妊娠期高血压疾病护理攻略

□宋滕

妊娠期高血压疾病是妊娠期特有的疾病,如果处理不当,可能对母婴健康造成严重影响。

病因与症状
基本病因 妊娠期高血压疾病可能与滋养细胞或胎盘缺血有一定的关系。孕妇的免疫耐受异常,导致胎盘功能障碍,且内皮功能受损,也会引起妊娠期高血压疾病。此外,妊娠期高血压疾病还有一定的遗传性。

危险因素 年龄大于35岁,过于肥胖,有遗传家族史,存在妊娠期糖尿病、羊水过多、胎儿过大、子宫张力过高、情绪过于紧张等,都是妊娠期高血压疾病的危险因素。

血压升高 收缩压 ≥ 140 毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),舒张压 ≥ 90 毫米汞柱,至少不同时间段检测3次。

蛋白尿 排除自身免疫系统疾病或者肾脏疾病后出现蛋白尿,有可能是妊娠期高血压疾病导致的。

水肿 大多数的妊娠期高血压疾病患者会出现水肿症状,如脚踝肿胀、下肢肿胀等。

其他症状 比如头痛、头晕、恶心、呕吐等。

护理措施
产前提前 在怀孕前,女性应进行全面的健康检查,包括血压监测和遗传因素的评估。合理饮

食和适度运动也是预防妊娠期高血压疾病的关键。

孕期监测 定期进行血压监测是孕妇保持身体健康的必要手段。医生会根据监测结果制订个性化的护理计划。

饮食与运动 合理的饮食结构和适度运动对于控制体重、维持血管弹性非常重要。低盐、低脂的饮食习惯有助于预防高血压病。

保持适当的休息 妊娠期高血压疾病患者应该保证充足的休息,避免过度劳累和长时间站立。

避免诱发因素 妊娠期高血压疾病患者应避免烟草和酒精,保持良好的生活习惯,并尽量避

免暴露在高温环境中。

药物治疗 在一些情况下,医生会建议药物治疗,但选择药物时需要慎重,应确保对母婴的影响最小化。

定期产检 定期的产前检查是预防和管理妊娠期高血压疾病的关键。医生通过监测胎儿的健康状况和孕妇的生理指标,及时调整护理计划。

风险与预防
风险评估 根据孕妇的身体状况和家族史进行风险评估,以确定妊娠期高血压疾病的可能性。

预防策略 提前了解个体风险,采取积极的预防措施,包括定期体检、避免不良的生活方式等,

对减少妊娠期高血压疾病具有积极的作用。

心理健康支持
妊娠期高血压疾病不仅对身体产生影响,还可能对孕妇的心理健康造成负面影响。医生提供专业的心理支持,帮助孕妇应对情绪波动,对整体康复非常重要。

妊娠期高血压疾病的护理需要综合性的方法,包括产前护理、孕期监测、饮食与运动、药物治疗等多方面因素。通过全面有效的护理,可以较大限度地减轻妊娠期高血压疾病对母婴的潜在风险,为家庭提供健康保障。

(作者供职于山东省枣庄市立医院)

如何选择合适的分娩方式

□朱亚农

选择分娩方式是每个准妈妈都会面临的重要问题,分娩方式的选择不仅关乎母婴健康,还可能影响整个家庭的生活质量。

自然分娩和剖宫产
自然分娩 自然分娩是一种经典的分娩方式,是指在医生指导下,让胎儿自然从母体阴道娩出。这种方式的优点包括胎儿经过产道挤压,有利于胎儿肺部的扩张和发育,减少新生儿并发症的风险。同时,自然分娩有助于产妇身体的恢复,减少产后出血和感染的风险。

剖宫产 剖宫产是一种通过手术切开腹部和子宫,取出胎儿的分娩方式。如果产妇出现胎儿宫内窘迫、母体骨盆狭窄等情况,剖宫产可能是最佳选择。然而,剖宫产可能会增加产后出血、感染等并发症的风险,且术后恢复时间较长。

分娩方式的评估
产前检查 在孕晚期,产妇需要进行详细的产前检查,评估胎儿的发育状况和身体健康状况。医生会根据检查结果,为每位产妇制订个性化的分娩计划。

了解自身状况 产妇需要了解自己的身体健康状况,如身高、体重、骨盆大小等,以便更好地选择分娩方式。同时,及时向医生说明自己的生育史、家族病史等,也有助于医生做出更准确的评估。

如何正确选择分娩方式
听取医生建议 在选择分娩方式时,产妇应听取医生的建议。医生会根据产妇的身体状况和胎儿的发育情况,给出专业的建议。产妇应充分了解各种分娩方式的利弊,结合自身情况做出决策。

考虑个人意愿 除了医生的建议外,产妇也可考虑自己的个人意愿。有些产妇可能更倾向于自然分娩,认为这样对母婴健康更有益。而有些产妇可能更倾向于剖宫产,认为这样更安全、快捷。在做出决策时,产妇应充分了解自己的需求和期望。

考虑家庭因素 分娩方式的选择不仅关乎母婴健康,还可能影响整个家庭的生活质量。产妇在选择分娩方式时,应考虑家庭因素,如丈夫的意见、家庭的经济状况等。在做出决策时,产妇应与家人充分沟通,共同商讨。

分娩方式的准备
自然分娩准备 如果选择自然分娩,产妇在孕期要做好体重管理,适度运动,妊娠晚期要进行针对性运动训练,这样有助于宫颈扩张和胎儿下降;同时,要保持充足休息和良好的心态。在分娩过程中,产妇应听从医生的建议,配合呼吸和用力技巧。

剖宫产准备 如果选择剖宫产,产妇在手术前应保持空腹状态,避免影响手术操作;同时,应保持充足的睡眠和良好的心态。在手术后,产妇应注意伤口护理和身体恢复。

总之,选择最佳的分娩方式需要综合考虑多种因素。在准备生育的过程中,产妇应充分了解各种分娩方式的利弊和风险,根据医生的建议,以及结合自身情况做出决策。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区妇幼保健院)

儿童肠套叠的预防及治疗

□中兆文

在儿科,肠套叠是一种常见的急腹症,它通常是由于一段肠管套入另一段肠腔内,导致肠内容物通过障碍。这种疾病的症状可能包括腹痛、呕吐、血便和腹部肿块等,对孩子的健康产生严重影响。因此,了解肠套叠的症状和治疗方法是十分必要的。

肠套叠的症状
剧烈腹痛 患儿突然出现阵发性的剧烈腹痛,痛苦不堪。

呕吐 患儿腹痛后常伴有呕吐,呕吐物开始为胃内容物,随后可能变为胆汁。

血便 肠套叠引起的肠黏膜损伤可导致患儿血便,血便多为暗红色。

大便改变 患儿可能出现便秘或腹泻,便中可能带有黏液。

腹块触及 医生在腹部触诊时可能感到柔软的腹块,为套叠的肠段。

肠套叠的原因
原发性肠套叠多发生于婴幼儿,这可能与小儿胃肠功能发育不健全、饮食改变、肠道感染等多种原因有关。在添加辅食阶段,由于婴幼儿肠道不能立即适应食物,引起肠道功能紊乱,导致一段肠管套入另一段肠腔内引起肠套叠。另外,回盲部解剖因素、病毒感染、肠痉挛及自主神经因素也可能是发病原因。

继发性肠套叠多见于3岁以上儿童,多有明显的机械因素,如梅克尔憩室、腹型过敏性紫癜、肿瘤、肠息肉、肠重复畸形等。

此外,气候变化大、室内外温差大,导致肠道受到寒冷、炎热等环境变化的刺激,容易因肠道功能失调而引起肠套叠。

诊断方法
临床表现 根据患儿的症状,如腹痛、呕吐、血便等,结合体格检查进行初步诊断。

影像学检查 腹部超声、X线等检查有助于明确肠套叠的位置和程度。

造影检查 对于难以确诊的病例,医生可以进行小肠钡餐或钡剂灌肠检查。

肠套叠的治疗方法
非手术治疗 对于早期、无坏死的肠套叠,医生可以采用气囊复位法,通过灌入气体使套叠的肠段脱套。

手术治疗 对于复杂、合并坏死的肠套叠,医生需要进行手术治疗,包括套叠肠段切除或手术复位。

术后管理 手术后需要密切监测患儿的恢复情况,避免产生并发症。

预防肠套叠的措施
加强营养 保证孩子获得充足的营养,特别是添加辅食时,要循序渐进,避免突然改变食物的质和量。

注意饮食卫生 保持食物清洁卫生,避免孩子肠道感染。

避免过度疲劳 避免孩子过度疲劳或情绪波动,注意让孩子有足够的休息时间。

及时就医 家长如发现孩子有疑似肠套叠症状,应及时就医,避免延误治疗时机。

肠套叠是儿科中一种常见但严重的疾病,及时的诊断和治疗对于患儿的康复非常重要。家长和医生应密切关注孩子的腹痛、呕吐等症状,一旦发现异常应及时就医。通过合理的治疗手段和预防措施,我们可以更好地保护儿童的肠道健康,确保他们能够健康成长。

(作者供职于山东省滨州市第二人民医院)

儿童大脑发育黄金期 妈妈该怎么做

□刘娜

0岁~3岁被认为是大脑发育的黄金期,在这个关键时期,宝宝的大脑迅速发育,神经连接不断建立,他们对外界的学习和刺激表现出极高的敏感度。作为父母,尤其是妈妈,在这段时间扮演着非常重要的角色。

早期教育
在0岁~3岁这个大脑发育黄金期,早教成为帮助宝宝健康成长的重要手段。宝妈们可以通过亲子阅读、音乐欣赏等早期教育活动,为宝宝提供丰富的语言和音乐刺激,促进宝宝大脑神经连接的形成。

早期教育还包括简单、趣味的认知游戏,如颜色、形状的认知,来培养宝宝的观察、思考能力。通过这些早期教育,让宝宝逐渐适应学习环境,也为他们智力和情感的全面发展奠定基础。

玩具
选择适合0岁~3岁宝宝的玩具,是宝妈们在宝宝成长过程中需

要认真考虑的问题。色彩鲜艳的软质玩具和触感玩具,能够有效刺激宝宝的触觉,促进他们手眼协调发展。同时,拼图玩具则是培养宝宝空间认知和逻辑思维的有效工具。通过与玩具的互动,宝宝在游戏中不仅能感受到愉悦,更在潜移默化中完成了认知和感知的训练,为他们的智力发育打下了基础。

在这样的前提下,宝妈们在挑选玩具时,应当结合宝宝的年龄特点,选择对他们有益的玩具,从而激发他们的好奇心和创造力。

提供充足的营养
宝宝在0岁~3岁的成长阶段,充足的营养对于大脑发育和身体的健康发展非常重要。宝妈们应关注宝宝的营养摄入量,包括蛋白质、维生素、矿物质等,以满足宝宝的生长需求。

而母乳喂养是最为理想的喂养方式,因为母乳中含有丰富的抗体和生长因子,它们有助于提升宝

宝的智力发育和免疫力。如果采用配方奶喂养,宝妈们需要选择适合宝宝年龄阶段的配方奶,并在医生的建议下逐渐增加适当的辅食,确保宝宝获得所需的各类营养,促进他们健康成长。

亲子交流
亲子交流是培养宝宝社交、情感、语言能力的重要途径。宝妈们可以通过与宝宝的眼神交流、温柔抚触、语言互动等建立亲子关系。这种交流方式还能增加宝宝的安全感,培养他们的情感认知和表达能力。同时,亲子交流也是语言发展的良好契机,为宝宝的语言能力奠定基础。

总之,在宝宝成长的过程中,0岁~3岁是大脑发育的黄金时期,这段时间内的学习经验和教育对他们未来的发展具有深远影响。

(作者供职于山东省枣庄市中区妇幼保健院)

新生儿护理小技巧

□闫甜甜

新生儿期是宝宝成长的关键时期,需要我们精心呵护。那么,哪些小技巧可以帮助宝宝健康成长呢,下面一起来了解一下吧。

喂养小技巧
母乳喂养 母乳是宝宝最天然、最营养的食物,它有助于增强宝宝免疫力,促进宝宝发育。尽量让宝宝吸吮母乳,这样可以刺激乳汁分泌,同时也能增进亲子关系。

人工喂养 如果无法母乳喂养,可以选择适合宝宝的配方奶,注意要遵循说明书上的喂养量和频率,避免过度喂养或饥饿。

喂养姿势 选择舒适的姿势进行喂养,同时确保宝宝的头、颈、身体呈一条直线,用温暖的怀抱和微笑让宝宝感到安全和放松。

日常护理小技巧
换尿布 新生儿每天需要更换6次~8次尿布。更换尿布时,宝爸宝妈要洗手并确保尿布清洁干燥。在换尿布之前,宝爸、宝妈要用温水清洗宝宝的私处,然后轻轻拍干。

睡眠小技巧
养成规律的睡眠习惯 尽量让宝宝养成固定的睡眠习惯,比如每天晚上在同一时间入睡,保持房间安静,创造一个舒适的睡眠环境。

洗澡 给新生儿洗澡时要特别小心,水温要适中,控制在37摄氏度~40摄氏度。给宝宝洗澡时,宝爸、宝妈要使用婴儿沐浴露,避免水进入婴儿的眼睛和耳朵。洗完澡后,宝爸、宝妈要及时擦干宝宝的身体,并用爽身粉涂抹全身。

衣物选择 选择宽松、柔软、透气的衣服,避免过紧或过小的衣物束缚宝宝。同时,注意检查衣物上的小配件,防止宝宝误食。

注意清洁卫生 新生儿的皮肤娇嫩敏感,容易受到外界刺激和感染。因此,宝爸、宝妈要维持宝宝的皮肤清洁干燥,及时更换尿布和衣服,定期清洗宝宝的玩具和床上用品。此外,宝爸、宝妈要避免宝宝接触过多的灰尘、宠物毛发等致敏物质。

适宜的入睡环境 使用轻柔的音乐、摇篮曲等方法安抚宝宝情绪,同时,可以轻拍宝宝身体、抚摸头发或轻柔的按摩来帮助宝宝放松心情。

建立良好的睡前仪式 在宝宝睡前进行一些固定的仪式,如洗澡、换睡衣、讲故事等,可以帮助宝宝更好地入睡。尽量让睡前仪式保持轻松愉快,不要过度刺激宝宝。

处理夜惊夜啼 如果宝宝夜间惊醒或啼哭,可以尝试轻拍、安抚等方法帮助宝宝重新入睡。如果宝宝夜惊夜啼持续时间较长或伴随其他症状,应及时咨询医生。

在新生儿护理过程中,了解宝宝的需求并根据不同阶段调整护理计划非常重要。善用喂养和睡眠小技巧,能够让新手父母更好地享受育儿过程,保持轻松的心态,助力宝宝健康成长。

(作者供职于山东省枣庄市妇幼保健院)

流产手术后的护理及健康管理

□谭增荣

流产手术是一种常见的妇科手术,但许多女性在手术后忽略了必要的护理,导致身体免疫力下降,容易患上妇科疾病。

充足的休息时间 流产手术后,患者需要足够的休息来帮助身体恢复。在术后的一段时间内,患者避免剧烈运动和疲劳,给予身体充足的时间来修复组织。

遵循医生建议 医生通常会提供详细的术后护理建议,包括饮食、活动和药物使用等方面。患者应当严格遵循医嘱,不要擅自调整药物剂量或改变饮食习惯。

阴部清洁 流产手术后,患者要特别注意阴部的清洁,使用温和的清洁剂,避免使用刺激性强的香皂,每天进行轻柔的清洗。

注意私密护理 应使用合适的洗护用品,保持阴部的湿润和清洁;同时,选择透气性好的内裤,避免穿着过紧的衣物。

避免性生活 在医生建议的恢复期内,患者应避免性生活,以免引起感染。

增加蛋白质和维生素摄入量 选择富含蛋白质和维生素的食物,有助于促进患者伤口愈合和提高免疫力,如多摄入鱼类、豆类、蔬菜和水果。

避免辛辣刺激性食物 避免食用辛辣、刺激性的食物,以减少对消化系统的刺激,有助于预防肠胃不适。

补充足够的水液体 保持充足的水分摄入量对于术后的康复非常重要。足够的水液体有助于维持身体的水平衡,促进新陈代谢和废物排出,有助于预防感染和促进伤口愈合。

避免抽烟和饮酒 抽烟和饮酒会对身体健康产生负面影响,可能延缓伤口愈合,增加感染风险,并对身体康复产

生不利影响。
定期复查 根据医生的建议,定期进行术后复查。医生可以通过检查了解身体的恢复状况,及时发现并处理潜在的问题。

随访咨询 在术后恢复期间,如有不适或疑虑,应及时与医生沟通。及时发现问题并进行咨询是保障身体健康的关键。

避免过度劳累 避免长时间的站立或过度劳累,以减轻身体负担,促进康复。

保持良好的心理状态 流产手术对女性的身心都是一次巨大的考验。保持积极乐观的心态,可以有助于减轻情绪压力,促进身体的康复。

术后的疼痛管理 流产手术后,女性会经历一定程度的疼痛。医生通常会开具止痛药以帮助患者缓解不适。患者要按照医嘱用药,不要过量服用止痛药物,以免引发其他不良反应。

生活方式的调整 在术后的恢复期间,患者需要特别注意生活方式的调整,避免承受过大的压力和紧张,尽可能保持情绪稳定,有助于身体更快地康复。

寻求支持与倾诉 术后恢复是一个心理和生理双重恢复过程。患者应寻找合适的支持网络,可以是家人、朋友或专业心理咨询师,以便能够释放情绪,获得支持和鼓励。

流产手术后的护理和健康管理是一个持续的过程。患者需要关注自己的身体状态,严格遵循医生的建议和指导;同时,注重良好的生活习惯、合理的饮食营养、积极的心态以及与医生保持沟通,这些都是保持身体健康和预防妇科疾病的重要步骤。

(作者供职于山东省滨州市惠民县清河镇卫生院)

冬春季儿童呼吸道感染的预防与管理

□付翠捧

流感与支原体感染
流感也称为流行性感冒,是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲型、乙型、丙型、丁型四种,其中甲型和乙型流感病毒可以引起季节性流行。流感通常在冬季和初春季节高发,但其传播不受季节限制。流感病毒主要通过飞沫传播,也可以通过接触污染物体表面传播。流感的症状包括发热、头痛、咳嗽、喉咙痛、肌肉疼痛、疲劳等。

支原体感染 支原体感染是由支原体引起的呼吸道疾病。支原体感染的症状通常较轻,包括咳嗽、喉咙痛、鼻塞等。

预防措施
疫苗接种 接种流感疫苗可以有效降低流感发生率。各社区卫生服务中心一般会在每年的8月份开始接种流感疫苗,11月底流感疫苗接种结束。疫苗可以有效降低儿童感染的风险,并减轻疾病症状。家长应遵照医生的建议,按时为孩子接种疫苗。

保持室内空气流通 确保室内空气流通,避免空气中的病毒和细菌在室内滋生。定期开窗通风,尽量避免到人员密集的场所。

勤洗手 手部卫生是预防疾病传播的重要环节。家长应教育

孩子勤洗手,尤其是在去过公共场所后和用餐前。

增强免疫力 合理饮食、充足睡眠和适度运动有助于增强儿童的免疫力,降低感染疾病的风险。

避免接触患者 尽量避免接触已经患病的人。如家人或朋友患有呼吸道感染,应尽量减少孩子与其接触。

治疗与管理
就医 如果孩子出现发热、咳嗽、喉咙痛等症状,应及时就医。医生会根据孩子的症状和体征,以及实验室检查结果来判定是流感还是支原体感染。

遵医嘱治疗 一旦确诊,医生

会根据孩子的病情制订治疗方案。家长应严格按照医生的建议,按时给孩子服药,并注意观察孩子的病情变化。

休息与护理 患病期间,孩子需要充足的休息。家长应给予孩子适当的护理,如保持室内空气湿度适中、帮助孩子排痰等;同时,注意给孩子提供营养丰富的食物,帮助孩子尽快康复。

预防复发 在孩子病情好转后,家长仍需注意孩子的身体状况,预防疾病的复发。如出现反复发热、咳嗽等症状,应及时就医。

心理支持 患病期间,孩子会感到不适和焦虑。家长应给予孩

子足够的心理支持,帮助孩子树立战胜疾病的信心。

冬春季儿童呼吸道感染的预防与管理对孩子的健康成长非常重要。家长应了解儿童呼吸道感染的常见疾病及预防措施,积极采取措施预防感染。在孩子患病后及时就医并按医嘱进行治疗。同时,家长应关注孩子的心理状态和情绪变化,帮助孩子树立战胜疾病的信心。通过科学合理的预防与管理,能够有效降低儿童呼吸道感染的发病率,让孩子健康快乐地成长。

(作者供职于山东省青岛市市南区中山路街道河南路社区卫生服务中心)

子足够的心理支持,帮助孩子树立战胜疾病的信心。

冬春季儿童呼吸道感染的预防与管理对孩子的健康成长非常重要。家长应了解儿童呼吸道感染的常见疾病及预防措施,积极采取措施预防感染。在孩子患病后及时就医并按医嘱进行治疗。同时,家长应关注孩子的心理状态和情绪变化,帮助孩子树立战胜疾病的信心。通过科学合理的预防与管理,能够有效降低儿童呼吸道感染的发病率,让孩子健康快乐地成长。

(作者供职于山东省青岛市市南区中山路街道河南路社区卫生服务中心)