

做好产前检查 确保母婴安全

□张桂梅

从胎儿在妈妈的肚子里“安家”的那一天开始,准妈妈们就多了一项的必须的日常事务——每月定期到医院进行产前检查。产前检查可以评估孕妇和胎儿的健康状况,判断胎儿是否存在先天缺陷,及时发现和处理可能存在的问题,确保母婴安全。

什么是产前检查

根据目前我国孕期保健的现状和产前检查项目的需要,产前检查孕周分别为妊娠6周~13周+6天、14周~19周+6天、20周~24周+6天、25周~28周、29周~32周、33周~36周、37周~41周,共7次~11次。

有高危因素的准妈妈们,如

妊娠并发症、高血糖、肝功能异常、超声检测异常等,需要增加产检次数。同时,要结合孕妇们的生理因素和心理因素,选择合适的产检项目。

准妈妈们每次产检的项目中都会有一些常规检查,如身高、体重、血压、宫高、腹围、胎心、血常规、尿常规等,这些指标被用来评估母体和胎儿的健康状态,确定胎儿是否存在潜在的疾病和异常情况。虽然每家医院的检查项目和每个医生的习惯都不一样,但最终的目的都是一样的。

产前检查清单

在相关场所建立孕期档案,

仔细回忆确认末次月经时间,确定孕周,以此来推算预产时间。

评估孕期的高危因素,看是否合并孕酮综合征、高血压、糖尿病、肝腎疾病、血液病和精神疾病等。

在孕前3个月开始补充叶酸,避免接触生活中和环境中的有害物质。

在孕6周~8周时就要开始做B超检查,检查孕囊、胎芽的大小,核对胎囊位置和孕周,了解胎儿的发育情况,如果孕囊长在子宫外,就要及早进行干预。

在孕12周~14周时,要做NT(颈项透明层检查)值测定,初步筛查胎儿染色体有无异常。

在孕20周~24周时,要做超声检查,俗称大排畸检查,排除胎儿是否存在畸形,或者心、脑、腹腔脏器、四肢等是否存在缺失。

在孕28周~32周时,要做超声检查,检测羊水、胎儿脐血情况,并评价胎儿生长发育情况。

在孕37周以后,每周都要进行一次超声检查,了解羊水等情况,帮助医生判断分娩时胎儿的状态。

还有一些孕期的特殊检查,如唐氏筛查(筛查唐氏综合征胎儿)、糖耐量检查(筛查妈妈是否会出现妊娠期糖尿病)、无创产前基因检测(分析胎儿染色体是否存在异常),这些检查有的需要

静脉抽血。

另外还有胎心检查,在孕36周以后,如果没有出现特殊情况,准妈妈们应该每周进行一次胎心监护,直到分娩后。胎心监护的主要作用是检测胎儿是否出现缺氧现象。

总之,准妈妈们不必紧张,不要因为多次采血,超声检查等造成情绪波动,应尽力配合医务人员做好每一次检查。在等待结果的过程中也不要焦虑和过分担心,要保持平稳的心态,结果出来后会有医生做出专业的解答。

(作者供职于山东省青州市妇幼保健院)

带你了解新生儿护理知识

□王 方

新生儿期是宝宝一生中非常重要的阶段,也是需要家长细心呵护的关键时期。为了宝宝的健康成长,我们需要了解一些新生儿护理知识。

新生儿的喂养

新生儿需要充足的营养来支持其快速生长和发育,而母乳喂养是最理想的喂养方式,因为母乳中含有丰富的营养物质和免疫物质,有助于增强宝宝的免疫力,促进其健康成长。如果选择人工喂养,要确保选用适合宝宝的配方奶,并按照说明书正确冲泡。无论是母乳喂养还是人工喂养,都要注意宝宝的饱腹感,避免过度喂养。

新生儿的日常护理

洗澡 新生儿皮肤娇嫩,需要保持清洁。每周给宝宝洗澡2次~3次澡,使用温和的婴儿沐浴露,洗完澡后及时擦干水分,涂抹适量的润肤露。

穿衣 根据气温变化给宝宝选择舒适、柔软的衣服,注意及时增减衣物。衣服要尽量选择宽松、易穿脱的款式,避免给宝宝造成不

适。

勤换尿布 要选择尺寸合适的尿布,并及时更换,保持宝宝屁股干燥、清洁。每次更换尿布时,要用温水清洗宝宝的屁股,避免红屁股。

睡眠 新生儿需要充足的睡眠来促进身体发育,家长要为宝宝创造一个安静、舒适的睡眠环境,帮助宝宝养成规律的睡眠习惯。注意观察宝宝的睡眠姿势,避免趴睡或侧卧。

抚触 适当的抚触有助于宝宝的情感发育和亲子关系的建立。在抚触前应洗净并温暖双手,涂抹适量的婴儿润肤油,按照一定的顺序轻轻按摩宝宝的身体。

新生儿的健康问题

疫苗接种 根据当地疫苗接种规定,按时带宝宝接种疫苗。接种前要向医生咨询,了解疫苗的作用、接种时间和注意事项。

体检 定期带宝宝进行体检,以便及时了解宝宝的生长发育情况。按照医生建议的时间进行体检,并记录宝宝的体检数据。

剖宫产术后的护理要点

□王 娟

剖宫产是一种常见的分娩方式,其术后护理对产妇的身体恢复来说至关重要。以下是一些剖宫产术后的护理要点,希望能够帮助产妇快速恢复健康。

保持手术切口清洁 术后的前两周,要尽量避免腹部切口碰水。在这段时间内,应选择擦浴的方式来保持身体清洁。一段时间后,可以过渡到淋浴,但在恶露未完全排干净之前,应严禁盆浴。如果伤口出现红肿、发热、疼痛的症状,不要随意挤压或贴敷,应第一时间到医院就诊,以免伤口感染。

饮食管理 剖宫产后,产妇需要摄取足够的营养来促进伤口愈合和身体恢复。在胃肠功能恢复之后,可先食用流食,如蛋汤、米汤等,但要避免食用牛奶、豆浆等易引起胀气的食物。等肠道气体排通后,可以食用半流质食物,如稀粥、汤面、馄饨等,两天后就可以恢复正常饮食。建议多吃一些新鲜蔬菜、水果、高蛋白食物,避免油腻和刺激性食物。

休息和活动 剖宫产后,适当的休息非常重要,但也要适度活动。术后初期,可以进行一些轻微的活动,如起床、走动等,有助于肠胃功能的恢复,预防血栓的形成。但要避免过度劳累和提拿重物,以免伤口裂开或出血。

卧床姿势 相比顺产来说,剖宫产术后的产妇身体恢复较慢,不能在产后24小时内下地活动。因此,剖宫产的产妇容易遇到恶露不容易排出的情况。为了促使恶露顺利排出,建议采取半卧位,并进行多次翻身,这有助于防止恶露在子宫腔内积聚,从而减少感染的风险,同时有利于促进子宫切口的愈合。此外,多次翻身的动作有助于刺激肠肌蠕动功能的恢复,使肠道内的气体能够更快地排出,早日恢复正常饮食。

产后恢复训练 剖宫产术后的恢复训练是很重要的环。当产妇身体恢复正常后,可以通过产后恢复训练来帮助收缩腹部肌肉,增加腹部的力量和紧实度。

避免再次怀孕 剖宫产后100天,如果产妇的伤口已不再出血,并在医生检查后确认愈合情况良好,那么可以考虑恢复性生活。但需要注意的是,务必要采取严格的避孕措施,以防怀孕。这是因为,尚未完全恢复的子宫在刮宫手术时可能发生穿孔或破裂,了解对产妇的生命健康造成严重影响。

心理支持 对于产妇来说,剖宫产是一次身体和心理上的双重挑战,需要得到家人和医护人员的支持和理解。如果产妇出现情绪波动或产后抑郁的迹象,要及时与医生沟通,寻求专业的心理支持。

总之,剖宫产术后护理是一个综合性的过程,需要综合考虑各个方面。在这个过程中,遵循医生的建议,密切关注身体的信号,及时调整护理计划,可以帮助产妇平稳度过术后恢复期。

(作者供职于山东省曹县人民医院)

妊娠期糖尿病是一种在怀孕期间发生的糖尿病类型,通常在怀孕后期出现。这种糖尿病可能会影响孕妇胰岛素的分泌和利用,对母体和胎儿的健康产生负面影响,容易导致胚胎发育异常,增加流产发生率,甚至导致胎儿死亡。因此,对于患有妊娠期糖尿病的孕妇来说,保持血糖稳定是至关重要的。

健康饮食

健康饮食对于预防妊娠期糖尿病非常重要。

少量多餐 少食多餐不仅不会引起饥饿感,同时还不会给身体造成负担,更能严格控制血糖,同时避免妊娠期糖尿病。

控制碳水化合物摄入 选择低糖耐受指数的碳水化合物,如全谷类食物、蔬菜、水果等,可以防止血糖急剧上升。

摄入足够的膳食纤维 膳食纤维可以帮助稳定血糖,保持健康。

控制脂肪摄入 避免高脂肪食物的过度摄入,特别是饱和脂肪和反式脂肪。

合理的蛋白质摄入 保证蛋白质的摄入量,最好每天喝两杯牛奶,也可以适当摄入一些豆制品。

定期运动

适度的运动对于预防糖尿病和维持合理的体重非常重要。孕妇应在医生的指导下选择适当的运动方式和强度,避免过度劳累和高强度运动。同时,对于已经被诊断为妊娠期糖尿病的孕妇来说,定期监测血糖水平很关键。可以分别在运动前后监测血糖水平,以确保运动不会引起较大的血糖波动。

综合管理

定期检查 如果存在患糖尿病的风险因素,如糖尿病家族史或肥胖,应该在怀孕前和怀孕期间定期检测血糖,以便及早发现问题并采取相应的措施。

控制体重 保持合理的体重是预防妊娠期糖尿病的关键。过度肥胖是患病的危险因素之一,因此,采取合理的饮食和运动措施有助于维持体重。

控制血压 高血压也是妊娠期糖尿病的风险因素之一。保持正常的血压对于预防妊娠期并发症很重要。

及时治疗慢性疾病 如果患有慢性疾病,如高血压或多囊卵巢综合征,需在怀孕前治疗并控制症状。

管理压力 在妊娠期间,女性可能伴随着一定的生理和心理压力。要学会有效地管理压力,如深呼吸、冥想等,有助于维持稳定的血糖水平。

定期产检 定期到医院进行产检,医生会监测孕妇的血糖水平,并根据需要采取相应的干预措施。

综上所述,关注孕妇健康,规避妊娠期糖尿病需要采取一系列综合性的措施。通过保持健康的饮食习惯、适度的运动、定期检查等,可以有效地控制血糖水平,降低孕妇和胎儿发生并发症的风险。孕妇在面对妊娠期糖尿病时,应该遵循医生的建议,积极进行自我管理,并在整个过程中保持良好的心态。但请注意,这些建议并非一劳永逸,因为每个人的情况不同,因此,在怀孕前和怀孕期间,最好寻求专业医生的建议,以选择适合自己的方案。

(作者供职于山东省滕州市中心医院)

怎样科学治疗宫颈炎

□史文天

宫颈炎是妇科常见疾病,主要发生在宫颈部位,可能导致宫颈糜烂、肥大、息肉、囊肿等问题。了解其病因,有助于预防和科学治疗。

宫颈炎的病因

感染 最常见的是葡萄球菌、链球菌、大肠杆菌和厌氧菌等感染。这些细菌可能通过性传播、分娩、宫内手术等方式进入宫颈,引发炎症。

物理刺激 不洁性生活、阴道异物、频繁的阴道灌洗都可能对宫颈造成物理刺激,引发炎症。

化学刺激 使用某些刺激性的阴道栓剂、腐蚀性药物或避孕套等也可能引发宫颈炎。

其他因素 免疫系统疾病、糖尿病、慢性肾病等也可能增加宫颈炎的发生风险。

宫颈炎的症狀 白带增多、白带可能呈现黄色、绿色或脓性。

异常出血 性交后出血或月经间期出血。

腰腹疼痛 炎症可能导致腰部和腹部疼痛。

尿路症状 如尿频、尿急等。

宫颈炎的科学治疗

药物治疗 对于轻度的宫颈炎,医生通常会开具口服抗生素或阴道栓剂进行治疗。在治疗过程中,请务必遵循医生的指示完成整个周期的治疗。

物理治疗 对于中度至重度的宫颈炎,物理治疗如激光、冷冻或微波疗法可能更有效。这些治疗通常需要专业的医生来操作,以确保安全性和疗效。

手术治疗 对于严重的宫颈炎,如伴有息肉或囊肿等问题,可能需要手术治疗。手术方式应根据病情而

定,可能是局部切除或全子宫切除。

预防与保健 在治疗的同时,保持良好的生活习惯和卫生习惯是预防宫颈炎复发的关键措施。定期进行妇科检查,及时发现并治疗潜在的问题,也是预防宫颈炎的重要措施。

健康教育 了解宫颈炎的病因和传播途径,加深对疾病的认识,是预防和治疗宫颈炎的基础。通过健康教育,可以提高患者的自我保护意识。

随访观察 即使治疗成功,也需要定期进行随访观察,以确保炎症没有复发或出现其他并发症。医生会根据具体情况制订随访计划,患者应按时进行检查。

生活方式调整 健康的生活方式对宫颈炎的治疗和预防很重要,具体来说,包括均衡饮食、适度运动、保证充足的休息和睡眠时间等。同时,要避免吸烟和过量饮酒等不良习惯。

疫苗接种 接种宫颈癌疫苗有助于预防某些类型的HPV(人乳头瘤病毒)感染,从而降低宫颈炎和其他相关疾病的发生风险。

避免诱因因素 避免频繁地进行宫腔手术,如不必要的刮宫;避免长时间使用避孕套等可能刺激宫颈的物品;保持性生活的卫生和安全等。

总之,了解宫颈炎的病因,采取科学的治疗方法,保持良好的生活和卫生习惯,是预防和治疗宫颈炎的关键。在治疗过程中,与医生保持密切沟通、遵循医嘱、定期随访观察有助于提高疗效,预防复发。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

宝宝接种疫苗后的常见反应

□周旋

接种疫苗对宝宝的健康非常重要,它可以保护宝宝免受一些疾病的威胁。但在接种疫苗的同时,有的宝宝会出现一些反应,这些反应一般来说是正常的,是宝宝免疫系统对疫苗产生免疫反应的表现。了解这些反应并及时采取相应的处理方法,可以帮助宝宝减轻症状。

发热

接种疫苗后,宝宝可能会出现轻微的发热反应,这是宝宝免疫系统对疫苗作出的正常反应。为了缓解宝宝的不适,可以给宝宝穿着轻便的衣物,避免过度包裹,以便散热;保持适宜的室温,避免让宝宝受凉或加重发热;让宝宝摄入充足的水分,以防脱水。必要时可以根据医生的建议选择适当的退烧药,但如果宝宝的体温超过38摄氏度或出现其他不适症状,应及时咨询接种医师。

接种部位疼痛或红肿

接种某些疫苗后,宝宝可能会感到接种部位疼痛,或出现红肿、硬块的现象。这时可以使用冰袋或冷毛巾敷在接种部位来缓解不适;避免用手触摸或揉搓接种部位,以防感染;不要让宝宝的衣物紧贴接种部位,以减轻不适感;如果接种部位疼痛、红肿持续时间较长或出现异常情况,应及时咨询接种医师,不要给宝宝擅自用药。

厌食或食欲不振

部分宝宝在接种后可能会出现食欲不振的情况,这可能是由于接种过程中的不适引起的。在这个阶段,可以给宝宝提供一些清淡、易消化的食物或者宝宝喜欢的食物,保持饮食的多样性,但不要强迫宝宝进食;鼓励宝宝多喝水,以保持体内水分平衡;如果宝宝食欲持续下降或出现其他异常情况,应及时咨询接种医师。

疲倦或睡眠不稳

接种后,宝宝可能会感到疲倦或睡眠不稳。为了帮助宝宝好好休息,可以提供安静、舒适的睡眠环境,建立规律的睡眠时间表,并帮助宝宝养成规律的睡眠习惯。如果宝宝的疲倦或睡眠问题持续较长时间,应及时咨询接种医师。

轻微的哭闹或不安

接种疫苗后,一些宝宝可能会感到不适,表现为轻微的哭闹或不安,这是正常的生理反应。可以给予宝宝足够的安慰和抚触,确保宝宝得到足够的休息,以帮助身体恢复。

腹泻或呕吐

少数宝宝可能会在接种后出现腹泻或呕吐等胃肠道反应。为了帮助他们缓解不适,可以给宝宝提供易消化的食物,避免过度喂食,保持宝宝的水平摄入,避免脱水。如果腹泻、呕吐持续时间较长或出现其他异常症状,应及时咨询接种医师。

总之,接种疫苗后,宝宝可能会出现一些常见的反应,这是免疫系统对疫苗作出的正常反应。大多数反应都是轻微的,并很快会自行消失,但如果宝宝出现了严重的不适症状或持续时间较长,应及时咨询接种医师。接种后,父母应密切观察宝宝的反应,并采取适当的护理措施,帮助宝宝平稳度过这个阶段。

(作者供职于山东省临清市人民医院预防接种门诊)

乳腺癌的表现及治疗方法

□谭 明

乳腺癌是一种常见的乳腺疾病,其主要发生在女性人群中,男性比较少见。年龄和家族史是乳腺癌的诱发因素,另外,乳腺癌的发生与饮食和生活方式也有一定关系,如长期高脂肪饮食、营养过剩、肥胖、过度饮酒等,都可能增加乳腺癌的发生风险。那么,乳腺癌有哪些表现,如何进行综合治疗呢?

乳腺癌有哪些表现

在发病初期,患者的症状不是特别明显,一般表现为乳房肿块、乳房皮肤异常、乳头溢液等。另外,乳头、乳晕也可能出现异常,这一点容易被大家忽视。

乳房肿块

这是早期乳腺癌患者的典型症状,一般为单侧乳

房出现肿块,大多数患者是无痛性肿块,少数患者可能会有一些隐痛或者刺痛感,肿块质地较硬,边界不清,活动度较差。

乳房皮肤异常 当乳房肿块侵犯乳腺体之间的韧带时,容易牵拉皮肤,出现皮肤凹陷,叫“酒窝征”。当乳腺癌细胞阻塞皮下淋巴管时,会导致皮肤水肿、毛囊凹陷,形成“橘皮征”。

乳头、乳晕异常 如果肿块侵犯乳头或乳晕,可能会牵拉乳头,导致乳头凹陷,甚至缩入乳晕的后方。

乳头溢液 部分乳腺癌患者在非哺乳期或妊娠期,可能会出现乳头溢液的情况,一般为血性、浆液性以及水样的液体。

乳腺癌如何综合治疗

手术治疗 这是乳腺癌最主要的治疗手段,通过手术切除肿瘤组织,并切除部分或全部的乳房组织,转移的腋窝淋巴结,从而达到治疗目的。可根据患者的实际情况选择合适的手术方式。

放射治疗 在手术之前或手术之后都可以进行放射治疗(简称放疗),通过高能量的射线将癌细胞杀死。可根据患者的肿瘤情况和身体情况,选择全乳房放疗,或者胸壁加淋巴引流区的放疗。

化学治疗 即采用药物的方式将癌细胞杀死。当肿瘤体积较大,或者出现附近淋巴结转移及其它器官转移,就需要采用化学

治疗(简称化疗)来治疗肿瘤。在化疗的过程中,患者可能会出现一些不良反应,比如恶心、呕吐、腹胀、便秘、脱发、疲劳等。

内分泌治疗 即采用内分泌药物来降低体内的雌激素水平,或者削弱雌激素的作用,从而抑制肿瘤细胞生长,一般用于雌激素受体阳性的乳腺癌患者。

靶向治疗 即采用特定的药物对肿瘤细胞的靶点进行相应的治疗。靶向药物对心脏具有毒副作用,患者需要严格遵医嘱用药,不能擅自减少用药量,或擅自停药。

免疫治疗 即采用特定的药物激活人体自身的免疫功能,攻击和杀灭肿瘤细胞,达到治疗目

的。免疫药物也具有相应的毒副作用,患者需要严格遵医嘱用药。

综上所述,乳腺癌的治疗需要花费较长时间。在治疗期间,患者应注意多休息,保持清淡的饮食习惯,避免吃辛辣或刺激性食物,避免吃雌激素含量高的食物,如蜂王浆、蜂胶等。还需要调整自己的情绪,保持良好的心态,不要有太大的心里压力,且注意增强自信心。在身体条件允许的情况下,可以适当进行一些有氧运动,如散步、快走等,这样可以帮助提高免疫力和抵抗力,对身体恢复有很大帮助。

(作者供职于湖北省恩施土家族苗族自治州中心医院)