

妊娠期糖尿病如何治疗

□王露姿

妊娠期糖尿病是妊娠期间出现的一种代谢紊乱疾病,它可能对母婴健康产生不良影响。当孕妇的血糖水平在妊娠期超出正常范围,就会被诊断为妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病患者还容易发生妊娠期高血压疾病。妊娠期糖尿病不仅容易导致胎儿早产,还对胎儿的生长发育极其不利,容易出现先天性畸形、缺氧等情况,严重的会导致胎儿腹中。妊娠期糖尿病容易导致新生儿发生呼吸窘迫综合征、低血糖、黄疸等情况。如果出现妊娠期糖尿病,患者该如何治疗呢?本文主要介绍

妊娠期糖尿病的治疗方法。一般来说,只要坚持合理饮食和适度运动,将血糖控制在正常范围内,大多数妊娠期糖尿病患者产后就可以恢复正常。**合理饮食** 妊娠期糖尿病患者应坚持合理饮食,否则容易引起低血糖,对身体产生不良影响。妊娠期糖尿病患者要注意营养均衡,不要挑食,应当适当增加优质蛋白(如瘦肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶等)的摄入量,适量摄入时令蔬菜,补充维生素、铁、叶酸等营养物质;避免摄入高糖食物和辛辣、刺激性食物,减少碳水化合物的摄入量。

患者每日需要摄入的总热量,应根据妊娠前体重和妊娠期待体增长速度而定。少食多餐有助于降低患者的餐后血糖,避免低血糖,维持血糖平稳。**适度运动** 适度运动对于妊娠期糖尿病患者来说非常重要。规律的锻炼可以帮助患者提高胰岛素敏感性,控制血糖。妊娠期糖尿病患者应在餐后进行30分钟的中等强度运动,如散步、孕妇瑜伽等。在日常生活中,妊娠期糖尿病患者应适度运动,不要什么事情都需要别人帮助才能完成。患者可以在自己力所能及的范

围内,通过适度运动有效控制血糖,将血糖维持在正常范围内。**药物治疗** 妊娠期糖尿病患者的空腹血糖水平或餐前血糖水平大于3毫摩尔/升,餐后2小时血糖水平大于6.7毫摩尔/升,且饮食调整后血糖水平仍超出正常范围时。医生会建议患者使用胰岛素注射剂来控制血糖。妊娠期糖尿病患者如果需要服用药物,需要在医生的指导下进行。患者如果使用胰岛素控制血糖,需要遵照医嘱,正确使用胰岛素,并且细心观察是否出现药物副作用;若身体出现不良状况,要及时到医院就诊。(作者供职于峡江县人民医院产科)

牙齿正畸治疗是通过戴牙齿矫治器,对牙齿、牙槽骨及颌骨施加一种适度的、受控制的力,使牙齿产生生理性的移动,从而矫正牙齿畸形,简单来说,就是让不整齐的牙齿变得整齐。

部分人认为,牙齿正畸治疗是为了拥有美观的牙齿。其实,这种观点是错误的。除了美观,更重要的是为了身体健康。牙齿正畸治疗可以预防及降低牙齿排列不齐带来的危害,恢复口腔正常生理功能。那么,牙齿正畸治疗的适应证是什么呢?

适应证

牙齿拥挤 表现为牙齿里出外进,不美观,不易清洁,易患龋齿,易形成牙结石,导致牙周疾病。**牙齿稀疏** 表现为牙齿之间的缝隙过大,说话漏风且食物咀嚼不充分。

前牙反牙合 又称“地包天”,表现为下前牙咬在上前牙的外面。部分患者不仅存在牙齿反牙合,还存在面部骨骼畸形,这种情况称为骨性反牙合,表现为上颌骨发育不足(后缩),下颌骨发育过度(前凸),造成面中部凹陷,侧貌为新月形,影响美观和功能。

深覆盖 又称“龅牙”,有的患者表现为上前牙前凸或下前牙里倒,有的患者则是骨骼畸形。部分患者的上前牙和上牙床过分向前凸出,而下巴却缩在上嘴唇的后面,或者根本就没有下巴颏的形态。

深覆牙合(前牙咬合过深) 患者表现为咬合时看不见下前牙;部分患者同时存在骨骼畸形,表现为下面部短。这种牙齿畸形容易咬伤上牙龈,还容易导致牙周炎及面部关节疾病等。

双颌前突(或上下前牙前突) 患者表现为唇部前突,嘴唇用力才能闭上,开唇露齿的形态。

后牙反牙合、锁牙合 影响患者的咀嚼功能,长期可能导致上下颌骨畸形。

牙齿正畸的“黄金时期”

乳牙期(3岁~5岁) 该时期主要针对乳牙反牙合、下颌前凸等畸形,并及时纠正伸舌、咬唇等不良口腔习惯,预防牙齿畸形进一步恶化,促进儿童面部的正常发育。

替牙期(女孩:8岁~10岁,男孩:9岁~12岁) 该时期出现的局部牙列不齐,一般不必急于矫正;但对于不良口腔习惯或前牙反牙合、下颌功能性后缩等情况,则必须及时带儿童到医院进行矫正。

恒牙期(女孩:11岁~14岁,男孩:13岁~15岁) 一般12岁左右,恒牙列开始形成。此时牙齿一旦出现牙列不齐,不会自动消失,只能通过牙齿正畸治疗来纠正。这一时期是牙齿正畸治疗的“黄金时期”。

此外,成年人也可以进行牙齿正畸治疗。但是,由于成年人生长发育已经完成,牙齿移动相对较慢,所以疗程较长,难度也随之增加,治疗后比青少年更易于复发。

正畸治疗疗程一般为1年~2年,每4周~6周复查1次。但是,根据患者的年龄、严重程度、牙齿对治疗的反应等因素,治疗所需的时间也会有所增减。患者戴上牙齿矫治器后,要严格按照医嘱使用。在矫治期间,患者要按时复查,否则可能会影响治疗效果。(作者供职于濮阳市第三人民医院正畸科)

牙齿正畸治疗的适应证

□贾靖

妇科相关知识介绍

□雷蔚华

生殖健康对于广大女性来说非常重要。它不仅关系到女性的身体健康,还会影响女性的生活质量和幸福感。了解一些妇科知识,可以帮助女性更好地应对生活中的挑战,保持身心健康。本文主要探讨妇科相关知识。

月经失调

每位女性的月经周期都有自己的特点。大部分女性的月经周期为28天(但部分女性在21天~35天),月经期不超过7天,月经量适量,不会影响正常的生活。女性了解自己的月经周期很重要,这样有助于规划生育和预测月经期。

如果女性的月经期出现变化(如月经一直不结束、月经期过后又出血、月经量增多或减少),就是出现了月经失调。月经失调是由多种因素引起的,包括生活压力过大、体重波动过大、疾病因

素、药物因素等。女性如果出现月经失调,要及时到医院就诊。

避孕方法

选择适合自己的避孕方法,不仅可以帮助女性合理规划生育,还能有效保护自己免受性传播疾病的侵害。常见的避孕方法包括口服避孕药、避孕环、避孕套,以及宫内避孕器等。这些避孕方法各有利弊。因此,女性应了解各种避孕方法,以便选择适合自己的避孕方式。

妇科炎症

妇科炎症是一种常见的疾病,患者可能会出现外阴瘙痒、

外阴疼痛、白带异常、腹部疼痛等症状。常见的致病因素是念珠菌感染、细菌感染。如果出现以上症状,患者应尽快到医院就诊,医生会根据诊断结果进行对症治疗。

性传播疾病(俗称性病) 是一种常见且严重的疾病,包括淋病、梅毒、尖锐湿疣、艾滋病等。保持性生活卫生和定期进行性传播感染检测,是女性重要的防护措施。

宫颈癌

宫颈癌是原发于宫颈部位的恶性肿瘤。HPV(人乳头瘤病毒)感染是宫颈癌的主要原因。

诱发因素包括:吸烟、酗酒、免疫缺陷、性生活过早、多个性伴侣、多孕、多产等,以及细菌、病毒和衣原体等微生物感染,均可引起宫颈炎。

子宫肌瘤

子宫肌瘤是一种常见的良性肿瘤,会导致患者出现月经不规律、盆腔疼痛等症状;如果出现不适症状,应尽快到医院就诊,医生会根据诊断结果进行对症治疗。

妊娠与生育

怀孕是女性一生中的重要时刻。如果计划怀孕,女性应提

前采取一些措施,如补充叶酸、戒烟戒酒,保持健康的体重等,以确保顺利怀孕和胎儿的健康成长。

产前检查是确保母婴健康的关键步骤。在妊娠期间,孕妇要定期进行产前检查,监测胎儿的发育情况和自己的身体状况。

分娩方式 包括自然分娩和剖宫产。孕妇应与医生沟通,并了解这两种分娩方式的风险和优势,从而选择适合自己的分娩方式。

更年期

更年期是女性生活中的一个重要阶段,通常发生在40岁~60岁。更年期女性由于激素水平变化,可能会出现潮热盗汗、情绪波动过大、骨密度下降和代谢异常等症状。

(作者供职于广州市第一人民医院妇产科)

子痫:孕妇的“隐形杀手”

□刘晓静

子痫是一种在妊娠晚期或生产前后出现的复杂且危险的疾病,其主要表现为突发的全身性抽搐,伴随血压升高、蛋白尿和水肿等症状。虽然目前医学领域已有大量关于子痫的研究结果,但是它仍被视为孕妇的“隐形杀手”。本文主要介绍子痫的发病原因、临床症状,以及预防和治疗方法,以提高大家对这一疾病的认知。

发病原因

虽然子痫的具体发病原因还不清楚,但是科学家已经发现了一些可能的危险因素。首先是年龄因素,研究人员发现,初次妊娠的孕妇和35岁以上的孕妇容易发生子痫;其次是遗传因素,若母亲或姐妹曾患过子痫,那么孕妇发病的风险就会增加。此外,多胎妊娠、肥胖、糖尿病、高血压病等,也会增加子痫

的发生概率。

临床症状

子痫的症状多种多样,早期可能并不明显,但随着病情的发展,症状会变得越来越严重。常见的症状包括突然重度头痛,视物模糊或暗点,恶心、呕吐,上腹部疼痛,体重快速增加,脸部或手部肿胀等。病情严重的患者会出现全身性抽搐。如果孕妇出现以上症状,应立即到医院就诊。

如何预防

孕妇保持健康的生活方式和定期产检,可以降低子痫的风险。**健康饮食** 孕妇应养成良好

的饮食习惯,避免摄入过多盐分和高脂肪食物。饮食营养均衡,可以帮助孕妇控制体重,防止肥胖。

定期产检 孕妇应定期进行产检,以便医生及时发现并处理可能出现的问题。产检项目包括测量血压,尿液和血液生化检查,胎儿生长发育情况监测等。

将血压控制在正常范围内 孕妇保持正常血压,对预防子痫极其重要。如果孕妇血压不稳定,医生会开具控制血压的药物。

适度运动 适度运动可以帮助孕妇保持健康的体重,降低患

病的风险。孕妇应选择适合自己的低强度运动,如散步、瑜伽等。

保持乐观的心态 如果孕妇精神压力过大,就会增加子痫的风险。孕妇应尽量保持积极、乐观的心态,避免情绪波动和生活压力过大。

怎样治疗

子痫的治疗,跟孕妇的身体健康状况和孕周密切相关。如果孕妇已接近预产期,医生可能会建议引产或剖宫产,以避免病情恶化。对于病情严重的孕妇,医生可能会使用药物来控制血压和

预防抽搐。一般情况下,医生会密切监测孕妇的身体状况和胎儿的发育状况。

子痫是一种严重的疾病,是孕妇的“隐形杀手”。了解子痫的症状和危险因素,孕妇可以提前做好预防和处理,从而保护自己和胎儿的健康。

另外,子痫的预防和治疗需要医生和孕妇共同努力。只有采取有效的预防措施和适合的治疗方案,才能降低子痫对孕妇和胎儿的不良影响。

(作者供职于杞县妇幼保健院妇产科)

儿童哮喘的早期信号

□王景涛

儿童哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病,其主要特征是反复发生气道狭窄和支气管痉挛;如果不及治疗,可能会对孩子的身体健康产生不良影响。因此,家长了解儿童哮喘的早期信号非常重要。本文主要介绍儿童哮喘的早期信号,帮助家长及时发现孩子是否存在哮喘。

早期信号

频繁咳嗽 儿童哮喘的早期信号之一是频繁咳嗽。这种咳嗽通常在晚上或清晨发作,而且持续时间较长,可能会持续几周或几个月。患儿咳嗽时通常是干咳,没有痰,但病情加重时可能会出现湿性痰。

呼吸困难 儿童哮喘的另一个早期信号是呼吸困难。患儿可能会感到呼吸急促、气喘,甚至无法正常呼吸。当患儿呼吸困难

时,可能会出现胸闷、发绀等症状,这时家长要立即带患儿到医院就诊。

呼吸系统感染频繁发作 患儿比较容易出现呼吸系统感染,如果频繁发作,可能会导致哮喘病情加重。

气喘声 患儿在呼吸时可能会发出哮喘样的呼吸声,这是由于支气管收缩导致气道狭窄造成的。如果患儿出现气喘声,家长要立即带患儿到医院就诊。

活动后呼吸困难 患儿参加

体育活动或剧烈运动时,可能会出现呼吸急促、气喘和胸闷等症状,这是由于剧烈运动引起的气道狭窄所致。

需要注意的是,以上早期信号并非只有哮喘患儿才会出现,也可能是其他疾病的表现。如果患儿出现以上症状,家长要立即带患儿到医院就诊,由医生进行诊断和治疗。

预防方法

避免接触过敏原 许多患儿哮喘发作是由过敏原引起的,家

长应该帮助患儿远离过敏原。

保持室内空气流通 保持室内空气流通,可以减少空气中污染物的浓度,降低哮喘的发病风险。在日常生活中,家中要经常开窗通风,改善室内空气质量。

保持室内清洁 家长应该经常清洁家里的地面、窗户、墙壁等,保持室内清洁,减少空气中的灰尘和细菌等污染物。

合理饮食 患儿的饮食应该合理搭配,多吃蔬菜、水果等富含

维生素和矿物质的食物,避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,以免对患儿的呼吸道造成刺激。

适度锻炼 适度锻炼可以提高患儿的免疫力,降低呼吸系统感染的风险。需要注意的是,患儿在锻炼时,应该避免过度疲劳,以免引起哮喘发作。

定期体检 家长应定期带患儿去医院检查身体,以便医生及时调整治疗方案。

总之,了解儿童哮喘的早期信号对于家长来说非常重要。在日常生活中,家长应该细心观察孩子是否出现频繁咳嗽、呼吸困难、呼吸系统感染频繁发作、气喘声和活动后呼吸困难等症状,并采取相应的预防措施,以降低哮喘的风险。

(作者供职于睢县妇幼保健院儿一科)

痊愈后的护理方法

患儿痊愈后,身体还是比较虚弱的,家长应为患儿准备清淡、易消化的食物。

家长不要带患儿去人员密集的地方,以免出现交叉感染。家长可以带患儿到空旷的户外环境中玩耍,晒晒太阳,呼吸新鲜空气,有益于身体康复。

痊愈后,患儿可以适度运动,提高抵抗力;帮助患儿养成良好的卫生习惯,饭前、便后要洗手。

小儿肺炎是一种常见的呼吸系统疾病,严重威胁患儿的身体健康和生命安全。正确的护理,可以帮助患儿更快地康复。另外,家长要密切关注患儿的病情变化,只有遵照医嘱用药,才能使患儿早日康复。

(作者供职于太原市第二人民医院)

小儿肺炎怎样护理

□张学梅

每次换季时,天气忽冷忽热,儿科门诊的患儿就多了起来。许多患儿是因为感冒、腹泻等疾病就诊的。其中,我遇到一个患儿已经发热、咳嗽了好几天,在家吃药后效果不好,家长才带患儿来医院就诊。经过检查后,我诊断患儿得了肺炎,因为患儿年纪小,病情严重,需要住院治疗。

很多家长认为,换季时患儿出现咳嗽、发热,都是感冒引起的,但是去医院检查后却发现是肺炎,就会很紧张。小儿肺炎其实并不可怕,只要积极治疗,做好护理,患儿很快就能康复。那么,小儿肺炎应该如何护理呢?

患病时的护理方法

心理护理 由于患儿的年纪比较小,在生病时会感到非常难受,情绪也焦躁不安。在治疗过程中,一般需要输液、吃药、雾化

吸入,以及吸氧等,大多数患儿比较恐惧,会出现抵触的心理,导致经常哭闹。因此,家长需要耐心地安抚患儿,给予患儿足够的安全感。

呼吸道护理 大多数患儿会出现咳嗽、痰多等症状,部分患儿会出现痰液黏稠,难以咯痰的情况。这时,家长可以给患儿拍拍后背,帮助患儿咯痰;也可以配合雾化吸入治疗,稀释痰液。大多数患儿还会伴随着流鼻涕的症状,流鼻涕会使患儿呼吸困难。因此,家长要及时帮助患儿清理

鼻腔分泌物。

发热护理 发热对于患儿身体健康来说危害非常大。因此,患儿如果是低热,家长可以使用退热贴和温水擦浴等物理方法为患儿降温(禁止使用冰水和酒精);若体温在38.5摄氏度以上,要及时采用药物退热。如果患儿服药非常困难,家长可选择栓剂退热。需要注意的是,患儿退热后要注意补充水分。

生活护理 患儿需要保证充足的休息时间,以帮助恢复体力、减轻症状。家长需要根据患儿的

情况调整好作息时间,让患儿获得充分的休息。同时,家长应该帮助患儿避免剧烈活动,以免病情加重。存在高热症状的患儿,更要避免剧烈活动。

合理饮食对于患儿的身体健康非常重要。病情较轻的患儿,可以根据喜好适量摄入喜爱的食物;病情较重的患儿,有可能发生食欲不振的情况。家长应注意患儿的饮食卫生,避免摄入难以消化的食物,并在医生的指导下合理补充营养物质,如蛋白质和维生素等。

子宫肌瘤一定要手术切除吗

□张红彦

子宫肌瘤是女性生殖器官中常见的一种良性肿瘤,也称为纤维肌瘤、子宫纤维瘤。该病的症状包括月经不调、月经量过多、月经期延长、盆腔疼痛、腰背疼痛、压迫尿道和直肠等。严重的子宫肌瘤还可能引起不孕、反复流产、胎位异常、尿失禁等,患者可能需要手术切除。如果子宫肌瘤位置特殊(如靠近子宫内腔或宫颈口),患者可能需要手术切除。如果子宫肌瘤引起并发症,如不孕、反复流产、胎位异常、尿失禁等,患者可能需要手术切除。

如果子宫肌瘤导致腹部疼痛、性交痛或其他非特异性症状,患者可能需要手术切除。

手术切除的方式 有很多种,可以根据患者的病情和生育要求进行选择,如宫腔镜切除术或腹腔镜切除术等。需要注意的是,手术适应证并不是不变的,患者应根据具体情况进行选择,由医生进行诊断和治疗。

注意事项

术前 患者的饮食宜清淡,避免摄入辛辣、油腻等刺激性食物;保持个人卫生,勤换内裤,避免不洁的性生活,以免细菌滋生,导致感染。

一定要手术切除吗 子宫肌瘤是否需要手术切除,应根据患者的具体情况决定。

如果子宫肌瘤比较小,患者没有出现不适症状,就可以不做手术。但是,如果子宫肌瘤影响月经(出现月经量过多、月经期延长),子宫肌瘤过大或者存在特殊部位肌瘤(如宫颈肌瘤、阔韧带肌瘤及黏膜下肌瘤等),患者应进行手术切除。

子宫肌瘤是否需要手术切除,取决于很多因素,包括肌瘤的大小、位置、数量,是否有症状,以及是否有并发症。

如果子宫肌瘤较小且没有不适症状,患者可以观察随访,不需要手术切除。如果子

宫肌瘤较大,出现症状(如月经量过多、月经期延长、尿频或便秘),患者可能需要手术切除。如果子宫肌瘤数量较多,患者也应考虑手术切除。

如果子宫肌瘤位置特殊(如靠近子宫内腔或宫颈口),患者可能需要手术切除。如果子宫肌瘤引起并发症,如不孕、反复流产、胎位异常、尿失禁等,患者可能需要手术切除。

手术切除的方式有很多种,可以根据患者的病情和生育要求进行选择,如宫腔镜切除术或腹腔镜切除术等。需要注意的是,手术适应证并不是不变的,患者应根据具体情况进行选择,由医生进行诊断和治疗。

总体来说,子宫肌瘤是否需要手术切除取决于患者的具体情况。

(作者供职于永城市妇幼保健院妇科)