

妊娠期高血压疾病患者的注意事项

□赵梅

妊娠期高血压疾病是一种常见的产科并发症,严重危害母婴健康,因此妊娠期女性有必要掌握和了解妊娠期高血压疾病的重要知识,以便更好地控制妊娠期血压。

什么是妊娠期高血压疾病

妊娠期高血压疾病是妊娠特发疾病,发病率在5%~12%,主要表现为妊娠期高血压、子痫前期、慢性高血压并发子痫前期以及慢性高血压合并妊娠,如果治疗不及时,就会危及母婴健康,严重时甚至会危及生命。

妊娠期高血压疾病的症状

部分妊娠期高血压疾病患者会出现高血压、水肿、蛋白尿、抽搐、昏迷等症状,多呈一过性,分娩后症状随即消失,但部分人在产后12周仍血压不正常,成为慢性高血压。高血压是妊娠期高血压疾病常见的表现之一。产检时,血压是必查项目。孕妇一旦发现血压异常,需要遵从医生的建议控制病情发展。在孕晚期,很多孕妇会出现下肢轻度水肿,如果水肿出现时间较早,且持续时间长,水肿程度会逐渐加重,建议及早到医院检测血压和尿常规,以便及时发现是否有妊娠期高血压疾病。但是,并不是所有妊娠期高血压疾病患者都可能出现水肿,患者不同,病情发展的方向也可能不同。

妊娠期高血压疾病患者注意事项

避免暴饮暴食 妊娠期高血压疾病患者不要暴饮暴食,要合理安排饮食,少食多餐。

注意低盐饮食 妊娠期高血压疾病患者一定要严格控制食盐的摄入量,做饭时尽量少放酱油,日常生活中尽量少吃腌菜、腐乳、腌肉等腌制类食物。

补充钾元素 妊娠期高血压疾病患者要注意补充钾元素含量丰富的食物,如豆类、冬菇、黑枣、杏仁、核桃、花生、土豆、竹笋等。

摄取足量的钙元素 适量摄取钙质不仅可以维持骨骼健康,还可以维持血压的稳定。妊娠期

高血压疾病患者在日常生活中要多吃葵花籽、核桃、花生、红枣、奶制品、豆制品、鱼虾、芝麻等含钙丰富的食物。

补充镁元素 人体缺乏镁元素是引起高血压的主要原因,因此妊娠期高血压疾病患者要多吃大豆、绿叶蔬菜、坚果、花生酱等含镁元素的食物。

控制体重 妊娠期高血压疾病患者除了要注意观察胎动,还要注意自己的体重增加情况,控制好体重。

注意防寒保暖 在日常生活中要做好保暖工作,特别是洗澡的时候要调节好水温,洗澡后要及时穿衣服,避免受凉引起血压

升高。

注意休息和营养 心情要舒畅,精神要放松,卧床时以侧卧位为佳,以增进血液循环,改善肾脏供血条件。

一般来说,在怀孕期间如果孕妇出现高血压的情况,一定要注意监测血压,同时要注意饮食、作息和遵医嘱,如果出现危重症状,需要急诊处理。为了减少妊娠期高血压疾病对母婴健康的影响,平时要注意生活中的细节,只有对妊娠期高血压疾病进行全面、科学管理,才能保证母婴的健康和安全。

(作者供职于山东省济南市济阳区人民医院)

月经作为女性生理周期的重要标志,其规律性直接关系到女性的身体健康。然而,快节奏的生活、环境的变迁,让不少女性遭遇月经不规律的困扰。如何调理月经,让“她”重回正轨?本文将为您讲解月经不规律的原因、调理方法。

月经不规律的原因与信号

月经是指伴随卵巢周期性变化而出现的子宫内膜周期性脱落及出血。正常月经具有周期性及自限性。月经规律是生殖功能成熟的重要标志,属于生育期妇女重要的生理现象。月经不规律是由什么原因引起的?出现哪些信号说明月经可能需要调理呢?

月经不规律的原因多种多样,其中包括生理因素和病理因素。生理因素主要包括情绪波动、压力过大、生活作息不规律、饮食习惯不良、过度减肥等。这些因素都可能导致女性内分泌系统紊乱,从而影响月经的正常周期。病理因素则包括多囊卵巢综合征、子宫内膜异位症、甲状腺功能异常等疾病,这些疾病均可能导致女性月经不规律。

月经不规律的信号有很多,如月经周期缩短或延长、月经量过多或过少、月经期间出现严重痛经等。此外,如果女性在月经期间出现头晕、乏力、失眠、烦躁等症状,也可能是月经不规律的信号。当女性出现这些症状时,应及时关注并进行相应的调理。

医学方法与辅助手段

药物治疗是调理月经的常用方法之一。医生会根据女性的激素水平和病情,开具相应的药物,如激素类药物、抗生素等。这些药物可以帮助女性调节内分泌系统,改善月经不规律的情况。但需要注意的是,药物治疗应该在医生的指导下进行,不可自行滥用。

中医治疗月经不规律也有独到之处。中医认为,月经不规律与女性的气血状况密切相关。因此,通过中药调理气血,可以达到改善月经不规律的目的。常见的中药治疗方法包括服用中药汤剂、针灸、艾灸等。需要在专业中医师的指导下进行。

除了药物治疗和中医治疗,女性还可以尝试用一些辅助手段来调理月经,具体如下:

保持良好的心态对于月经的调理至关重要。女性可以通过冥想、瑜伽等方式来放松心情,减轻压力。此外,保持适当的性生活也有助于调节女性内分泌,改善月经不规律的情况。

保持良好的作息习惯是调理月经的基础。女性应尽量做到早睡早起,避免熬夜和过度劳累,同时要学会合理安排工作和生活,保持心情愉悦。

饮食调整也是关键。女性应保持均衡饮食,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等,同时要避免过多摄入高脂肪、高热量和刺激性食物,如油炸食品、辣椒等。

适当运动对于调理月经也有很大帮助。运动可以促进血液循环,增强身体素质。女性可以选择适合自己的运动方式,如慢跑、游泳等,并坚持下来。

(作者供职于江苏省常州市武进区雪堰镇中心卫生院妇产科)

月经不规律的调理方法

□徐春兰

中药调理儿童体质的方法和注意事项

□张龙真

在中国的传统医学中,中药被广泛用于调理身体,增强体质。对于儿童这一特殊群体,中药同样有其独特的价值。本文将详细介绍中药调理儿童体质的方法,以及在调理过程中需要注意的事项。

中药调理儿童体质的方法

辨证施治 首先要辨明孩子体质的寒热虚实,然后根据具体情况选择合适的中药。对于脾胃虚弱的孩子,可以选用健脾和胃的中药如党参、茯苓等;对于易感风寒的孩子,可以选用温肺散寒的中药如紫苏叶、防风等。

食疗并举 在中药调理的同时,合理安排孩子的饮食也十分重要。家长可以根据孩子的体质和病情,制订合适的食谱,如添加红枣、枸杞等药食同源的食物,以增强调理效果。

适度锻炼 适当运动可以帮助孩子增强体质,提高抵抗力。家长可以引导孩子进行适度的户外活动,如散步、慢跑等。

规律作息 保证充足的睡眠和作息规律,有助于孩子身体的恢复。家长应督促孩子按时休息,保证每天有足够的睡眠时间。

中药调理儿童体质的注意事项

药量要谨慎 由于儿童的脏腑功能尚未完全发育成熟,因此对药物的耐受性较差。在中药调理时,一定要严格控制药量,避免药物过量对孩子的身体造成损害。

药性要温和 儿童的体质较弱,应选择药性温和的中药进行调理,避免使用过于寒凉或燥热的药物,以免对孩子的脏腑造成损伤。

定期检查 在中药调理过程中,家长应定期带孩子到医院进行检查,以便及时了解孩子的身体状况和调理效果。

避免自行购药 家长切勿自行购买中药给孩子服用,以免因药不对症或用量不当而产生不良反应。儿童应在专业医师的指导下进行中药调理。

过敏体质须谨慎 过敏体质的儿童在使用某些中药时,需要特别谨慎,如有过敏反应应提前告知医生,避免使用可能引起过敏的药物。

中药与西药须分开 在进行中药调理时,应避免与西药同时使用。如果需要同时使用中药和西药,应咨询专业医师,确保用药安全。

重视饮食调理 除中药调理外,饮食调理同样重要。家长应合理安排孩子的饮食,避免给孩子吃过于油腻、辛辣的食物,鼓励孩子多吃新鲜的蔬菜、水果,保持营养均衡。

预防为主 中药调理应以预防为主,注重增强孩子的体质,提高孩子的抵抗力。家长应督促孩子养成良好的生活习惯,如勤洗手、少去人员密集的场所等,预防疾病的发生。

总之,中药调理儿童体质需谨慎对待,辨证论治是关键。在调理过程中,家长应密切关注孩子的身体状况和反应,如有异常情况应及时就医,同时,合理安排孩子的饮食、作息和锻炼。中药调理要在专业医师的指导下进行,以达到增强儿童体质、促进健康成长的目的。

(作者供职于河南省漯河市中心医院儿科)

白带异常的几种情况

□姜曼

白带为女性阴道分泌物,是由阴道宫颈管及子宫颈分泌物、阴道黏膜渗出液混合而成。白带异常指的是白带性状、量及气味异常的情况,主要是由生理性、病理性两方面因素导致的。生理性因素主要包括月经周期变化、排卵前后等,通常情况下排卵前白带较少,排卵后白带会增多,且变得黏稠,这些都属于正常的生理现象,不必过于担心。病理性因素主要包括阴道炎、子宫内膜炎、宫颈炎等,会导致白带量增多、颜色及性状改变,并出现鱼腥味等异味,同时伴有瘙痒、下腹疼痛等症状。

根据性状,白带异常可以分为以下几种:

1.脓性白带:主要是因为生殖道细菌感染导致的,白带呈黄绿色,性状黏稠且有臭味;2.血性白带:常见于生殖系统肿瘤或放置宫内节育器后,白带中混有血丝或呈褐色;3.豆腐渣样白带:主要是由外阴阴道假丝酵母菌感染导致的,性状为豆腐渣样或凝乳状小碎块,伴有严重的外阴瘙痒;4.泡沫状稀薄白带:常见于滴虫性阴道炎,白带呈黄白色或灰黄色,伴有外阴瘙痒;5.水样白带:常见于宫颈菜,阴道癌晚期,性状为淘米水样,伴有特殊臭味;6.透明黏性白带:常见于阴道腺体疾病、卵巢功能失调疾病,性状正常,但白带量显著增多;7.鱼腥味白带:常见于细菌性阴道炎,颜色呈灰白色,性状均匀,有明显的鱼腥味,伴有轻度外阴瘙痒。

当发现白带异常后,先排除是不是病理性因素导致的,建议及时就医并规范接受治疗。与此同时,白带异常也是一种提醒,提醒我们日常生活中可能存在不良的卫生习惯,应当及时改正,否则可能会诱发更严重的疾病。

白带异常期间,我们应当采取以下护理措施:首先,要保持外阴清洁,每天用温水清洗外阴,重点清洗阴道、尿道、肛门等部位,不要使用含有刺激性化学成分洗剂,每次清洗完

要更换内裤,选择棉质的、柔软的内裤,最好不要穿合成材料或过紧的内裤;其次,要密切监测白带的颜色、量、形状及气味,最好能够每日记录下来,这样不仅能够为医生诊断提供辅助依据,还有助于更好地了解自己的身体状况,一旦发现当前的治疗方式无效或病情加重,应当立即就诊,调整治疗方案;再次,要多吃维生素含量高的食物,例如新鲜的水果、蔬菜、谷类等,少吃或不吃辣椒、姜蒜等刺激性食物,适当运动并保持充足的睡眠,改正不良的生活习惯,逐步提高自身免疫力;最后,严禁性生活,尽量保持良好的心态、情绪平和,少生气,遵医嘱用药,严禁随意减药或停药。

白带正常后,我们要继续保持健康的生活方式,做好个人卫生,勤换内裤,避免再次复发,同时还能减少其他妇科疾病的发生。

(作者供职于河南省商丘市中心医院)

小儿支气管炎的日常护理

□齐利淑

小儿支气管炎是一种常见的儿童呼吸道疾病,通常由细菌或病毒感染引起,导致支气管黏膜发炎、肿胀,出现咳嗽、咯痰、气喘等症状。支气管炎的日常护理对于缓解症状、预防感染的加重非常重要。以下是小儿支气管炎的日常护理要点:

保持室内空气清新

保持室内空气清新有助于预防支气管炎的进一步发展。要定期开窗通风,保持室内空气新鲜,避免空气过于干燥。

注意饮食调理

饮食调理对于支气管炎患儿的康复非常重要。患儿应该避免食用辛辣、油腻、煎炸等食物,以免加重咳嗽、咯痰等症状。建议患儿多吃清淡易消化的食物,如稀饭、面条、水果等,有助于增强免疫力,促进康复。要让患儿多喝水,有助于排出体内的毒素。

适当运动和休息

适当运动和休息对于支气管炎患儿的康复非常重要。患儿可以进行适当的户外活动,增强身体素质 and 免疫力。但要注意避免剧烈运动和过度疲劳,以免加重呼吸道症状。同时要让孩子有足够的休息时间,避免

长时间哭闹和喊叫,以免加重呼吸负担。

注意保暖和保湿

保暖和保湿对于预防支气管炎非常重要。适时给患儿增减衣物,避免患儿受凉感冒,同时保持室内空气湿润,可以使用加湿器或者在室内放一盆水,有助于保持呼吸道湿润。

观察病情变化

家长要密切关注患儿的病情变化,若患儿出现高热不退、咳嗽加重、呼吸困难等症状,应及时带患儿就医,同时要注意患儿的精神状态和食欲情况,如有异常及时向医生反映。

遵医嘱治疗

患有支气管炎的患儿应尽早到医院就诊,遵医嘱治疗。家长要按照医生的指导正确使用药物,帮助患儿完成治疗计划,同时要注意观察患儿的药物反应和病情变化。

帮助患儿排痰

患儿得了支气管炎有时会有咯痰的情况,这说明支气管分泌物增多,一定要帮助患儿把痰液咯出。可以适当轻轻地拍患儿的后背,严重时可以选择雾化的方式。另外,在患儿睡觉的时候可以定时帮患儿翻身,半卧位睡姿有利于痰液顺利排出。

小儿抽动症的病因、症状及治疗

□全新云

一天,8岁的小明(化名)突然发现自己不受控制地频繁眨眼,脸部的肌肉也抽搐不止,父母就带他去医院就诊。经过一番检查,医生告诉小明的父母,小明患上的是小儿抽动症。事实上,大多数父母都对这种疾病缺乏正确的认识,以至于延误病情,不利于孩子的健康成长。

什么是小儿抽动症

小儿抽动症是一种常见的神经功能疾病,通常发生在儿童期,表现为不自主地出现肌肉收缩或姿势的变化,常见的症状包括眨眼、面部抽搐、肩膀耸动和其他不自主的肢体动作。抽动症状往往在患儿感到紧张、劳累或注意力的集中时加重。小儿抽动症并不会影响患儿的智力和认知能力,但

可能会影响患儿的生活质量,造成人际交往困难,影响学习和心理健康。

小儿抽动症的病因有哪些

遗传因素 家族史是小儿抽动症发生的重要危险因素。家族成员里有抽动症的孩子,患病的风险更高。遗传基因的突变可能与抽动症的发生有关。

神经系统异常 小儿抽动症与神经系统异常有关,可能包括神经元过度活跃、神经递质不平衡或大脑皮层功能异常。这些异常可能会导致肌肉运动不协调和不规则,表现为抽动症状。

环境暴露 环境暴露是指儿童在发育和成长过程中接触到的外部环境中的物质和条件。这些暴露可能包括母体在孕期暴露于

有害物质,儿童期暴露于化学物质、重金属、农药等,对神经系统和大脑发育产生不良影响,导致小儿抽动症。

心理因素 儿童长期有紧张、压抑、焦虑、抑郁等问题,会导致神经系统和肌肉紊乱,而且抽动症状本身可能导致心理负担和社交障碍,进一步加重症状。

生产创伤 在分娩过程中,胎儿可能会受到各种创伤和压迫,包括窒息、颅骨损伤、缺氧等。这些创伤可能会影响婴儿的神经发育和功能,导致肌肉运动功能和姿势异常。

怎样治疗小儿抽动症

药物治疗 小儿抽动症常规的药物治疗主要是使用抗精神

病药物,例如奥氮平、利培酮等,可以减少抽动症状,帮助儿童恢复到正常的生活状态。这类药物作用于中枢神经系统,通过影响神经递质功能,抑制神经元的活动,从而减少抽动症的发生。但是,药物治疗也会产生一些副作用,例如疲劳、失眠、体重增加,长期应用可能还会影响儿童的生长发育等。因此,医生需要根据症状的严重程度和儿童的身体状况,来决定是否采用药物治疗,并对药物治疗过程进行监测,以确保最佳的治疗效果。

心理治疗 小儿抽动症的心理治疗主要包括认知行为治疗、行为治疗和家庭治疗等。行为治疗主要通过行为的改变和训练来

减轻症状;认知行为治疗是帮助儿童重新理解和看待抽动症,减少不良情绪的出现;家庭治疗是通过改变家庭环境和亲子关系,帮助儿童缓解症状,提高生活质量。这些治疗方法均可以帮助儿童缓解症状和减少负面情绪,提高儿童的自我调节能力,从而达到减轻症状的目的。

总之,我们应该多了解小儿抽动症的病因、症状和治疗方法。行为治疗、药物治疗和手术治疗是常用的治疗方法,家长应积极配合医生。同时,社会应该减少对患儿的歧视和误解,提供包容和支持,让每个孩子都能健康快乐地成长。

(作者供职于河南省开封市兰考县妇幼保健院儿科)

如何预防儿童单纯性肥胖症

□唐行家

随着经济的快速发展,人们的生活水平逐渐提高,肥胖已成为全球性的健康问题,而且患肥胖症的人群不再只是成年人,儿童患肥胖症的人数在逐年增加。肥胖症是由于能量的摄入和消耗之间的不平衡,引起体内脂肪积聚过多所致,即营养过剩所致。

发病原因

大部分儿童喜欢吃膨化、煎炸、烧烤、含糖量高的食品,这些食品均会导致儿童单纯性肥胖症。长时间饮食不均衡会对儿童的身体产生不良影响。儿童长时间玩电子产品,活动量少,缺乏运动也是引发儿童单纯性肥胖症的重要因素。儿童单纯性肥胖症和遗传等多种因素有关,家族中若父母肥胖,也会影响孩子。在吃饭时,进食过快或饱食中枢和饥饿中枢调节失衡,或者精神、心理方面出现异常等,均会导致儿童进食过多,造成肥胖。

危害

儿童单纯性肥胖症不仅会导致儿童性发育异常,影响生育能力,还会影响智力发育,不利于以后的生活和学习。儿童单纯性肥胖症还会影响下肢发育。肥胖体型会增加发生股骨头骨折、髋关节及脊椎疾病的风险,这是因为肥胖孩子的骨骼增长速度无法适应体重。除此之外,儿童单纯性肥胖症还会使孩子的身体免疫力下降,导致孩子容易患呼吸道感染,比如阻塞性睡眠呼吸暂停、喉炎、肺炎等。同时,儿童单纯性肥胖症还可对儿童的心理造成一定影响。

预防

养成良好的饮食习惯 家长可以给孩子提供均衡的饮食,让孩子养成健康的饮食习惯,并监督孩子完成计划。学校和社会也要对儿童单纯性肥胖症引起重视,大力宣传儿童单纯性肥胖症的危害,并为儿童提供健康的饮食和运动方案,共同关注儿童的身体情况。

儿童单纯性肥胖症会给儿童的成长带来危害。因此,若孩子患上儿童单纯性肥胖症,家长一定要尽早进行干预,带领孩子培养健康的生活方式 and 饮食习惯,日常加强锻炼,提高免疫力。只有通过持续的努力,才能有效预防和控制儿童单纯性肥胖症,让孩子健康快乐成长。

衡的饮食搭配,多食用五谷杂粮,新鲜的蔬菜水果以及适量的蛋白质,控制高热量、高脂肪、高糖分食物的摄入量。

合理进行体育运动

家长可以多带孩子进行适当的体育运动,例如游泳、骑自行车、踢球、跑步、跳绳等,控制孩子使用电子设备的时间,多带孩子进行室外活动,养成热爱运动的好习惯。同时,家长还需要定期监测孩子的体重,一旦发现体重增加过快或出现肥胖倾向,应立即采取措施进行干预。

关注儿童的心理

家长要和孩子多沟通,多关心、关注孩子的心理健康,及时给孩子提供情绪价值,用适当的方式帮助孩子缓解压力。在日常生活中,家长是孩子的引导者、管理者,要向孩子传播正确的饮食习惯和生活方式,勤给孩子测量身高和体重。对于体重已经超重的孩子,家长要给孩子制订一个健康的饮食、运动计划表,并监督孩子完成计划。学校和社会也要对儿童单纯性肥胖症引起重视,大力宣传儿童单纯性肥胖症的危害,并为儿童提供健康的饮食和运动方案,共同关注儿童的身体情况。

儿童单纯性肥胖症会给儿童的成长带来危害。因此,若孩子患上儿童单纯性肥胖症,家长一定要尽早进行干预,带领孩子培养健康的生活方式 and 饮食习惯,日常加强锻炼,提高免疫力。只有通过持续的努力,才能有效预防和控制儿童单纯性肥胖症,让孩子健康快乐成长。

养成良好的饮食习惯 家长可以给孩子提供均衡的饮食,让孩子养成健康的饮食习惯,并监督孩子完成计划。学校和社会也要对儿童单纯性肥胖症引起重视,大力宣传儿童单纯性肥胖症的危害,并为儿童提供健康的饮食和运动方案,共同关注儿童的身体情况。