谈等。

### 定期产检

按照医生建议进行产检，孕妇应遵照医生的建议，定期进行产前检查，以确保母婴健康。一般建议每月进行1次产检，怀孕高晚期可适当增加检查次数。

**掌握胎动计数方法** 胎动是胎儿生命的体现，孕妇应学会正确计数胎动。每天早、中、晚各观察1小时，将3小时内的胎动次数相加乘以4，即为12小时胎动次数。在正常情况下，12小时胎动数应大于10次，如果胎动明显减少或消失，应及时就医。

### 临产准备

**学习分娩知识** 孕妇了解分娩过程、呼吸技巧等知识，有助于顺利分娩。可以参加孕产课程或向医生请教。

**选择合适的分娩方式** 孕妇应根据自身情况和医生建议选择合适的分娩方式。顺产和剖宫产各有利弊，需要充分沟通和权衡利弊。

**准备生产包** 提前准备好生

产包，包括孕妇衣物、卫生用品、住院用品等。

### 产后护理

**注重伤口护理** 产后的伤口护理至关重要，要按照医生建议进行伤口清洁和换药。注意伤口干燥，避免碰撞。

**膳食调理** 产后应保证营养均衡，促进身体恢复。多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，避免摄入过多高脂肪、高糖食物。

**适度锻炼** 产后适度锻炼有助于身体恢复和预防乳腺疾病。产后女性可以选择散步、瑜伽等低强度运动，要避免剧烈运动和提重物。

(作者供职于济南市中西医结合医院急诊科)

## 儿童骨折后怎样进行康复护理

□黄明丽

由于各种因素的影响，儿童骨折在儿童外伤中所占的比例呈上升趋势，儿童骨折康复护理成为备受关注的课题。儿童生长发育阶段相对特殊，骨骼尚未发育成熟，因此在骨折康复过程中需要采用更为细致、周到的护理方法。

### 儿童骨折的特点

儿童在生长发育阶段，骨骼发育尚未完全成熟，骨骼韧带较为柔软，这使得儿童骨折时呈现出一些特点，这些特点在制定骨折康复护理策略时应予以考虑。

首先，儿童更容易出现弯曲性骨折，这意味着骨折部位可能出现移位，而不是像成年人那样完全断裂。这种情况要求护理人员在处理骨折时必须格外谨慎，确保正确固定，以避免进一步损伤。

其次，儿童骨折的康复过程相对较快，但是这也带来了一些挑战，比如康复护理时间窗口较短，护理人员需要密切监测骨折愈合情况，并及时调整康复计划。

在制订儿童骨折康复计划时，了解骨折类型和特点至关重要。根据不同年龄段的生长特征，制订有针对性的康复计

划，以确保有效固定。同时，由于儿童骨折愈合速度较快，必须密切关注患儿的康复进展，这包括定期的复查和评估，以便在适当的时机调整护理方案。

通过深入了解儿童骨折的特点，护理人员可以为患儿制定个性化的康复护理方案。这不仅可以加速康复过程，还能有效降低并发症的风险。

### 护理方法与关键环节

**正确固定** 儿童骨折的固定是关键步骤，专业和适度至关重要。正确固定可促进骨折愈合，但过度固定可能导致肌肉问题。护理人员在这个阶段扮演着关键角色，需要根据医嘱准确固定，并引导患儿进行关节活动。专业固定需要解剖学知识和技能的支持，要选用适龄固定器材确保稳定。根据情况定期复查固定，避免宽松带来康复问题。

**合理饮食** 在儿童骨折康复期间，保障足够的营养摄入对骨折愈合至关重要。钙、磷、维生素D等元素在这一过程中扮演着重要的角色。钙是构成骨骼组织的基本成分，维生素D则有助于促进钙的吸收和利用，而磷则参与了骨骼的矿物

质代谢。因此，护理人员应当督促患儿合理摄取富含这些营养素的食品，比如奶类、豆制品、鱼类等，以促进骨骼健康发展。

在制订饮食计划时，护理人员还需要考虑患儿的口味偏好和过敏情况等。特别是在康复期间，患儿可能需要额外的能量和蛋白质来支持骨折愈合，因此饮食的平衡性显得尤为重要。同时，定期营养评估也有助于护理人员及时调整饮食计划，确保患儿获得足够的营养支持。

**心理支持** 骨折不仅影响患儿的身体健康，还对心理造成一定的影响。康复时间长、疼痛和与同龄人的不同，可能引发患儿情绪波动。护理需要与患儿进行良好沟通，倾听需求，提供心理支持，积极帮助康复。用简单的语言解释康复过程和好处，激发患儿的积极性。

**定期评估** 在儿童骨折康复护理中，灵活和持续康复计划至关重要。护理人员需要密切监测康复进展，与医生紧密合作，根据孩子的情况灵活调整计划。同时，考虑生活环境和日常需求，以及定期评估，确保康复进程顺利。

### 康复护理个性化

每个骨折患儿的生长发育、骨折类型、体质等都存在差异，因此康复护理应当个性化。护理人员需要根据患儿的特点制订有针对性的康复计划，灵活应对各种情况，确保治疗效果。

### 康复训练与功能恢复

**物理治疗与康复训练** 康复阶段是儿童骨折治疗的关键时期，物理治疗在其中扮演着重要的角色。护理人员与康复师要密切合作，制订合理的康复训练计划。这包括逐渐增加受伤部位负荷，帮助儿童逐步恢复肌肉力量、关节活动范围和身体平衡能力。同时，护理人员需要监测患儿康复进展，随时根据实际情况进行调整。

**功能恢复** 在康复过程中，恢复受伤部位功能是重要的目标之一。护理人员应当引导患儿进行一些日常生活中的功能性训练，如站立、行走、上下楼梯等，帮助患儿逐渐恢复正常生活水平。此外，护理人员还应关注患儿的姿势习惯，避免因错误的姿势影响骨折部位愈合和功能恢复。

**康复结束与长期关注** 康复结束的标志 儿童骨

折康复并不仅是时间问题，是一个逐步恢复的过程。康复结束不仅取决于骨折愈合，还包括患儿肌肉力量、关节活动范围、功能恢复等方面。护理人员需要在医生指导下判断何时可以让患儿了解，康复结束并不代表康复训练就此结束，患儿仍需要在日常生活中保持适度锻炼和合理饮食习惯。

**定期随访** 康复结束并不代表护理任务完成，定期随访同样重要。护理人员要对患儿进行定期随访，监测骨折部位情况，确保康复效果稳定与持久。此外，护理人员还需要定期与患儿沟通，长期关注患儿的康复状况，以及是否需要进一步支持和指导。

儿童骨折康复护理需要综合考虑医疗、营养、心理等方面因素。护理人员在其中扮演着重要角色，需要具备丰富的专业知识和经验，以及耐心和关爱。采用正确的固定方法，制定合理的康复训练方案，保障营养，提供积极的心理支持，以及必要的安全教育，可以帮助骨折患儿取得好的康复效果。

(作者供职于广州市社会福利院康复医院护理部)



## 妇产科常见疾病防治

□何萍

不少女性朋友在日常生活中会遇到妇科疾病的困扰，如子宫肌瘤、宫颈糜烂、外阴炎、附件炎、盆腔炎、尿道炎、阴道炎等。这些常见的妇科疾病不仅会影响女性的身心健康，还会降低其生活质量。由于不少女性对妇科疾病不了解，导致在面诊妇科疾病时，时常手足无措。除此之外，妇科疾病还会给女性带来诸多不适，如性交疼痛、不孕不育、痛经等，甚至危及生命。因此，女性必须加强对妇科疾病的了解，这对自身健康有着重要意义。

**子宫肌瘤** 子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病，属于良性子宫肌层肿瘤，其症状主要表现为腹部肿块、月经不规律、月经量过多等。在预防方面，女性日常要保持健康的生活方式，如体重控制、适度运动、饮食营养均衡等。

**宫外孕** 宫外孕是指在子宫外受精卵出现着床发育的情况，一般以晕厥、阴道出血、腹痛等为主要症状。在宫外孕预防方面，禁止抽烟、喝酒等。除此之外，女性还要注意定期进行妇科检查，做好疾病预防工作。

**宫颈糜烂** 宫颈糜烂也是常见的妇科疾病，主要是宫颈上皮细胞受损后，在机体修复过程中，逐渐形成一种表面慢性炎症和糜烂，在临床上主要表现为痛经、阴道流血、白带异常等。在预防宫颈糜烂时，要做好私密处清洁，尽可能减少性行为刺激。

**盆腔炎** 盆腔炎主要是因细菌感染诱发的妇科炎症，这种疾病在临床上主要表现为白带增多、发热、腹痛等。在预防盆腔炎时，不仅要注意个人卫生，还要避免性行为。同时，清洗私密处不宜过度，卫生巾使用时间不宜过

(作者供职于山东省枣庄市滕州市妇幼保健院)

## 小儿流行性腮腺炎和化脓性腮腺炎的区别

□管士香

小儿流行性腮腺炎和小儿化脓性腮腺炎都是腮腺炎，好发于儿童，属于小儿常见疾病。流行性腮腺炎和化脓性腮腺炎在临床表现上有很多相似之处，比如发热、咽痛、经呼吸道传播，发病后都可以出现腮腺肿大或两侧耳垂出现疼痛，但一般不会出现整个上部面部肿胀。

**病因不同** 小儿流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的一种急性呼吸道传染病。该病全年均可发生，冬季、春季多发。

**小儿化脓性腮腺炎** 是由细菌感染所致，常在腮腺或其他腺体发炎后1周左右发病。

**临床表现不同** 化脓性腮腺炎一般会单侧发病，感染以

后，就会出现局部的腮腺肿大及化脓症状。化脓性腮腺炎早期会出现较轻的疼痛感，有些患儿还会有发热症状，后期逐渐出现化脓现象，按压的时候可以顺着口腔和腮腺管将脓汁挤出。

流行性腮腺炎发病的时候主要是双侧都发病，发病人群主要是儿童。流行性腮腺炎在发病的时候主要表现为患儿不爱吃东西，有发热、头痛等临床症状，同时还会出现长时间发热的症状。流行性腮腺炎具有传染性，一般患儿发病后会终身免疫该疾病。

**实验室检查不同** 化脓性腮腺炎属于局部炎症感染，主要是由细菌感染导致的。化脓

性腮腺炎的血常规检查会呈现白细胞和中性粒细胞增高，显示细菌感染。

流行性腮腺炎是由病毒感染引起的，是腮腺炎病毒引起的一种疾病，在进行血常规检查时，会发现白细胞指数不高，而淋巴细胞增高，血液和尿液中的淀粉酶增高。

**治疗方法不同** 流行性腮腺炎在一般治疗的基础上，要及时进行抗病毒治疗，预防睾丸炎等并发症，同时也可以选用青黛散等中药外敷配合治疗。

**流行性腮腺炎** 流行性腮腺炎是传染性很强的传染病，对患儿应隔离治疗，居室应定时开窗通风，保持空气新鲜。患儿应卧床休息，不能参加集

体活动或户外活动；患儿的餐具、毛巾等物品应煮沸消毒；隔离期为自发病之日起14天。若患儿发生脑膜炎、卵巢炎、睾丸炎等并发症时，应及时治疗。同时，患儿应注意口腔卫生，必要时给予抗病毒药物治疗。

**化脓性腮腺炎** 对于化脓性腮腺炎患者来说，要加强口腔卫生护理，以免发生感染。化脓性腮腺炎患儿应卧床休息，给予低盐、易消化的食物，并保持大便通畅。该病为细菌感染所致，可选用有效抗生素，治疗以消灭抗感染为主。因此，患儿应早期应用抗生素进行治疗，局部脓液量大时注意局部引流；对于高热、头痛、咽痛严重的患儿，可进行退热、止

痛等对症处理。

在治疗过程中，患儿应注意以下几点：

1. 卧床休息，清淡饮食。
2. 保持室内空气流通，经常开窗通风，降低室内空气中微生物的数量。
3. 积极锻炼身体，增强抵抗力，避免受凉。
4. 保持口腔清洁卫生，防止继发感染。
5. 注意休息，保证充足的睡眠，防止过度疲劳。
6. 发热患儿宜用温水洗浴，并保持皮肤清洁。患儿体温超过38.5摄氏度时，可给予退热剂治疗。

(作者供职于临沂市第三人民医院)