

了解并正确处理孕期异常

□侯法华

怀孕是一段充满期待的生命旅程，每位准妈妈都满心欢喜地盼望着健康宝宝的诞生。然而，孕期并非总是一帆风顺，一些异常情况可能悄然而至，若不能及时发现和处理，可能会对宝宝的健康带来隐患。因此，了解孕期可能出现的异常情况，对准妈妈及其家人来说意义重大。

孕期出血

孕早期出血：虽然有着床出血的可能，但是异位妊娠或先兆流产的风险更高。异位妊娠是受精卵在子宫腔外着床并发育的情况。异位妊娠的直观症状包括但不限于停经、腹痛与阴道流血。先兆流产表现为少量阴道出血，或阵发性下腹痛、腰酸背痛。

孕中期出血：多因前置胎盘和胎盘早剥引起。前置胎盘是指胎盘附着于子宫下段，甚至胎盘下缘达到或覆盖宫颈内口，位置低于胎先露部，这被称为前置胎盘。随着子宫下段不断伸展，出血往往反复发生，且出血量亦越来越多。胎盘早剥是妊娠20周后或分娩期，正常位置的胎盘在胎儿娩出前部分或全部从子宫壁剥离，起病急，发展快，严重威胁准妈妈和胎儿生命。一旦孕期出血，准妈妈要立即就医，明确病因并接受治疗。

腹痛

孕期腹痛原因多种多样，不同的阶段意义也不同。

孕早期：轻微腹痛可能是子宫增大牵拉周围组织导致的，这是生理性的，疼痛不剧烈，休息后可缓解。若腹痛伴有出血，可能是异位妊娠或先兆流产。

圆韧带被牵拉导致的。准妈妈长期行走或变换体位时更容易感觉到腹痛。若腹痛持续加重，且伴有恶心、呕吐等症状，需要警惕阑尾炎、胆囊炎等外科疾病。

孕晚期：宫缩引发的腹痛较为常见。若宫缩不规律，强度弱，可能是假性宫缩，为分娩做准备；若宫缩规律，间隔时间缩短、强度增加，那可能是即将分娩的信号。此外，孕晚期发生胎盘早剥也会引发腹痛。这种腹痛较剧烈，常伴有阴道流血，需要紧急处理。

水肿

不少准妈妈孕期会出现水肿，尤其是在孕晚期。生理性水肿较为普遍，主要是因孕期内分泌变化，导致体内水钠潴留，再加上增大的子宫压迫下肢静脉，阻碍下肢静脉回流，导致水肿。生理性水肿多发生在脚踝、小腿，休息后能缓解，且多为凹陷性水肿，按压时皮肤凹陷，一段时间后可恢复。而病理性水肿可能与妊娠期高血压疾病、肾脏疾病等有关。妊娠期高血压疾病除水肿外，还有血压升高、蛋白尿等症状，严重时不仅会影响孕妇的心、脑、肾等重要脏器功能，还会影响胎儿的生长发育。肾脏疾病引发的水肿可能从眼睑开始，逐渐蔓延至全身。若准妈妈发现水肿异常严重，如迅速蔓延至大腿、腹壁，或休息后不缓解，应及时就医检查，判断水肿性质。

胎动异常

胎动是准妈妈感知胎儿是否健康的一种关键方式。一般情况下，自怀孕18周~20周起，准妈妈能感觉到胎动。正常时，胎动次数为每12小时30次~40次或每小时3次~5次。若12小时内胎动次数少于20次或每小时少于3次，可能是胎儿缺氧，其原因多为脐带绕颈、胎盘功能减退等。准妈妈要学会自己数胎动，一旦发现胎动异常，要立即就医，借助胎心监护、超声等检查评估胎儿的状况。

孕期异常情况复杂多样，每一种都可能影响宝宝健康。准妈妈要密切关注身体变化，定期产检，与医生保持良好沟通，一旦察觉异常，不要慌张，及时就医，遵医嘱检查治疗，为宝宝的健康成长保驾护航，让孕期之旅更加顺利。

(作者供职于山东省潍坊市临朐县中医院)

微生物检验：揭开肺炎背后的真相

□朱琼蕊

在日常生活中，很多人有得肺炎的经历。肺炎，这个看似熟悉却又充满神秘的疾病，背后究竟隐藏着怎样的秘密呢？今天，就让我们通过微生物检验的视角，揭开肺炎背后的真相。

肺炎是一种常见的肺部疾病，主要症状包括发热、咳嗽、胸痛及呼吸困难等。这些症状一旦出现，往往是身体在向我们发出警报，提示肺部可能受到了细菌或病毒的侵袭。那么，细菌和病毒是如何引发肺炎的呢？

细菌是一类具有细胞结构的微生物。常见的引发肺炎的细菌有肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌等。当人体免疫力下降时，这些细菌就可能乘虚而入，通过呼吸道进入肺部，在肺泡内大量繁殖。细菌在繁殖过程中会释放毒素，这些毒素会破坏肺部的组织细胞，导致肺泡的气体交换功能受损，进而引发炎症反应。炎症使得肺部出现充血、水肿，产生大量的炎性分泌物，这就是我们咳嗽、咯痰的原因。

而病毒引发肺炎的机制则有所不同。病毒没有细胞结构，它们必须寄生在活细胞内才能生存和繁殖。流感病毒、新冠病毒等会附着在呼吸道上皮细胞表面，然后侵入细胞内部，在细胞内大量复制。当细胞内的病毒数量达到一定程度时，细胞就会破裂死亡，释放出的病毒又会继续感染周围的细胞，引发更广泛的炎症反应。这种炎症反应不仅会影响肺部的正常功能，还可能引发全身的免疫反应，导致发热、乏力等全身症状。

那么，我们如何才能准确地知道是哪一种细菌或病毒引发了肺炎呢？这就离不开微生物检验了。微生物检验是一种通过对患者的样本(如痰液、血液、肺泡灌洗液等)进行检测，来确定病原体种类的方法。

对于细菌感染，实验室常用的检测方法包括涂片染色和细菌培养。涂片染色可以在显微镜下观察细菌的形态和结构，初步判断细菌的种类。而细菌培养则是将样本接种在特定的培养基上，让细菌在适宜的环境中生长繁殖，根据菌落的形态、颜色、气味等特征以及进一步的生化试验，来准确鉴定细菌的种类，然后进行药敏试验，指导临床用药。

对于病毒感染，检测方法主要有核酸检测和抗体检测。核酸检测是通过检测病毒的特定核酸序列来确定是否感染了某种病毒。这种方法具有很高的灵敏度和特异性，是目前诊断病毒感染的重要手段。抗体检测是检测人体血液中针对病毒产生的特异性抗体，通过抗体的类型和滴度，可以判断感染的阶段和免疫状态。

微生物检验好比医生的“眼睛”，可以帮助医生准确识别引发肺炎的细菌和病毒，从而为临床治疗提供依据。只有明确了病原体，医生才能选择有效的治疗方案，使用合适的抗生素或抗病毒药物，让患者尽快恢复健康。

了解肺炎背后的真相及微生物检验的重要性，不仅能让我们更好地预防和治疗肺炎，还能让我们对微生物世界有更深入的认识。未来，随着微生物检验技术的不断发展，我们能够更有效地应对肺炎等各种感染性疾病。

(作者供职于河南省第二人民医院)

针灸在疼痛管理中的应用

□赵以兰

在人类漫长的历史中，针灸作为一种古老而神秘的疗法，以其独特的疗效和安全性，逐渐成为缓解疼痛的重要手段。针灸不仅凝聚了中华民族深厚的医学智慧，更在全球范围内赢得了认可与赞誉。

针灸：古老智慧与现代科学的融合
针灸源于中国古代，是一种通过刺激人体特定穴位来调节气血、平衡阴阳的疗法。随着现代医学的发展，针灸的疗效得到了越来越多的科学验证。研究表明，针灸能够通过影响神经递质、内分泌系统、免疫系统等多个层面，促进身体的自我调节和修复，从而有效缓解各种疼痛症状。这一发现不仅为针灸的广泛应用提供了科学依据，还让更多人认识到这一古老疗法的价值。

针灸缓解疼痛的科学原理
针灸缓解疼痛的科学原理复杂而多元，主要涉及以下几个方面：
1. 神经调节：针刺刺激穴位，能够激活神经纤维，释放神经递质如内啡肽、5-羟色胺等。这些物质具有镇痛作用，能够抑制疼痛信号的传递，减轻疼痛感。
2. 血液循环改善：针灸能够促进局部血液循环，加速炎症物质的吸收和代谢，减少局部水肿和炎症反应，从而缓解疼痛。
3. 免疫调节：针灸能够调节免疫系统功能，提高机体的抗炎和抗氧化能力，减少炎症因子对神经末梢的刺激，降低疼痛敏感度。

针灸在疼痛管理中的应用
针灸在疼痛管理中的应用广泛而深入，涵盖了从急性疼痛到慢性疼痛的各种类型。急性疼痛：对于扭伤、拉伤等外伤性疼痛，针灸能够缓解局部炎症和肌肉紧张，促进血液循环，加速恢复进程。慢性疼痛：对于头痛、颈痛、腰痛、关节炎等慢性疼痛，针灸通过调节神经系统功

能，改善局部血液循环，减轻炎症反应，从而达到长期缓解疼痛的目的。
神经性疼痛：对于坐骨神经痛、三叉神经痛等，针灸能够调节神经传导，降低神经末梢的敏感度，有效减轻疼痛感和不适感。
癌性疼痛：针灸作为辅助疗法，能够减轻癌症患者的疼痛症状，提高生活质量，减少药物依赖和不良反应。

随着现代医学的发展，针灸的疗效得到了越来越多的科学验证。研究表明，针灸能够通过影响神经递质、内分泌系统、免疫系统等多个层面，促进身体的自我调节和修复，从而有效缓解各种疼痛症状。这一发现不仅为针灸的广泛应用提供了科学依据，还让更多人认识到这一古老疗法的价值。

急性疼痛：对于扭伤、拉伤等外伤性疼痛，针灸能够缓解局部炎症和肌肉紧张，促进血液循环，加速恢复进程。慢性疼痛：对于头痛、颈痛、腰痛、关节炎等慢性疼痛，针灸通过调节神经系统功

能，改善局部血液循环，减轻炎症反应，从而达到长期缓解疼痛的目的。

(作者供职于山东省日照市妇幼保健院)

鹅口疮的科学治疗和预防

□李杰

鹅口疮，这个看似不起眼的疾病，常常在不经意间威胁宝宝的口腔健康。它以一种悄无声息的方式，在宝宝的口腔内形成一张白色的网。

鹅口疮的“幕后推手”

鹅口疮的“幕后推手”多种多样，既有宝宝自身的原因，也有外部环境的影响。新生儿的免疫系统尚未发育成熟，难以有效抵抗真菌的侵袭；长期使用抗生素或免疫抑制剂，会破坏口腔内的微生态平衡，为白色念珠菌的繁殖提供“温床”；喂养器具不彻底消毒或者妈妈乳头不卫生，都可能成为真菌传播的“桥梁”。此外，患有糖尿病、先天性免疫缺陷病等基础疾病的宝宝也是鹅口疮的高危人群。

鹅口疮主要表现为宝宝的口腔内，尤其是颊黏膜、软腭、唇黏膜等，以白色乳凝块或点状、片状假膜的形式“登台亮相”。这些假膜附着紧密，不易擦去，若强行剥离，可能会暴露出下方充血、糜烂的黏膜，让宝宝感到疼痛不适。

黏膜上出现几个小白点，不会引起不适；有的宝宝则可能口腔内布满白色假膜，疼痛难忍，影响进食和睡眠。这种差异不仅取决于宝宝的体质和免疫力，还与感染的严重程度和持续时间密切相关。

需要注意的是，虽然大多数鹅口疮症状较轻，但是如果不及时治疗或治疗不当，病情可能进一步恶化，引发食管炎、肺炎等严重并发症。因此，家长一旦发现宝宝口腔内有异常，应尽快带宝宝到院就诊。

鹅口疮的“克星”
面对鹅口疮，科学治疗与预防是守护宝宝口腔健康的重要措施。就诊时，医生会根据宝宝的病情和体质，为宝宝制订个性化的治疗方案。对于病情较轻的宝宝，

局部使用抗真菌药物或碳酸氢钠溶液擦拭口腔即可；对于病情较重的宝宝，可能需要口服药物或采用其他综合治疗措施。

IgA 肾病早发现早治疗的关键

□葛长鸣

IgA(免疫球蛋白A)肾病是一种全球范围内常见的原发性肾小球疾病，在我国的肾活检组织检查患者中占据了相当高的比例(30%~40%)。IgA肾病以肾小球系膜区IgA沉积为特征，其发病机制尚不完全清楚，可能与遗传、感染、免疫等多种因素相关。本文将深入探讨IgA肾病的基本知识、临床表现、诊断方法，以及早发现早治疗的重要性，旨在提高公众对这一疾病的认识。

IgA肾病的基本知识

IgA肾病，全称为免疫球蛋白A肾病。人体遭遇感染时，会产生抗微生物抗原的IgA抗体，大量IgA和IgA免疫复合物在肾小球系膜区沉积，进而激活免疫机制，导致肾损伤。本病好发于青壮年，具有一定的年龄、性别、种族和地区差异。

IgA肾病的临床表现
血尿：这是IgA肾病的主要

临床表现，分为肉眼血尿和镜下血尿。肉眼血尿常在感染后数小时或数日内出现，而镜下血尿则可能更为隐匿，仅在尿常规检测时提示隐血阳性。

蛋白尿：轻度至中度蛋白尿是IgA肾病的另一个常见的临床表现。出现大量蛋白尿，提示病情可能较重。

高血压：约40%的患者伴有高血压。高血压是加速肾脏损害的重要因素。

水肿：部分患者可出现晨起面部水肿，严重时累及双下肢及腰骶部。

肾功能不全：随着病情进展，部分患者可能合并慢性肾功能不全，表现为贫血、夜尿增多等。

IgA肾病的诊断方法
IgA肾病的诊断依赖于肾穿刺活检。通过肾穿刺活检，

可以明确病理类型和病变程度，为后续治疗提供重要依据。此外，尿液检查、血液检查及肾功能评估也是诊断过程中不可或缺的部分，这些检查有助于监测病情变化，评估治疗效果。

实现早发现早治疗的关键
虽然目前尚无法完全治愈IgA肾病，但是通过早发现早治疗，可以有效控制病情，延缓疾病进展。以下是实现早发现早治疗的关键：

定期体检：对于中老年人及有IgA肾病家族史的人群，应定期进行尿常规、血常规等检测，及时发现异常。

关注症状：一旦出现血尿、蛋白尿等症状，应立即就医，做进一步检查。

生活方式干预：低盐、低蛋白、高纤维饮食，戒烟限酒，适量运动，减轻肾脏负担。

药物治疗：根据病情，可能需要使用ACEI(血管紧张素转化酶抑制剂)/ARB(血管紧张素II受体拮抗剂)类药物控制蛋白尿，使用降压药物控制血压，以及使用免疫抑制剂、皮质类固醇等药物控制炎症反应。

心理支持：面对疾病，患者可能会产生焦虑、抑郁等情绪，应寻求专业心理咨询，保持积极乐观的心态。

积极生活：作为一种慢性进展性疾病，对患者的身心健康构成了严重威胁。然而，通过加强公众教育，提高对疾病的认知，实现早发现早治疗，我们可以有效减缓疾病进展，提高患者的生活质量。社会各界应携手合作，共同面对这一挑战，为守护肾脏健康贡献力量。

(作者供职于山东省东营新里程老年医院)

中药膳食：药食同源的养生理念

□高姗姗

在中华文化的长河中，养生文化源远流长，而药食同源的理念更是其中一颗明珠。它不仅体现了中医的智慧，更是将日常饮食与健康养生紧密相连，为人们提供了一种简单而有效的保健方式。

药食同源的历史渊源

药食同源这一概念最早可追溯到古代的《黄帝内经》。该书提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”这表明古人已经意识到食物与药物之间的内在联系。在古代，许多食物同时被用作药物，而许多药物也来源于日常食材。例如，山药、红枣、枸杞等，既可以作为食材烹饪，又具有一定的药用价值。这种理念在古代的医学典籍中不断传承和发展，成为中医养生的重要理论基础。

药食同源的科学依据

从现代科学的角度来看，药食同源具有其独特的合理性。许多食材中含有丰富的营养成分和生物活性物质。这些成分在维持人体健康和预防疾病方面发挥着重要作用。例如，山药中含有黏液蛋白，能够降低血糖、调节血脂；红枣富含维生素C和多种氨基酸，具有补血养颜的功效；枸杞中则含有枸杞多糖，能够增强免疫力、抗氧化。在日常饮食中适量增加这些食材，既能满足人体对营养的需求，又能起到一定的保健作用。

药食同源的实践应用

养生粥品

粥品是药食同源理念的典型代表。它以谷物为基础，搭配各种药食两用的食材，既易于消化吸收，又能发挥食材的药用功效。例如，山药薏米粥，山药健脾益肺，薏米利水渗湿，二者搭配能够健脾祛湿，适合脾胃虚弱、湿气重的人群食用；红枣桂圆粥，红枣补中益气、养血安神，桂圆补益心脾、养血安神，适合心脾两虚、失眠多梦的人群食用。

药膳汤品

汤品也是药食同源的重要形式。通过煲汤的方式，食材中的营养成分和药用成分能被充分释放出来。例如，虫草花炖瘦肉汤，虫草花具有补肺益肾的功效，和瘦肉搭配能够滋阴补肾、增强免疫力；黄芪炖鸡汤，黄芪具有补气固表、利水消肿的作用，与鸡肉搭配能够补气元阳、增强体质，适合体质虚弱、免疫力低下的人群食用。

日常食材的药用价值

在日常生活中，许多食材都具有一定的药用价值。例如，生姜具有发汗解表、温中止呕的作用；大蒜具有抗菌消炎、降血脂的作用；蜂蜜具有润肺止咳、解毒的功效。

药食同源的注意事项

首先，要根据个人的体质和健康状况选择合适的食材。例如，体质偏热的人应少吃辛辣、温热的食材，如辣椒、羊肉等；体质偏寒的人则可适当食用一些温热的食材，如生姜、桂圆等。其次，要注意食材的用量和搭配。虽然一些食材具有药用价值，但是过量食用可能导致不良反应。例如，薏米过量食用可能导致肠胃不适。最后，要与现代医学相结合。对于一些严重的疾病，单纯依赖食材无法达到治疗目的，应及时就医接受治疗。

总之，在现代社会，我们应充分挖掘和利用药食同源这一传统理念，结合现代医学的指导，将其融入日常生活中，通过合理搭配和食用，达到养生保健的目的。

(作者供职于山东省东营市河口区人民医院)

减肥能治好月经不调吗

□张成美

多囊卵巢综合征(PCOS)是育龄期女性常见的内分泌疾病之一，以月经紊乱、高雄激素表现(如痤疮、多毛)和卵巢多囊样改变为特征。许多PCOS患者被告知“减肥能改善月经状态”，但这一建议是否适用于所有人？下面，我将为大家详细讲解PCOS与体重管理的复杂关系。

PCOS的根源：不仅是胖的问题

1. 核心病理机制：胰岛素抵抗：约70%的PCOS患者存在胰岛素抵抗，导致脂肪堆积和高雄激素血症。
2. 下丘脑-垂体-卵巢轴功能紊乱：促黄体生成素(LH)升高，抑制卵泡发育，引发月经稀发或闭经。
3. 慢性炎症反应：体内长期存在低度炎症反应，可能导致卵巢局部微环境改变。

值，促进卵泡发育。
误区澄清：减肥不是“万能钥匙”
1. 误区一：“瘦下来，月经自然规律”。真相：约30%的肥胖型PCOS患者减重后仍无排卵，需要使用药物诱导月经。
2. 误区二：“疯狂节食，见效更快”。真相：极低热量饮食可能加重内分泌紊乱，甚至诱发闭经。
3. 误区三：“所有PCOS患者都要减肥”。真相：身体质量指数<24且腰围<80厘米者，重点应是增肌减脂而非减重。

科学减重：PCOS患者的专属减重方案

1. 饮食调整。低升糖指数(GI)饮食，用杂粮替代精米面；食用抗炎食物，如深海鱼、深色蔬菜等。
2. 加强训练。采取有氧运动+抗阻运动双管齐下的运动模式。高强度间歇训练，每周3次，每次20分钟，改善胰岛素敏感性；2. 代谢手术的考量。适应证：身体质量指数≥32.5且合并严重代谢异常者，进行袖状胃切除术可显著改善排卵功能。
3. 风险警示：术后需要长期补充维生素，生育需要间隔1年~2年。

减肥是改善PCOS的重要手段，但非唯一手段。患者需要在医生的指导下，根据体重、代谢状态及生育需求制订个性化方案。PCOS管理是一场马拉松，只有采取科学的生活方式+必要的药物干预，才能赢得长久的健康！
(作者供职于山东省惠民县人民医院)