

孕前应做好哪些准备

□姜文静

孕前准备是准父母应该重视的重要步骤。它对保证母体和胎儿的健康,以及整个孕育过程,起着重要的作用。下面,笔者将与大家一起了解孕前准备工作。

健康检查与疾病预防

健康检查是孕前准备的重要一环。准父母应预约全面的健康体检,包括血压、血糖、血脂等基础检查,同时进行心脏、肝脏、肾脏等重要器官的功能检查。女性还应进行妇科检查,包括宫颈涂片、乳腺检查等,以确保其健康状况适宜怀孕。孕前,准父母应接种医师建议的疫苗,如麻疹疫苗、腮腺炎疫苗、风疹疫苗等,这些疾病如果在孕期发生可能对胎儿产生不良影响。此外,如果准

父母有任何慢性疾病,如糖尿病、高血压病等,应在怀孕前开始管理这些疾病;可能需要调整药物治疗方案,或者改变治疗方法,以确保不会对胎儿产生影响。

生活方式的调整

孕前的生活方式调整,对于保证母体和胎儿的健康至关重要。这涉及饮食、运动和避免接触有害物质等方面。饮食上,应选择营养均衡的食物,包括富含蛋白质、纤维、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、豆类、谷物、新鲜蔬菜和水果等。同时,孕前应增加叶酸摄入量,因为叶酸在孕早期对胎儿神经系统的发育起到关键性作用。运动方面,适当的体育活动能够帮助准妈妈保持健康

的体重和增强体质,还能改善心理状态。运动形式可以多样化,比如散步、瑜伽、游泳等,但应避免高强度或可能导致跌倒的运动。避免接触有害物质也非常重要,包括但不限于香烟、酒精和某些药物。吸烟和饮酒都可能增加胎儿发育风险,某些药物也可能对胎儿产生影响。如果准妈妈长期服用药物治疗疾病,建议在孕前与医生进行讨论,看是否需要调整药物治疗方案。

心理准备与压力管理

即将迎来新生命,准父母可能会感到激动、紧张,甚至有些恐慌,这些都是正常的情绪反应。关键在于如何理解和管理这些情绪,以保持良好的心理状

态。首先,了解孕期可能会出现的情况,包括正常的生理变化,孕期可能的疾病,甚至可能的困难和挑战,都可以帮助准父母缓解焦虑,增强信心。准父母可以阅读相关的书籍,学习孕期课程,甚至找专业的咨询师进行咨询。此外,保持充足的睡眠,进行适量的运动,保持营养均衡的饮食,都能帮助准父母保持良好的心理状态。同时,建立支持系统是非常重要的,准父母可以与家人、朋友分享怀孕感受,寻求他们的理解和支持。

经济和环境的准备

经济上,需要考虑孕期的医疗费用、育儿用品、产后护理等方面的开销。有一些费用可能被医

保覆盖,但也有些费用可能需要自理。因此,提前做好预算,储备一些资金是很有必要的。如果有可能,准父母也可以咨询金融顾问,制定适合自己的财务计划。生活环境的准备包括确保家中的环境对孕妇和新生儿友好。这可能意味着需要做一些改变,比如调整家具布局以减少跌倒的风险,或者在家中设立一个适合照顾新生儿的区域。如果准妈妈所在环境存在有害物质,比如铅或烟,应该寻求专业人员来清除这些有害物质。同时,准父母要考虑是否需要调整工作时间以适应孕期和育儿期的需求也非常重要。

(作者供职于原阳县妇幼保健院妇产科)

产妇生孩子的时候,可以应用麻醉药物,帮助产妇缓解分娩过程的疼痛感,帮助降低产妇的耗氧量和体能消耗,从而减少新生儿发生窒息的风险,增加产妇对自然分娩的信心。因此,无痛分娩逐渐成为当前产妇分娩的首选,不会对胎儿和产妇带来不良影响,是一项非常安全且成熟的技术。下面,笔者为大家讲解无痛分娩的相关医学知识,希望对大家有所帮助。

无痛分娩选择什么麻醉方式

目前,大多数医院采取椎管内麻醉方式,在麻醉的过程中,首先要进行产妇腰硬联合穿刺,在穿刺成功后,通过硬膜外穿刺针留置导管于产妇体内。通过硬膜外的导管与镇痛泵相连接,由镇痛泵持续不断地向产妇体内输注低浓度的局部麻醉药物混合液,由此产生麻醉效果。通过该方式,就能够在较大程度上减轻产妇的疼痛感,但不会使产妇完全没有力气,不会影响产妇运动,对于子宫收缩的影响也很小,仍可以配合用力。因此,产妇在分娩过程中可以选择无痛分娩技术来助产。

无痛分娩真的无痛吗

需要明确的是,无痛分娩并不等于无痛,在产妇分娩过程中,麻醉药物只能起到一定的镇痛效果,帮助产妇减轻分娩带来的疼痛感。因个人的体质不同,对疼痛的忍耐力也不同。据不完全统计,对于硬膜外镇痛分娩,有90%的产妇感觉完全无痛,仍有10%的产妇会存在疼痛感,但疼痛感明显减轻。

无痛分娩会增加生产时间吗

在分娩过程中,初产妇一般是在宫口开到4厘米~5厘米的情况进行无痛分娩,而经产妇则是在宫口开到2厘米~3厘米便可以做到无痛分娩。在此之前,子宫收缩会产生一定疼痛感,虽然难以避免但是可以忍受。另外,无痛分娩并不会增加生产时间,无痛分娩并不是整个产程无痛,在应用分娩镇痛技术后,不仅不会延长生产时间,而且还会使产妇产后盆底肌松弛。因此,无痛分娩能够缩短整个生产时间。

无痛分娩的禁忌有哪些

虽然无痛分娩能够帮助产妇缓解疼痛,但并非所有产妇都适合无痛分娩,比如有阴道自然分娩禁忌证、椎管内麻醉禁忌证,则不适合进行无痛分娩。想要了解产妇是否适合无痛分娩,可以提前到产科或麻醉科进行咨询和评估。

综上所述,在无痛分娩过程中,需要以椎管内麻醉的方式帮助产妇镇痛,在这一过程中,提前了解产妇是否存在无痛分娩禁忌证,并做好无痛分娩准备,能够更好地阻止疼痛信号传到大脑,从而帮助产妇顺利生产。

(作者供职于菏泽市牡丹人民医院)



制图:朱忱飞

无痛分娩的相关医学知识

□李善璞

如何缓解儿童过敏性鼻炎

□李孝森

儿童过敏性鼻炎是儿科常见的呼吸道疾病,也是引发季节性过敏性鼻炎的主要原因。儿童过敏性鼻炎会给孩子的生活和学习带来很大的困扰,比如打喷嚏、流鼻涕、鼻塞和鼻痒等。为了帮助家长更好地了解和处理孩子的过敏性鼻炎问题,本文将着重介绍儿童过敏性鼻炎的相关知识。

病因

过敏原的作用 儿童过敏性鼻炎是一种免疫系统过度反应的结果,主要是由呼吸道接触到的过敏原(比如花粉、尘螨等)引起的。当过敏原进入鼻腔后,免疫系统会产生过敏反应,释放出组织胺等化学物质,导致鼻腔黏膜充血、水肿和分泌物增多。

遗传和环境因素

儿童过

敏性鼻炎有时也与遗传和环境因素有关。如果家人有过敏性鼻炎、哮喘或其他过敏病史,那么,孩子患上过敏性鼻炎的风险会增加。此外,空气污染、室内尘螨、宠物皮屑等环境因素也会促使儿童过敏性鼻炎的发生。

症状

鼻部症状 儿童过敏性鼻炎的主要症状表现为鼻部不适(比如频繁打喷嚏、流鼻涕和鼻塞等)。流鼻涕通常是清水样的,可能伴有鼻痒和鼻腔干燥等感觉。

眼部症状 儿童过敏性鼻炎还常伴有眼部症状(比如眼睛痒、红肿和复视等)。有些孩子还可能出现流泪和对光线敏感的现象。

呼吸道症状

一部分儿童

可能会出现咳嗽、喉咙痒和声音嘶哑等呼吸道症状。这些症状通常是由鼻腔分泌物流入喉咙导致的。

诊断和治疗

诊断 儿童过敏性鼻炎可以通过详细的病史询问和体格检查来确定。医生可以根据季节性发作、过敏原暴露时间和过敏试验等辅助检查来进行诊断。

非药物治疗 对于轻度的儿童过敏性鼻炎患者,非药物治疗方法是首选,包括保持室内清洁、空气净化、减少过敏原接触和保持适当湿度等。

药物治疗 对于症状严重的儿童过敏性鼻炎,药物治疗是必要的。常用的药物包括抗组胺药物、鼻腔激素喷雾剂和抗过敏药物等。在使用药物治

疗时,务必遵循医生的建议和用药指南。

预防措施

避免接触过敏原 儿童过敏性鼻炎的最佳预防方法是避免接触过敏原。在花粉高发季节,尽量减少户外活动,保持室内空气清洁,定期更换床上用品,经常进行室内清洁。

饮食调理 一些研究表明,适当的饮食调理可以缓解儿童过敏性鼻炎的症状。比如,增加富含维生素C和维生素E的食物摄入量,可以提高儿童免疫力,减少过敏反应。

温热水洗鼻 温热水洗鼻是有效缓解儿童过敏性鼻炎症状的方法之一。用温热盐水清洗鼻腔,可以帮助患儿稀释分泌物,减轻鼻塞和鼻痒的不适感。

并发症

哮喘发作 儿童过敏性鼻炎与哮喘之间有一定的关联,如果不能及时控制症状,儿童过敏性鼻炎可能会增加哮喘发作的风险。

鼻窦炎 如果儿童过敏性鼻炎长期得不到控制,鼻腔黏膜充血和水肿可能会导致鼻窦炎。这会给孩子带来额外的痛苦,增加治疗难度。

儿童过敏性鼻炎是一种常见的季节性过敏疾病,给孩子的生活和学习带来了困扰。通过了解过敏性鼻炎的病因、症状和治疗方法,家长和医生可以密切合作,有效缓解孩子的过敏症状,提高孩子的生活质量。

(作者供职于山东省滨州市阳信县人民医院儿科)

小儿哮喘的常见症状

□张亚丽

小儿哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病,影响着许多孩子的生活质量。其中,喘息性咳嗽作为小儿哮喘的典型症状之一,给儿童和家长带来了困扰。喘息性咳嗽表现为阵发性的呼噜咳嗽,常在夜间或剧烈运动后出现,伴随呼吸困难和胸闷感。了解喘息性咳嗽的定义、病因、症状,以及治疗方法,对于及早识别和控制小儿哮喘至关重要。本文将详细介绍这些方面的内容,以帮助家长 and 医务人员了解和管理小儿哮喘。

喘息性咳嗽

喘息性咳嗽是指一种反复发作的、阵发性的、呈喘息样的咳嗽。这种咳嗽通常发生在儿童活动或睡眠时,特别是在夜间。喘息性咳嗽可以持续数周、数月,甚至数年。

发病因素

过敏原 过敏原是引发喘息性咳嗽的主要原因之一。常见的过敏原包括尘螨、花粉、宠物

皮屑、霉菌等。当儿童暴露在过敏原中时,免疫系统会释放化学物质,导致气道痉挛和炎症反应,进而引发喘息性咳嗽。

天气因素 天气因素也可以影响儿童的呼吸系统,诱发喘息性咳嗽。比如,寒冷的空气、干燥的天气和气温突变,都可能导致儿童出现咳嗽症状。

病毒感染 病毒感染是儿童喘息性咳嗽的另一个常见原因。呼吸道感染,比如呼吸道合胞病毒、流感病毒等,可引起呼吸道痉挛和炎症反应,从而导致喘息性咳嗽的发生。

治疗方法

远离过敏原 如果过敏原是喘息性咳嗽的诱因,那么,避免接触过敏原是非常重要的。保持室

内空气清洁,定期清洗床上用品,减少当宠物的接触等,能有效避免暴露在过敏原的环境中。

药物治疗 支气管扩张剂。能够舒张支气管,缓解痉挛,改善呼吸。常见的支气管扩张剂是β2-受体激动剂,可通过吸入器或雾化器给药。它们能够迅速缓解哮喘症状,在急性发作时特别有用。

抗炎药物 皮质类固醇是最常用的抗炎药物,可减轻呼吸道炎症和肿胀,降低哮喘发作频率和严重程度,通常以吸入器或雾化器形式给药,副作用较小。对于严重的哮喘病例,口服或静脉注射皮质类固醇会用于控制急性发作期的患者。

教育和管理

对于小儿哮喘患者,健康教育和健康管理至关重要。了解哮喘的病因、症状和治疗方法,学会正确使用药物和应对突发症状,能够有效控制病情并减少发作次数。

喘息性咳嗽是小儿哮喘的常见症状之一,其发作通常与过敏原、天气因素和病毒感染等有关。正确识别喘息性咳嗽的症状,及时采取相应的治疗措施,可以帮助小儿哮喘患者有效控制病情,提高生活质量。同时,家长和患者应接受相关的健康教育和健康管理,以便有效管理哮喘症状,预防疾病发作。

(作者供职于汝州市第一人民医院儿科)

宫颈癌及癌前病变病理诊断

□何圣科

近年来,随着社会经济的发展,人们对身体健康越来越关注。其中,“两癌”(宫颈癌和乳腺癌)筛查是利用先进手段区分宫颈癌与其他妇科疾病。同时,定期进行宫颈癌筛查,可以对女性健康进行有效的保护,做到早发现、早诊断、早治疗,在提高治疗效果的同时,还能提高患者的生存质量。宫颈癌早期发现,如果能够在癌变早期发现,有90%以上的患者能够被治愈。因此,女性要重视宫颈癌筛查,保护自身健康。

发病原因

宫颈癌是女性常见的恶性肿瘤,严重威胁身体健康,并且疾病发展呈年轻化趋势。导致宫颈癌的原因有以下四种:

病毒感染 目前已证实宫颈癌的发生与人乳头瘤病毒(HPV)相关性。研究人员发现,99.7%的宫颈癌患者组织中可检测到HPV。研究人员认为,感染HPV会增加患宫颈癌的概率,特别是HPV16型、HPV18型等高危型的HPV病毒与宫颈癌关系密切。

性生活 如果过早结婚生子,性生活年龄太小,宫颈糜烂,以及性生活频繁,都会提高患宫颈癌的概率。

宫颈癌是细胞分化引发的癌症。从病理方面来讲,子宫颈管内柱状上皮存在癌变会导致宫颈癌的发生,或者宫颈病变的鳞状上皮出现变化诱发了癌变。一般情况下,育龄期女性每年做一次常规HPV检查,可以有效预防宫颈癌。

如果宫颈鳞柱上皮交界带上皮细胞受损,会加大基底细胞感染HPV的概率,并导致细胞不典型增生。根据感染组织的病理学特征,病毒持续性感染到恶变转化分为三个阶段,即宫颈上皮内瘤变1级、2级、3级。针对感染1级和2级的患者而言,可逆性很高;有一些3级患者,也存在恢复健康的可能性。通过有效治疗,可以降低宫颈癌发病

率。因此,女性要重视宫颈癌筛查,早诊断、早治疗,提高生存概率。

病理诊断

宫颈腺癌以及癌前病变的病理诊断 现阶段临床对宫颈腺癌及宫颈腺癌等高发恶性肿瘤重点关注,虽然降低了宫颈浸润性鳞癌发病率,但宫颈腺癌发病率却提高了。腺癌组织学类型非常复杂,可将腺癌分为七种,比如,普通宫颈内膜腺癌、中肾管癌、子宫内腺样癌及黏液性癌等。90%以上的宫颈腺癌是宫颈内膜腺癌。病理特征是癌细胞黏液少,可直接观察到乳头状与筛状结构,因此临床会将这一情况容易误诊为子宫内腺样癌,这对后续治疗非常不利。在临床上,较为少见的是宫颈原发性子宫内腺样癌,在所有宫颈疾病中占5%左右。因此,在诊断时,医师首要排除此类对象。宫颈腺癌性癌分为三种,包括肠型、胃型及非特殊型。其中,胃型是新增亚型,需要相关人员重点关注。比如微浸润腺癌就是胃型黏

液性癌,分化类型良好,但是无论什么类型,都有较强的侵袭性,而且预后相对较差。宫颈腺癌高危型有90%以上的HPV会呈现阳性,常见的类型有HPV16型、HPV18型、HPV45型,以及HPV28型等,常见的是HPV16型。

原位腺癌是宫颈癌癌前病变产生的,与高危型HPV感染密切相关。腺体病变位置较深,临床一般采用全子宫切除术进行治疗。微浸润腺癌是宫颈小灶腺癌,相较于其他类型而言,其局部淋巴结转移风险较低,再加上无特殊性的组织学类型,因此并未做出单独的分类。由于腺癌细胞突破基底难以识别,相较于微浸润腺癌,很难测量其浸润深度;在实际测量中详细观察血管与淋巴管间隙受累情况,为临床诊断提供数据参考,从而提高临床诊断的准确性。只有将诊断的准确性提高,才能为进一步治疗提供数据参考。

宫颈鳞癌以及癌前病变在宫颈癌中鳞状细胞癌占90%

以上,在临床,结合宫颈鳞状细胞癌的不同分化情况,以及肿瘤组织生长方式,将鳞癌分为8个亚型,其中常见的是非角化性鳞癌。非角化性鳞癌分为大细胞与小细胞,因为小细胞的体积较小使其基质较少,因此这类鳞癌分化比较差。乳头状鳞癌可以通过对粗细不一的乳头分支进行观察,相较于其他亚型鳞癌患者而言为表浅浸润,预后相对较好。如果乳头状鳞癌患者出现以下情况,就需要引起高度重视:第一,利用宫颈活检进行小标本提取时,难以发现基底部浸润,从而出现误诊为乳头状高级别鳞状上皮内病变的情况。第二,在临床检查中,医师发现细针乳头存在高级别异型时,需要重点关注并进一步进行检查,排查是否存在基底部浸润情况。在一般情况下,其他类型鳞癌也会有发生乳头状鳞癌的情况,这时需要通过活检进行确诊,然后进行下一步治疗。

(作者供职于德州市人民医院病理科)

如何识别胎儿宫内窘迫

□李庆华

胎儿宫内窘迫是指胎儿在子宫内存在一定程度的缺氧和营养不良,这可能会对胎儿的健康和发育造成严重影响。及时识别和处理胎儿宫内窘迫,清除潜在的危险情况,对于保障母婴的健康至关重要。

处理措施

寻求医疗帮助 一旦怀疑发生胎儿宫内窘迫,孕妇应及时就医。专业医师可以进行详细评估和诊断,并采取相应的处理措施。

保障胎儿供氧 在医师的指导下,可以通过改变体位,增加氧气供应胎儿。医师可能会建议孕妇左侧卧位休息或吸入氧气。

维持水、电解质平衡 如果胎儿宫内窘迫的原因是羊水过少,医师可能会采取措施来增加羊水量,维持胎儿的水、电解质平衡。

胎心监测与干预 医师可能会监测胎心率变化,及时发现并处理胎儿窘迫。严重情况下,医师可能需要采取紧急剖宫产等措施,以确保胎儿的安全。

营养支持 在宫内窘迫的情况下,胎儿可能面临营养不良。医师可能会根据具体情况进行营养补充,以帮助胎儿正常生长发育。

胎儿宫内窘迫是一种潜在的紧急情况,对胎儿的健康和发育有不良影响。孕妇如果能及时识别胎儿宫内窘迫的症状,比如胎动减少、胎心异常等,并及时寻求医疗帮助,就可以有效处理这一问题。同时,孕妇也应注意均衡饮食,保持良好的生活习惯,以预防发生宫内窘迫。

(作者供职于郸城县人民医院妇产科)

定期进行B超检查