

产后出血怎样预防和处理

□王 娟

产后出血是导致产妇死亡的重要原因之一,可能发生在胎儿娩出后至胎盘娩出前、胎盘娩出后至产后2小时、产后2小时至24小时这3个时期,前两个时期发生的概率更大。产妇一旦出现产后出血,一定要高度重视。产妇若休克时间较长或产后出血持续时间较长,则可能发生严重的继发性垂体前叶功能减退症。因此,我们需要高度重视产后出血的防治工作。

如何预防

首先,我们需要做好产前

保健工作。产妇在产前需要积极配合医生治疗身体其他基础疾病。有一些产妇有妊娠期高血压、妊娠合并贫血、脱水等情况,即使产后出血量没有达到诊断标准,也会出现严重的病理性或生理性病变。因此,产妇及家属要充分认识产后出血的危害。对于高危产妇,尤其是存在前置胎盘、胎盘植入等情况的产妇,分娩前应转入具备输血及抢救条件的医院。

其次,需要慎重处理第三产程。对第三产程的有效处理能降低产后出血量及危险程

度。在具体的做法上,可以预防性应用宫缩素,如卡贝缩宫素,该药半衰期长且起效快,通常在2分钟内起效,并且能持续40分钟~50分钟,给药方法及流程也相对简单;还可以选择延迟钳夹脐带的方法,一般在胎儿娩出1分钟~3分钟后,使用延迟钳夹脐带,对胎儿更有利;控制性牵拉脐带是为了协助胎盘娩出,在有需要情况下可应用。

最后,进行预防性子宫按摩。产妇若已经预防性应用宫缩素,则不建议进行预防性子宫按摩,需要由接生医生触摸

产妇的宫底,了解子宫收缩情况。产妇分娩后2小时内(有高危症状延伸至4小时内)属于产后出血的高危时期,应密切关注产妇状态,尤其是子宫收缩情况及出血量的变化。

处理措施

产后出血的处理措施根据原因不同有所差异,本质上应对症治疗,但产妇出血的原因(宫缩乏力、产道损伤、胎盘因素及凝血功能障碍等)在一定程度上可以合并存在或互为因果。因此,处理产后出血需要明确病因。

宫缩乏力可采用子宫按摩或压迫法处理,还需要配合使用宫缩素。若处理失败,则应及时考虑应用止血药物或手术治疗,手术过程中需要视具体情况为产妇补充凝血因子。产道损伤通常只能通过手术处理,需要在具有良好照明的条件下,明确损伤部位及是否存在多处损伤,尽早处理血肿并在缝合时注意恢复解剖结构。产妇若出现严重的子宫破裂现象,则需要考虑进行子宫切除手术。

(作者供职于许昌市建安区妇幼保健院妇产科)

孕妇血糖高怎么办

□赵翠琴

孕妇出现血糖升高的情况很普遍,血糖高虽然不是严重的情况,但是如果忽视,可能会对胎儿造成不利影响。当孕妇血糖升高时,应及时咨询医生,并积极控制血糖。

血糖升高不可忽视

当孕妇出现血糖升高的问题时,应当引起警觉,不能放任其发展。孕妇的血糖偏高,会导致胎儿发育出现异常,产生不良影响;同时,胎儿血糖的主要来源是母体,如果孕妇的血糖过高,胎儿就会增加自身胰岛素的分泌,进而促进能量的合成,最终因过度发育而成为巨大儿。

此外,若孕妇存在血糖偏高的问题,并且出现羊水过多、血压升高等情况,则会导致胎儿发育异常,可能会出现早产、流产等情况。孕妇体内脂类过多分解,会导

致身体产生大量酮体,使代谢出现紊乱,容易导致胎儿出现危险或死亡。

怎样控制血糖

当孕妇血糖升高时,应该及时就医,并在专业医生的指导下合理用药,进行相关的治疗。

在临床工作中,降血糖的药物主要是胰岛素,其中孕妇可以使用的是以下两种:门冬胰岛素注射液和地特胰岛素注射液。但是,在一般情况下,不建议孕妇自行购买胰岛素,以避免因注射剂量过多而出现低血糖情况。

孕妇应该在专业医生的指导下,结合自身的饮食、运动与血糖情况,注射胰岛素,达到治疗效阿果。

在一般情况下,饮食不当往往是造成孕妇血糖偏高的“罪魁祸首”。因此,对孕妇而言,饮食控制

是首要任务。

孕妇应以少食多餐为原则,控制血糖平衡,有效地避免酮血症的发生;建议每天进餐的次数为5次~6次,这样可以有效地规避血糖快速升高的风险。

另外,在孕早期,孕妇没有必要补充过多的营养,孕中期和孕后期也必须以之前的营养为基础逐渐增加,做到循序渐进。

存在血糖升高的孕妇应多摄入高纤维食物,如用粗粮代替细粮;平时要多吃新鲜蔬菜,水果应适当摄入,避免血糖升高;氨基酸是不可或缺的营养物质,可以给孕妇和胎儿补充营养。

除了在饮食方面加以控制外,孕妇还应该适当运动,一方面可以降低血糖,另一方面对胎儿和分娩有利。

(作者供职于濮阳市妇幼保健院产科)

卵巢癌的症状及预防

□王丽莉

在妇科疾病中,卵巢癌的致死率较高,对女性的生命安全造成严重威胁。因此,在日常生活中,我们要做到早发现、早诊断、早治疗。

什么是卵巢癌

卵巢的主要功能是产生和排出卵细胞,分泌性激素,以促进女性特征的发育并予以维持。卵巢不仅可以产生雌激素和孕激素,还可以产生少许的雄激素。

卵巢是一个内分泌器官,所包含的细胞结构复杂。卵巢癌是女性生殖器官常见的恶性肿瘤之一,具有极高的发病率。

卵巢癌有哪些症状

卵巢癌是不容易被早期发现的,主要是因为早期几乎没有症状,也就是说肿瘤局限在卵巢内的时侯,患者没有任何不适感。有一些患者因为肿瘤比较大,偶尔从腹部可以触摸到。

哪些人容易患卵巢癌

遗传因素 在卵巢癌的病因

中,遗传因素占5%~10%,特别是母亲、姐妹、女儿等亲属有卵巢癌病史,则容易引发该病。乳腺癌是卵巢癌的风险因素之一。因此,有卵巢癌或乳腺癌家族史的患者,最好到医院做肿瘤遗传咨询。

持续排卵 持续排卵使卵巢表面上皮不断损伤与修复,可能会导致卵巢癌,应用促排卵药物可增加发生卵巢肿瘤的危险。

怎样预防卵巢癌

1.饮食均衡,控制脂肪的摄入量。

俗话说:“病从口入。”大量研究表明,在饮食上喜爱高胆固醇食物和高脂肪食物的女性患卵巢癌的概率更大,人体缺少维生素与纤维素是引发卵巢癌的危险因素之一。因此,女性在日常饮食上,要多吃新鲜蔬菜、水果,少吃油炸、烧烤、奶油等食物。

2.健康生活,合理使用激素。很多女性爱喝冷饮,往往存在月经失调、痛经的问题,通常会使用一些激素类药物进行调

节。但是,激素类药物需要在医生的指导下服用,不能自行服用含有激素类的药物或保健品,否则会增加卵巢癌的风险。

3.适当运动,保持身体健康。大部分女性工作时久坐在电脑前,由于工作繁忙、身体疲惫,即使是休息时间也不想运动。长此以往,肥胖与疾病便会“找上门”来。因此,为了自己的身体健康,一定要多运动,不能偷懒。在天气适宜时,女性应该出门进行适当的运动,或者每天抽出一点儿时间,做一些适合在家里做的运动,如瑜伽、跳绳、跳保健操等。

4.定期检查,养成良好的生活习惯。为降低卵巢癌的风险,建议女性戒烟、戒酒,养成良好的生活习惯,以及保持积极乐观的心态;每年进行1次妇科检查,50岁以上的女性更应该每年进行1次妇科超声检查。

(作者供职于登封市人民医院肿瘤内科)

无痛分娩你了解吗

□张静娜

无痛分娩的方法

非药物性镇痛。对产妇进行产前教育、心理劝导、肌肉放松、产程中调节呼吸等。

呼吸镇痛。产妇在第一产程时,采用胸式呼吸,呼吸深而慢,宫缩开始和结束时用鼻子吸气,然后用嘴巴呼气,间歇时停止,第一产程快结束时,呼吸变为快而浅;第二产程时,使用深吸气的屏气的方法,由丈夫或助产士按摩产妇的腹部、腰骶部,再与呼吸法相结合,也能达到缓解疼痛的效果。

压迫止痛法。用手按压髂前上棘、髂嵴及耻骨联合,或用双手握拳按压产妇腰部、骶部。

电刺激。采用神经电刺激仪缓解镇痛。

水针镇痛。在第五腰椎棘突划一条纵行中线,左右旁开2厘米,再向下2厘米,共4个注射点,注射灭菌注射用水0.5毫升,形成1.5厘米的皮丘。

无痛分娩的流程

无痛分娩是指硬膜外止痛法,就是在分娩的第一产程,在产妇头脑清醒的情况下,麻醉医师在产妇腰部插入一支注射针,然后由此针头,将一条导管置入产妇的硬膜外腔,在硬膜外腔注射麻醉药物,阻断产妇腰部以下的痛觉神经传导,这样可以减轻产痛,产妇可以正常活动,轻松地度过分娩全程。一般来说,这个过程需10分钟左右完成,药物注射至硬膜外腔后,也需要10分钟~15分钟发生作用。接下来采用持续滴注的方式,直到生产完成,产妇身体情况稳定后再移除导管。

符合无痛分娩的人群

专家提示,除了一些背部受伤或感染、腰椎畸形、产前出血、休克及凝血方面有问题的产妇不适用无痛分娩外,大多数产妇均可使用。有以下情况的产妇尤其适合:特别怕痛的初产妇;宫缩强烈导致严重产痛者;合并妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、心脏病、肾病或呼吸系统疾病的产妇。

无痛分娩的要求

1.对产程无影响或可加速产程;
2.对母婴无害;
3.起效快,作用可靠,能达到全产程(约10小时左右)的镇痛,方法简便;
4.产妇需要清醒,配合度高。
如果我们给疼痛打分,满分为10分,那么生孩子时的疼痛就接近10分,尤其是胎儿比较大的时候疼痛感更明显。产妇采用无痛分娩的方法之后,可以将疼痛降低到4分以下,这样产妇既可以耐受住疼痛,又有力气进行生产。
(作者供职于郑州大学第一附属医院产科产房)

妊娠期高血压患者如何科学饮食

□张秋霞

妊娠期高血压会严重危害孕妇和胎儿的健康与生命安全,是常见的妊娠期并发症之一,也是导致孕妇死亡的关键原因之一。

科学饮食

妊娠期高血压患者在日常生活中的饮食应遵循“三高一低”的原则(高蛋白、高钙、高钾、低钠饮食),这样可以有效地降低孕妇的血压,减少妊娠期高血压对孕妇及胎儿的不良

反应。
低热量饮食 肥胖症或体重过重的孕妇是妊娠期高血压的高危人群。因此,妊娠期高血压孕妇的饮食应高度重视食物的热量。随着怀孕时间延长,孕妇的体重应保持在每周增长500克左右;如果体重增长过快,则需要注意适当减少三餐的总热量。

对于病情较严重的妊娠期高血压患者来说,其尿蛋白

水平相对上升,增加了低钙血症的风险,这时需要在正常三餐的热量不变的基础上,提高优质蛋白质的摄入量。

低盐饮食 妊娠期高血压患者必须严格把控盐分的摄入量,摄入过多盐分会导致毛细血管负荷上升,从而使血压升高,还会增加肾脏的压力,导致下肢浮肿。一般而言,妊娠期高血压患者每天盐分的摄入量为3克~5克。对于重度妊娠期高血压患

者来说,应尽量保持在3克之内。

如果患者的日常饮食习惯是多盐饮食,过度降低其盐分的摄入量则会导致食欲减退,不益于身体对营养成分的吸收。这时可以选择醋、葱、姜等调味料进行调味,提高患者的胃口。

此外,也可以选择无机盐取代一部分的钠盐,从而降低患者对盐分的摄入量。除了在饮食中留意盐分的摄入量外,

还需要特别注意日常饮食里的隐性盐分,如腌制品等。酱油里的盐分含量也较高,所以在烹饪过程中必须减少酱油的使用量。6毫升的酱油中约有1克盐。

如何治疗

常见的降压药物有盐酸拉贝洛尔片、硝苯地平片等,可以用以上药物进行治疗。

(作者供职于长葛市中医医院妇产科)

儿童与成年人存在很大的差异,尤其是对于要实施手术治疗的患儿来说,进行麻醉的时候一定要格外注意,下面我带大家了解一下有关小儿麻醉的误区,以及常见的注意事项。

小儿麻醉的误区

家长都非常关注自己孩子的健康问题,在治疗疾病时会考虑其安全性。有很多传言说:“麻醉对儿童的伤害非常大。”这就导致很多家长存在一些误区。

麻醉就是打一针 很多人认为,麻醉只不过是给患者打了一针,并没有其他问题。一般来说,在做手术的过程中,患者和家属最关心的就是手术方式安不安全 and 医生的技术如何,很少有人关注麻醉的问题。事实上,手术麻醉时打一针只是一个开始,麻醉医生会在手术的整个过程中起到辅助的重要作用。尤其对于小儿外科手术来说,麻醉是一门非常高深的技术,贯穿整个手术过程,是手术顺利实施的关键和基础。因此,并不是打一针那么简单。

小儿麻醉和成人麻醉没有区别 这个说法是错误的。很多人认为,患儿在实施麻醉的时候,只是在成人剂量上降低了一些,这种想法也是不对的。两者之间最明显的差别就是,很多患儿可能存在不配合医生和护士的情况,通常采用全身麻醉。从专业的角度分析,由于患儿的器官发育不成熟,对于麻醉药物的耐受能力相对较差,遇到紧急情况时,给麻醉医生的时间相对较短,所以麻醉医生在手术的过程中肩负重担。

麻醉会影响记忆力和学习 很多家长错误地认为,麻醉会影响孩子今后的记忆力和学习。其实在当前临床工作中,并没有证据能够证明这一点。随着科学进步,麻醉药物正在不断地更新,药物作用时间更短,不良反应发生率也有所降低。在手术结束之后,患儿可以通过新陈代谢将麻醉药物残留排出体外,对身体不会造成严重的影响。

小儿麻醉的注意事项

在小儿麻醉实施过程中,有很多注意事项,家长一定要格外注意。因为患儿在进行手术的过程中,家长都会感到非常紧张。因此,建议家长不要在患儿面前过于担忧,避免增加患儿对手术的恐惧感。

术前禁食 术前禁食非常关键,医务人员一定要提醒家长,并协助患儿确定好禁食时间。家长不要在患儿面前吃东西,并且将食物放在患儿接触不到的地方。

有效沟通 对于麻醉医生来说,要加强与患儿及家长的沟通,提前到病房内探视。家长要表现出对麻醉医生的友好和信任,并且与麻醉医生全面沟通,从而让患儿对麻醉医生建立信任感,提升手术过程中的配合程度。

个人卫生 在做手术的前一天,医务人员一般会对患儿进行皮肤清洁。但需要注意的是,患儿不能着凉,避免感冒。对于乳牙更替期的患儿来说,如果出现乳牙松动的情况,一定要提前告知麻醉医生。

心理安抚 有的患儿手术前存在紧张情绪,并且失眠情况十分严重。还有一部分家长过于担忧,焦虑、抑郁等情绪严重。因此,医务人员要做好家长和患儿的心理安抚工作。尤其是对于年龄小、不配合的患儿来说,由家长协助进行安抚,保证患儿具有良好的精神状态,接受麻醉并实施手术。
(作者供职于南阳市中心医院)

小儿过敏如何应对

□华敏敏

小儿过敏是临床上常见的疾病之一,又叫变态反应性疾病,在身体受到过敏原刺激后,出现不同于正常人的生理功能紊乱或者组织细胞损伤的反应。

症状较轻的患儿表现为皮疹、鼻痒、鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、眼睛发痒或流泪等;症状较重的患儿会出现哮喘、低血压、抽搐、昏迷、大便失禁等危及生命的情况。然而,造成小儿过敏反应的过敏原,在日常生活中随处可见,如牛奶、鸡蛋清、花生、坚果、宠物等。

远离过敏原

任何一个因素都可能触发小儿过敏,可能是食物或药物,也可能是接触过敏原或被昆虫叮咬等。家长在日常生括中,一旦发现孩子有过敏的迹象,则要快速判断出过敏原,并且注意在以后的生括中远离过敏原。一般来说,由食物引起的过敏反应大多发生在30分钟内,静脉用药引起的过敏反应大多发生在5分钟内,昆虫叮咬引起的过敏反应大多发生在10分钟~15分钟。而接触性过敏,如接触了制造橡皮手套、玩具、奶嘴等原料,以及天然橡胶及染料剂等,引起过敏反应时间不等。一般来说,皮肤黏膜症状通常不会危及生命,可以用炉甘石洗剂进行局部涂擦,能较快缓解瘙痒症状。患儿如果症状严重,可以应用抗过敏药物进行治疗。

早期识别

小儿严重过敏反应起病急、进展快,越早发现且及时

处理,预后效果越好。过敏严重的患儿不仅会出现皮疹症状,还会伴有严重的呼吸系统症状,比如声音嘶哑、喘鸣、发绀、呼吸频率增快、胸闷、呼吸困难等,甚至还会出现缺氧、意识不清、呼吸停止等。患儿出现这些症状时,家长首先要做的是排除过敏因素,尽量让患儿平躺,抬高双腿,保证血液循环顺畅。

如果患儿过敏症状没有缓解,出现过敏性休克等,应首选注射肾上腺素,注射的最佳部位在股外侧肌(大腿外侧),以确保患儿的生命安全。

及时处理

应对小儿过敏,预防往往比治疗更重要,家长要想了解过敏原,可以进行过敏原检测;同时,确定了过敏原之后,要尽可能避免小儿在日常生括中接触过敏原。在空气污染严重或花粉较多的季节,过敏体质的小儿外出时,最好戴上口罩,避免吸入性过敏,导致哮喘发作。过敏和人体的免疫系统有一定的关系,户外活动可以增强免疫力,起到一定的抗过敏作用。

总之,过敏性疾病在小儿成长的过程中比较常见,只要处理得及时,一般不会造成太大的影响,关键就在于家长能否做到早期识别并及时处理。家长要充分了解患儿的过敏原,知道患儿对哪些东西过敏,并教导患儿在日常生括中远离它。另外,家长必须能准确判断出过敏症状,一旦患儿出现较为严重的过敏反应,就要尽快就医。
(作者供职于郑州大学第三附属医院儿科)