

孪生妊娠护理全解析

□陈俊霞

孪生妊娠是指同一胎的两个或更多胎儿同时发育,是妊娠期面临的一种特殊情况。孪生妊娠的护理工作,除了关注孕妇本身的健康外,还要注意孕妇与胎儿的健康状况,确保孕妇和胎儿的双重安全。本文将全面解析孪生妊娠的特点、产前护理、产时护理、产后护理等各个环节,帮助孕妇及其家属了解应对孪生妊娠知识,实现健康孕育。

产前护理

高风险因素筛查 针对孪生妊娠的高风险因素,包括年龄、孕前体重、孕前疾病史等,需要进行详细筛查和评估。通过详细询问和体检,医务人员可以及早发现高风险因素,有针对性地制订产

前护理计划。

营养指导和补充 孪生妊娠产妇产的能量需求更高,需要适量增加蛋白质、维生素、矿物质等营养素的摄入量。医务人员可以根据孕妇的身体状况和孪生妊娠的特点,提供个性化的营养指导和补充方案,确保孕妇和胎儿的充分营养。

监测孕妇和胎儿的生长发育 孪生妊娠对孕妇的身体负担和生理变化较大,因此需要定期监测孕妇的体重、血压、尿液等指标,以及胎儿的心率、胎动等情况。如有必要,可以进行产前超声检查和胎儿心电图监测,确保孕妇和胎儿的健康安全。

产时护理

产前准备 在孪生妊娠即将进入分娩期时,医务人员需要进行全面的产前准备工作。这包括准备好产房设备和药物,确保紧急情况下能够快速应对能力,以及与家属进行有效沟通和交流等。

分娩方式和监护 针对孪生妊娠的特殊情况,医务人员需要综合考虑胎儿的生长发育情况、母体状况和医疗资源等因素,选择合适的分娩方式和监护措施。有时可能需要进行剖宫产手术或使用产钳等辅助工具,确保母婴的双重安全。

产时并发症的处理 孪生妊娠由于胎盘位置、胎位等因素,容易出现胎盘早剥、胎膜早破、产程

延长等并发症。医务人员需要紧急应对这些并发症,及时采取措施保障产妇和胎儿的安全。

产后护理

产后监测 孪生妊娠的产后监测需要更加重视。医务人员应密切关注产妇的心率、呼吸频率、血压、出血量、子宫收缩情况等指标,确保产妇身体状况的稳定。如果发现异常情况,医务人员应立即采取相应的干预措施,如输液、给予止血药物等,防止疾病的进一步发展。

产后康复指导和营养补充 由于孪生妊娠对产妇身体影响较大,产妇需要进行充分的产后康复和恢复。除了定期复查身体状况、进行产后恢复体操等常规操

作外,医务人员还可以根据产妇的具体情况提供个性化的康复指导。这包括恢复期间的心理疏导、营养指导、适度运动等方面的指导,以帮助产妇尽快恢复体力和精神状态。

孪生妊娠作为一种特殊的妊娠情况,需要医务人员的精心护理和关注。通过对孕妇和胎儿的全面监测和评估,科学的营养指导和细致的护理措施,可以保障孕妇和胎儿的双重安全。然而,孪生妊娠也存在一定的风险和并发症,需要医务人员及时应对和处理。

(作者供职于菏泽市鄄城县妇幼保健院计划生育服务中心妇产科)

产妇产后抑郁应如何护理

□李梅

产后抑郁是比较常见的一种精神障碍疾病,发病率较高,通常发生在女性生产之后,该疾病的主要表现就是患者出现情绪抑郁、无精打采、敏感等症状。产后抑郁可能会持续较长时间,对产妇及婴儿的身心有着一定的影响,因此家属应引起重视。良好的护理可以帮助患者摆脱疾病,那么,产后抑郁的患者应如何进行护理呢?

产后抑郁有哪些症状

产后抑郁又称为产后抑郁障碍,指特发于女性产后这一特殊时期的抑郁症。主要表现为产后4周内出现抑郁情绪,该病属于围产期抑郁障碍,一般诊断为重度抑郁障碍伴有围产期特征。如果产妇的抑郁症是在产后一个月之后发生,很可能就是重度抑郁障碍。

产后抑郁主要表现为情绪抑郁;对大多数事情缺乏兴趣;出现失眠或者睡不醒的状态,部分患

者会突然体重下降或者体重暴增;患有产后抑郁时,患者会经常感觉身体无力、疲劳乏力;注意力不集中,思维能力减退。

如何护理产后抑郁

睡眠护理 产后抑郁患者容易出现失眠或者睡觉容易醒等症状,这些症状会导致患者的睡眠质量出现问题,从而加重患者的病情,因此应尽量让患者处在比较安静的居住环境中,让患者多休息,保证充足的睡眠。要多与患者进行沟通,帮助患者缓解不适。

饮食护理 患有产后抑郁的患者经常情绪低落,食欲减退。家属可以根据患者的饮食喜好,及时调整患者的饮食,也可以做多种类型的饮食,以此来提高患者的食欲,注意饮食的健康合理搭配,养成良好的饮食习惯。

安全护理 家属应该时刻注意观察患者的情绪变化,并且将家中一切危险的用品收起来,避免患者情绪低落做出极端行为。

当患者情绪出现波动时,家属应及时对其进行引导,避免造成不良后果,必要时到医院进行治疗。

心理护理 患有产后抑郁时,会出现烦躁抑郁的心情,产妇可对自己进行心理暗示,相信自己可以克服暂时的困难;可以培养一些兴趣爱好来转移注意力,适当调节一下心情,要积极和家人进行沟通交流。家属一定要关心和理解产妇,及时关注产妇的情绪变化,并且要引导其正确发泄情绪,帮助患者缓解病情。

总之,患有产后抑郁的产妇,一般心情比较脆弱,家属需要及时观察患者的情绪变化,多与患者沟通交流,避免患者做出极端行为。同时,家属应该多关心和理解患者,帮助产妇照顾婴儿,替产妇分担压力,以此来缓解患者的病情,必要时到医院进行治疗。

(作者供职于东营市广饶县丁庄镇卫生院广北分院)

认识儿童抽动症的多样表现

□李梅娟

儿童抽动症是一种常见的神经发育障碍疾病,其主要特点是发生在儿童期的多种不自主运动和声音。这些症状可具有多样化的表现形式,如眨眼、面部扭曲、肩膀抽动、肢体不自主运动等。本文旨在探讨抽动症的发病原因、症状表现、诊断与治疗,帮助更多的人了解并关注儿童抽动症相关知识。

抽动症的发病原因

儿童抽动症的发病原因尚未完全明确,可能是遗传、神经生理、心理、行为模仿、环境等因素在发育过程中相互作用的结果。

抽动症的症状

眼部抽动 眼部抽动是儿童抽动症中较常见的表现之一,包括眼脸的眨动、眼球的滚动和注视的不稳定等。这些症状可能会出现单侧或双侧眼部的抽动,而且频率和强度也会有所不同。

面部抽动 面部抽动是指儿童抽动症中面部肌肉不自主收缩和放松,表现为嘴唇的抿紧、咧嘴、舌头伸出、面部扭曲等。这些症状往往会引起患儿的社交困难和自卑感。

肩膀和上肢抽动 肩膀和上肢抽动是指肩膀和上肢肌肉的不自主地收缩和放松,常表现为肩膀抖动、手臂摆动、上肢抽动等。这些症状会影响患儿的日常生活和学习。

躯干抽动 躯干抽动包括躯干肌肉不自主地收缩和放松,表现为身体扭动、躯干摇晃、弓背等。这些症状会影响患儿的姿势控制和运动能力。

下肢抽动 下肢抽动是指患儿下肢肌肉的不自主地收缩和放松,表现为腿部抖动、脚趾扭动及膝盖屈曲和伸直等。这些症状可能会导致行走异常和姿势不稳。

声音抽动 声音抽动是指患儿抽动症中伴随的声音发出,可表现为咳嗽、喉结紧缩、呻吟等。这些症状可能会引起患儿的注意力分散和学习困难。

抽动症的诊断与治疗

诊断 抽动症的诊断主要依据患儿的病史和临床表现来确定,同时需要排除其他可能导致相似症状的疾病。在诊断过程中,心理评估和神经生理学检查等辅助手段也发挥着重要作用,

这些手段可以提供额外的信息来协助确诊抽动症。

行为干预 行为干预可以通过认知行为疗法、物理治疗、心理社会支持等方式来帮助患儿改善症状,提高生活质量。认知行为疗法可以帮助患儿对抽动症的认知和理解,并通过自我监控和逐渐改变不适应行为来减少症状的发生。物理治疗则可以通过运动训练和放松技巧来缓解肌肉紧张和抽动。此外,心理社会支持也是治疗抽动症非常重要的一部分,可以帮助患儿应对不良情绪和压力,提高心理素质 and 适应能力。

药物治疗 药物治疗常以多巴胺拮抗剂为主,这类药物能够调节多巴胺神经递质系统,从而减轻抽动症状。此外,还可以使用其他药物如抗焦虑药物、抗抑郁药物等来辅助治疗,以控制伴随症状和提高患者的整体症状控制水平。需要注意的是,药物治疗需要在专业医生指导下进行,并且患儿需要定期进行复查,以便医生及时调整治疗方案。

(作者供职于阳春市人民医院儿科)

做好筛查 远离宫颈癌

□李庆华

宫颈癌是女性常见的恶性肿瘤之一,但通过早期筛查和预防,可以有效降低发病率和死亡率。感染人乳头瘤病毒(HPV),以及吸烟、免疫抑制等因素增加了发生宫颈癌的风险。宫颈癌筛查方法包括宫颈细胞学检查、HPV检测和宫颈活检,而预防措施则包括接种HPV疫苗、定期筛查、健康生活方式和定期妇科检查。

宫颈癌的风险因素

感染HPV 宫颈癌的主要致病因素是高危型HPV感染。性行为是最常见的传播途径。

吸烟 吸烟可以增加宫颈癌的风险,因为烟草中的化学物质可能损害宫颈细胞。

免疫抑制 免疫系统功能低下的人更容易患上宫颈癌。

宫颈癌筛查的重要性

宫颈细胞学检查(Pap涂片) 这是目前最常用的宫颈癌筛查方法,通过检测宫颈细胞的异常变化来提前发现潜在的问题。

HPV检测 HPV检测可以识别是否感染高危型HPV,帮助早期发现宫颈癌前病变。

宫颈活检 对于异常宫颈细胞的进一步评估,宫颈活检是一种重要的诊断方法。

宫颈癌的预防措施

HPV疫苗接种 HPV感染是宫颈癌的主要原因之一。接种HPV疫苗可以预防感染高危型HPV,从而降低宫颈癌的风险。HPV疫苗一般在青春开始接种,建议女性在性生活开始前接种,以获得最佳效果。HPV疫苗通常分为两到三剂进行接种,按照医生或疫苗制造商的推荐完成接种计划。

定期筛查 定期进行宫颈癌筛查是预防和早期发现的关键。目前,较常用的筛查方法是Pap涂片。这项检查通过采集宫颈细胞样本,观察细胞是否存在异常变化,从而及早发现潜在问题。此外,HPV检测也是一种重要的筛查手段。HPV检测可以检测高危型HPV的感染情况,提供准确的风险评估。筛查频率应根据个人情况和医生建议执行。

保持健康生活方式 健康的生活方式对预防宫颈癌至关重要。均衡饮食是重要的一环,包括摄入蔬菜、水果、全谷物和低脂蛋白质含量,限制高脂肪、高糖和加工食品的摄入量。定期进行体育锻炼也是必不可少的,有助于增强免疫系统功能。此外,戒烟限酒也能降低宫颈癌的风险。

定期进行妇科检查 定期进行妇科检查可以帮助早期发现宫颈癌或其他妇科问题。这些检查包括触诊、阴道镜检查等。医生可以通过检查宫颈组织的异常变化来判断是否存在风险。定期进行妇科检查还有助于诊断和治疗其他妇科疾病,维护女性生殖健康。

其他需要关注的问题

孕期宫颈癌筛查 孕期宫颈癌筛查是非常重要的,因为宫颈癌可以影响孕妇和胎儿的健康。

宫颈癌治疗 如果确诊宫颈癌,及早治疗是关键。治疗方法包括手术切除、放疗、化疗等,医生会根据病情制定个性化的治疗方案。

结论

宫颈癌的筛查和预防是保护女性健康的重要措施。通过定期筛查和接种HPV疫苗,女性可以提前发现潜在的病情,并降低患病风险。此外,健康的生活方式和定期妇科检查也是预防宫颈癌的重要手段。

(作者供职于鄄城县人民医院妇产科)

子宫内异位症的临床症状与诊断

□陈媛

子宫内异位症是一种发生在女性生殖系统中的疾病,会给患者带来诸多不适与痛苦。本文将为大家介绍子宫内异位症引起的原因、症状表现、诊断及治疗手段,让更多人了解这个疾病,增强女性的健康意识。

子宫内异位症是什么

子宫内异位症是一种女性生殖系统疾病,它与女性月经周期有关。在正常情况下,子宫内膜是一层薄薄的组织,在月经周期中会随着激素水平的变化增生和脱落。然而,有时子宫内膜组织会“跑”到子宫外的其他部位,如卵巢、输卵管、腹腔等处。这些异位的子宫内膜组织同样会随着月经周期的变化而增生和脱落,

但由于无法通过自然排出通道,导致周围组织受损和炎症反应,引发疼痛、囊肿,甚至不孕。

子宫内异位症的发病原因

尽管科学家们还在探索子宫内异位症的确切原因,但目前认为可能与以下3个因素有关。

遗传因素 有些研究发现,家族中有子宫内异位症患者,其他成员患该病的风险也会增加。

逆行性子宫内膜 在月经周期中,子宫内脱落是为了备孕,但有些女性的内膜组织在排出时未能成功,可能会逆行至其他部位。

免疫系统问题 免疫系统异常也被认为可能与子宫内异位症有关,但是具体机制还需要深入研究。

人研究。

子宫内异位症的临床症状

子宫内异位症的临床症状因人而异,但剧烈腹痛,异常月经和痛经是常见的症状。

在月经期间或之前,患者可能会出现严重的腹痛,有时疼痛还会放射至腰部和下腹部。月经可能变得异常,比如出血量较多或月经周期不规律。患者可能在月经前后经历痛经,且疼痛程度较为明显。

有些患者在性生活过程中也会感觉疼痛。由于异位子宫内膜组织的存在,可能导致输卵管和卵巢功能异常,影响受孕。

子宫内异位症的诊断方法

要确诊子宫内异位症,医

生通常会根据症状和病史进行综合分析。诊断方法包括体格检查、影像学检查、镜下手术。

医生可能通过盆腔检查来触摸异常的肿块或囊肿。借助超声波、MRI(磁共振成像)等,查看子宫和卵巢的结构是否正常。宫腔镜检查是一种常用的确诊手段,通过放置镜头在腹腔内观察子宫和卵巢,同时取组织进行病理检查。

子宫内异位症的治疗方法

目前,治疗子宫内异位症的方法主要包括药物治疗和手术治疗两种,常用激素类药物来抑制子宫内膜异位症的生长和减少疼痛症状。然而,对于严重的病例或伴随不孕症状,可能需

要通过手术切除异位的内膜组织。

综上所述,子宫内异位症是一种常见但容易被许多人忽视的女性疾病,它可能给患者带来很多痛苦和困扰。通过本文的介绍,相信大家对于子宫内异位症有了更深入的了解。它是一种子宫内组织异常生长并在子宫外异位的疾病,可能由遗传因素和月经逆行等多种原因导致。早期诊断和治疗对于缓解症状和预防并发症至关重要。因此,女性朋友在生活中要重视自己的身体

健康,定期体检,及时就医,增强健康意识。

(作者供职于广东省江门市中心医院妇科)

儿童听力障碍是一种常见的健康问题,不仅会影响其语言和认知的发展,还可能影响其学习和社交能力。

儿童听力问题的原因

遗传因素 部分儿童听力问题与遗传因素有关。如果孩子有听力问题的家族史,则其患有听力问题的风险相对较高。

耳部感染 慢性耳部感染可能导致听力问题。这种感染常见于婴幼儿,如中耳炎和耳道感染,通常需要及时治疗,以防听力问题。

异常耳部结构 耳部结构异常也是引发儿童听力问题的原因之一。一些儿童可能出生时耳朵或听力器官发育不良,这可能导致听力障碍。

预防儿童听力问题的方法

孕期保健 对儿童听力的健康发育而言,孕期的健康无比重要。因此,孕妇需要特别注意保持饮食均衡,并增加营养摄入量,这样可以为胎儿提供必要的营养。此外,孕妇还需要避免暴露在噪音和化学物质等有害物质中,这有益于降低胎儿听力发育所面临的风险。

避免过度刺激 为了保护婴幼儿的听力,应尽力避免他们暴露在噪音污染严重的环境中。过高的噪音会对婴幼儿的听力造成伤害。因此,我们在家中要保持安静,避免给他们过度刺激的环境。

规律作息和适当休息 规律作息时间和充分休息对儿童的听力发育具有重要影响。婴幼儿的生长发育需要足够的睡眠和休息,以便提供所需的能量和营养。因此,家长应为孩子提供有规律的作息时间,并创造一个舒适的睡眠环境,从而促进他们的听力健康成长。

正确清洁耳朵 在给儿童清洁耳朵时,家长应注意使用正确的方法。使用棉签或其他尖锐物品进行耳道清洁可能会导致耳道受伤和感染,从而对听力产生影响。因此,我们应采用湿润巾轻轻擦拭耳郭和外耳道这一正确的方法来清洁耳朵。

减少使用耳机的频率 长时间使用耳机及过大的音量可能会对儿童的听力产生负面影响。因此,家长应时刻监督孩子使用耳机的时间,尽量减少使用耳机的频率,并且将音量调低,以保护他们的听力。

儿童听力问题的早期发现和治理

早期筛查 新生儿听力筛查是一项非常重要的手段,能够在早期发现儿童的听力问题。当宝宝刚出生不久,就可以进行听力筛查。通过观察宝宝的听觉反应,或者借助专业设备进行检测,评估宝宝的听力发育情况。

及时治疗 如果发现儿童存在听力问题,家长应尽早咨询医生,并根据医生的建议进行治疗。治疗的方式有很多种,包括药物治疗、手术矫正、辅助听力设备等。

通过遵循一些简单的护耳小秘诀,家长可以有效预防儿童听力问题。重视孕期保健、婴幼儿护耳和儿童耳部保护,提前发现和治理儿童听力问题,有助于确保孩子健康成长,并减少听力问题对其生活产生的负面影响。

(作者供职于山东省聊城市莘县妇幼保健院儿童保健中心)

妇科检查 重要的“护身符”

□李颖

定期进行妇科检查,是保护女性健康的重要环节,不过很多人并不了解妇科检查,下面我们对于妇科检查相关知识进行科普。

妇科检查具体包括哪些

随着临床医疗技术的发展,妇科检查已经越来越普遍。那么,现在的妇科检查具体包括哪些内容呢?

问诊 医生会询问患者的个人信息、症状、病史、家族病史等。

生殖器外观检查 医生会检查外阴、阴道和子宫颈的外观,观察有无异常情况,如溃疡、肿块、分泌物等。

阴道镜检查 使用专用仪器检查阴道,能够观察阴道壁、子宫颈、宫腔等部位的细微变化。

宫颈抹片检查 通过在子宫颈上刮取少量细胞样本,然后送至实验室进行细胞学检查,以筛查宫颈癌或其他病变。

阴道分泌物检查 医生会通过提取阴道分泌物样本进行涂片检查,确定是否存在感染或炎症。

子宫肌层彩超检查 通过腹部或阴道探头进行超声检查,用于评估子宫内、子宫肌层、卵巢囊肿等情况。

盆腔检查 医生会通过触诊来检查盆腔内的器官,如子宫、卵巢等,以判断有无异常肿块或疼痛。

乳房检查 有时候妇科检查也包括乳房检查,医生会触诊乳房,以检查是否有乳腺肿块或其他异常情况。

妇科检查的必要性

可以很好地预防和早期发现疾病 妇科检查可以用

于筛查和早期发现各种妇科疾病,包括宫颈癌、卵巢癌、子宫内异位症、盆腔炎等,及早发现疾病,提高治愈率。

可以保持妇科健康“预防胜于治疗”。定期进行妇科检查,可以及时发现和处理一些潜在问题,如阴道炎、宫颈糜烂、子宫肌瘤等,保持妇科健康。

可以进行个性化的建议和指导 妇科检查可以提供针对个人情况的建议和指导,例如避孕方法、月经不调的处理、更年期管理等。医生会根据检查结果和病史给予患者相应的医疗建议和生活方式指导,帮助女性维持身体健康。

有助于做好怀孕和生育准备 妇科检查对于计划怀孕或已经怀孕的女性尤为重要,检查主要包括评估子宫和卵巢的健康情况,了解有无潜在问题,并提供相应的指导和

建议。

有助于症状消除和生活质量提高 某些妇科问题可能会引起相关症状,如不规律的月经、疼痛、异常出血等。妇科检查可以帮助确定症状的原因,并采取相应的治疗措施缓解症状,提高生活质量。

综上所述,为了保证女性健康,临床上还需要更加重视妇科检查的普及和宣传教育,让更多的女性认识到定期进行妇科检查的重要性,配合完成检查,守护女性健康。

(作者供职于山东省新泰市青云街道社区卫生服务中心妇产科)