

如何应对妊娠期糖尿病

□王雪丽

妊娠期糖尿病是一种特殊类型的糖尿病，它发生在女性怀孕期间，会对母婴健康构成威胁。随着生活方式的改变和医疗水平的提高，妊娠期糖尿病的发生率逐年上升，因此，了解应对方法至关重要。本文将详细阐述如何应对妊娠期糖尿病，旨在帮助广大孕妇更好地管理疾病，保障母婴安全。

认识妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是一种孕妇在怀孕期间可能出现的代谢性疾病。其发生与身体内的胰岛素抵抗密切相关，通常出现在孕妇怀孕24周~26周的时候。为了诊断妊娠期糖尿病，医生通常会

让孕妇进行糖尿病血糖筛查。妊娠期糖尿病的症状可能并不明显，但一些患者可能会出现多饮、多食、多尿和体重下降等症状。

饮食调整

饮食调整是应对妊娠期糖尿病的基础。孕妇应遵循低糖、低脂、高纤维的饮食原则，减少高热量、高糖食物的摄入，同时，要保证营养均衡，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。建议孕妇在医生或营养师的指导下制订个性化的饮食计划，并严格执行。

运动锻炼

适当的运动锻炼有助于控制血糖，提高孕妇的身体素质。孕妇可选择散步、瑜伽等轻度运

动，避免剧烈运动和过度劳累。在运动过程中，孕妇要注意安全，避免摔倒或受伤，在运动前应咨询医生的意见，确保身体状况适合运动。

药物治疗

调整饮食和运动后，若无法有效控制血糖，孕妇可能需要使用药物治疗。常用的药物包括胰岛素和口服降糖药。孕妇在使用药物前应充分了解药物的不良反应和注意事项，严格按照医生的指导使用。同时，孕妇应定期监测血糖水平，以便及时调整药物剂量。

定期产检

妊娠期糖尿病孕妇需要定期产检，以便及时发现、处理。产

检内容包括血糖、血压监测及胎儿的生长发育情况等。孕妇应积极配合检查，遵医嘱进行治疗。

心理调适

妊娠期糖尿病可能会给孕妇带来一定的心理压力和焦虑。孕妇应保持良好心态，积极面对疾病。家人和朋友也应给予孕妇足够的关心和支持，帮助她们度过这段特殊的时期。同时，孕妇还可参加一些孕妇俱乐部或心理辅导活动，多与他人交流心得，减轻心理负担。

健康教育

加强健康教育是应对妊娠期糖尿病的重要手段。孕妇应了解妊娠期糖尿病的基本知识、发病

原因、危害及预防措施，还应学会自我监测血糖、调整饮食和运动的方法，以便更好地管理疾病。医疗机构和社会也应积极开展妊娠期糖尿病的健康教育活动，提高公众对疾病的认知度和重视程度。

应对妊娠期糖尿病需要综合措施。孕妇应积极配合医生的治疗和建议，保持良好的心态和生活习惯。同时，家人和社会也应给予孕妇足够的关心和支持。我相信，通过科学、有效的方法应对妊娠期糖尿病，广大孕妇能够顺利度过孕产期，迎接健康宝宝的到来。

(作者供职于山东省冠县人民医院)

儿童缺铁性贫血：治疗与预防双重策略

□郭金莉

缺铁性贫血作为儿童期最常见的营养缺乏性疾病，已引起家长的广泛关注。贫血不仅影响孩子的生长发育，还可能对其智力、行为产生不良影响。因此，了解缺铁性贫血的表现、治疗及预防措施，对保障孩子健康成长至关重要。

缺铁性贫血的表现

缺铁性贫血的表现多种多样，家长应细心观察，及时发现问题。其常见症状包括以下几点。

皮肤黏膜苍白

患儿的面色、口唇、眼结膜、甲床等部位明显苍白，这是贫血的典型表现。

异食癖

部分患儿会出现异食癖，如喜欢吃泥土、墙皮、纸屑、炭渣等。

精神状态异常

患儿可能表现出烦躁不安、哭闹或乏力、精神不集中、记忆力减退、不爱动等症状。

消化系统

出现食欲减退、恶心、呕吐、腹胀、腹泻等症状，可能导致患儿体重不增，生长发育落后。

循环系统

严重贫血时，患儿可出现心率增快、心律失常、心脏扩大等心脏代偿性表现。

造血系统

患儿可能会出现浅表淋巴结肿大，部分患儿还可能伴

有轻度肝脾肿大。

缺铁性贫血的治疗

一旦孩子出现上述症状，家长应及时带孩子就医，确诊后采取相应的治疗措施。

补充铁剂

对于缺铁性贫血的儿童，医生通常会根据贫血的程度开具合适的铁剂，如葡萄糖酸亚铁、琥珀酸亚铁、硫酸亚铁等。这些药物能有效提高体内的铁元素含量，促进血红蛋白的合成。

改善饮食

除了药物治疗，饮食调整也是治疗缺铁性贫血的重要手段。家长应多给孩子食用富含铁元素的食物，如动物肝脏、瘦肉、蛋类、黑芝麻等，同时，给孩子多吃新鲜的水果和蔬菜，补充维生素C，促进铁的吸收。

去除病因

对于饮食不当者，应纠正不合理的饮食习惯。如果患儿患有慢性失血性疾病，如钩虫病、肠道畸形、慢性腹泻等，应及时治疗。

定期检查

治疗期间，家长应遵医嘱定期带孩子到医院复查，以了解治疗效果。

治疗过程中

家长还需要注意避免让孩子摄入影响铁吸收的食物：如茶、咖啡、牛奶等。

缺铁性贫血的预防

预防儿童缺铁性贫血，应该从以下几方面着手。

及时添加辅食

随着孩子逐渐长大，母乳或配方奶已无法满足其营养需求，家长应及时给孩子添加铁元素含量丰富的辅食，如蛋黄、鱼泥、肉末等。

合理搭配饮食

注意食物的多样化，合理搭配富含蛋白质、铁、维生素C等营养素的食物，以促进铁的吸收。

定期体检

定期带孩子到医院体检，了解孩子的营养状况和生长发育情况，及时发现问题并采取相应的措施。

此外

对于低体重儿和早产儿，由于其体内铁储备较少，更容易发生缺铁性贫血，因此应特别注意补充铁剂。

总之

预防和治理儿童缺铁性贫血需要家长的细心观察和科学护理。通过合理饮食、及时添加辅食、定期体检以及接受必要的药物治疗，可以有效预防和治疗儿童缺铁性贫血，保障孩子健康成长。

(作者供职于山东省聊城市高唐县人民医院)

盆腔炎的临床症状

□刘江华

盆腔炎是女性常见的生殖系统疾病，其临床表现多种多样，且治疗方法因个体差异和病情严重程度而异。今天，我们来详细探讨一下盆腔炎的临床症状及相应的治疗方法，帮助女性更好地了解 and 应对这一疾病。

盆腔炎的临床症状

盆腔炎的临床症状因个体差异和病情严重程度而异，通常表现为以下几个方面。

下腹部疼痛：这是盆腔炎最常见的症状。患者可能出现持续性或间歇性的下腹部疼痛，尤其在活动或性交后疼痛会加重。疼痛程度和性质因病而异，有时可能表现为钝痛或刺痛。

月经异常：盆腔炎可能导致月经不规律，这可能与炎症影响子宫内膜和卵巢功能有关。

白带异常：患者可能出现白带量增多、白带颜色改变(如黄色或绿色)以及白带有异味等症状。这是炎症导致阴道分泌物异常的表现。

全身症状：在病情较严重的情况下，患者可能出现寒战、高热、头痛、食欲不振等全身症状。这些症状可能与炎症引起的全身反应有关。

压迫症状：盆腔炎可能引起盆腔脓肿的形成，进而产生压迫症状；若压迫膀胱，可能出现尿频、尿急、排尿困难等症状；若压迫直肠，可能出现便秘、排便不尽感、便秘或腹泻等症状。

需要注意的是，不同的患者，盆腔炎的临床症状可能有所不同，且症状的严重程度也可能存在个体差异。因此，女性在日常生活中应密切关注自己的身体变化，一旦发现上述症状，及时就医检查。

盆腔炎的治疗方法

盆腔炎的治疗方法主要包括药物治疗、物理治疗和手术治疗等，具体如下。

药物治疗：药物治疗是盆腔炎的主要治疗手段。通常选用抗生素来消除病原体、减轻炎症和缓解症状。应根据病菌的种类、感染程度和患者的身体状况等因素进行个体化治疗。在药物治疗过程中，患者应遵医嘱按时服药，并观察病情变化。

物理治疗：物理治疗(如微波、激光、超声波等)可以促进盆腔局部血液循环，改善组织营养状态，提高新陈代谢，有利于炎症的吸收和消退。物理治疗通常作为辅助治疗手段，与药物治疗相结合可以提高治疗效果。

手术治疗：对于药物治疗效果不佳、病情严重或形成脓肿的患者，可能需要采取手术治疗。手术方式包括腹腔镜手术和开腹手术等，应根据患者的具体情况和医生的建议进行选择。手术治疗的目的是清除病灶、引流脓液、恢复盆腔正常解剖结构。

此外，在治疗盆腔炎的过程中，患者还应注意保持良好的生活习惯和饮食习惯，避免过度劳累和熬夜，以增强身体免疫力，促进身体康复。同时，注意保持外阴清洁卫生，避免不洁性行为，这些也是预防盆腔炎的重要措施。

盆腔炎的临床症状多种多样，治疗方法也因个体差异和病情严重程度而异。因此，女性在日常生活中应密切关注自己的身体变化，一旦发现盆腔炎的症状，应及时就医检查并接受专业治疗。通过科学的治疗和有效的预防，女性可以更好地维护自身健康，提高生活质量。

(作者供职于山东省鄄城县第三人民医院)

女性肿瘤五项检查：守护女性健康的“卫士”

□孙敏

在女性的生命旅程中，健康无疑是那盏照亮前行之路的明灯。然而，生活中的种种因素，都可能让这盏明灯受到威胁。其中，女性肿瘤就是一大健康隐患。女性肿瘤五项检查就像5位忠诚的“卫士”，时刻守护在女性健康的前沿，帮助女性及早发现肿瘤，为女性的健康保驾护航。

女性肿瘤五项检查分别是：

甲胎蛋白检测、癌胚抗原检测、CA125(糖类抗原125)检测、CA153(糖类抗原153)检测和CA199(糖类抗原199)检测。

甲胎蛋白是一种在胎儿期由肝脏和卵黄囊合成的血清蛋白，孩子出生后其水平会逐渐下降。当肝细胞或其中，女性肿瘤就是一大健康隐患。女性肿瘤五项检查就像5位忠诚的“卫士”，时刻守护在女性健康的前沿，帮助女性及早发现肿瘤，为女性的健康保驾护航。

癌胚抗原检测是一种广谱性肿瘤标志物检测。癌胚抗原在多种肿瘤中均可表达，包括结肠癌、直肠癌、乳腺癌、肺癌等。通过检测癌胚抗原水平，可以辅助诊断这些肿瘤，并监测病情的变化。

CA125检测是卵巢癌和子宫内膜癌的首选标志物检测。CA125在卵巢癌患者的血清中往往呈现异常升高。因此，对于疑似卵巢癌的患者，进行CA125检测具有重要的意义。同时，CA125也可以用于监测卵巢癌患者的病情变化和治疗效果。

CA153检测主要用于乳腺癌的诊断和监测。CA153在乳腺癌患者的血清中水平较高，且随着病情的进展而升高。因此，通过检测CA153水平，可以辅助诊断乳腺癌，并评估患者的病情和预后。

CA199检测主要用于胰腺癌、结肠癌、直肠癌的筛查。CA199在胰腺癌患者的血清中水平较高，且与其他消化道肿瘤也有一定的相关性。因此，对于疑似患者，进行CA199检测有助于早期发现和诊断。

为什么女性肿瘤五项检查如此重要呢？早期发现肿瘤是提高治疗效果和生存率的关键。女性肿瘤五项检查能够对不同类型的肿瘤进行筛查，从而帮助女性及早发现肿瘤的存在，为治疗赢得宝贵时间。在肿瘤早期，病变范围较小，尚未发生转移，此时进行治疗往往能够取得很好的效果。通过女性肿瘤

五项检查，医生可以得知肿瘤的类型、分期以及病情的严重程度，为制订个性化的治疗方案提供依据，有助于为患者选择最合适的治疗方法，提高治疗效果和患者的生活质量。然而，需要注意的是，这些检查项目并非绝对准确，其结果需要结合其他临床结果进行综合判断。因此，在进行女性肿瘤五项检查时，患者应该保持良好的心态，积极配合医生进行详细的病史询问和体格检查，以便医生能够作出更加准确的诊断。

(作者供职于山东省潍坊市峡山区医院)

早产，作为围产医学的一个重要问题，一直备受医疗界的关注。早产不仅会增加新生儿的健康风险，还可能对其日后的成长发育造成长期影响。

早产的风险因素

医疗因素：包括先前有过早产史、子宫畸形、宫颈机能不全、妊娠并发症(如高血压病、糖尿病等)。

生活方式：孕妇缺乏营养、体重过轻或过重、吸烟饮酒、过度劳累、长期站立或压力过大等因素，均可增加早产风险。

社会环境：社会经济条件、居住环境、医疗资源可及性等外部环境因素也不容忽视。

预防早产的措施

遵循健康的生活方式：良好的生活习惯是预防早产的基础。孕妇应保持充足的休息和睡眠，避免暴露在有害环境中(如二手烟、有害化学物质等)，避免过度劳累和精神紧张。

提前进行产前检查：如果计划怀孕，提前进行产前检查是很重要的。这样可以发现和及时处理一些潜在的健康问题，如糖尿病、高血压病等，这些问题可能会增加早产的风险。

营养均衡的饮食：孕妇应该注意营养均衡，包括摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，同时注意增加钙、铁、叶酸和维生素D的摄入，但是在专业医生的指导下进行，以满足身体的需要，给胎儿提供足够的营养。

控制体重：在怀孕期间，控制体重对于预防早产非常重要。过胖或过轻都会增加早产的风险。在身体允许的情况下，孕妇可以适当进行锻炼，比如散步等，可以促进身体的新陈代谢以及血液循环，也可以消耗热量，燃烧皮下脂肪。合理的饮食结构和适当的运动可以帮助孕妇保持健康的体重。

定期产检：孕妇应该定期接受产前检查，以便发现任何潜在的问题，还可以监测胎儿的发育情况和子宫的健康状况，有助于及早预防和治疗可能导致早产的状况。

避免感染：感染是导致早产的常见原因之一。孕妇应该避免接触传染病患者，尤其是呼吸道感染患者。及时治疗感染可以减少早产的风险。

戒烟和戒酒：吸烟和酗酒会增加早产的风险。如果孕妇吸烟或酗酒，应尽早戒除。在怀孕期间，避免被动吸烟也非常重要。

管理压力：长期处于高压环境中，可能增加早产的风险。孕妇应该学会有效管理和减轻压力，可以通过休息、适当锻炼或冥想等方式来缓解压力。此外，在孕期，有的孕妇会出现产前紧张、焦虑、抑郁等不良情绪，应积极进行心理调整或寻求心理医生的帮助，以改善不良情绪，恢复平和的心态，预防早产的发生。

综上所述，预防早产，助力健康是一项长期而艰巨的任务。让我们携手共进，为每一个家庭的幸福和每一个宝宝的健康努力奋斗。相信在我们的共同努力下，早产问题将得到有效控制，母婴健康事业将迎来更加美好的明天。

(作者供职于山东省昌乐齐城中医院)

预防早产 助力健康

□赵小静

小儿麻醉的常见问题

□毛永林

麻醉是医疗领域中不可或缺的一部分，它是通过药物作用使人的感知暂时消失，以达到无痛感的状态，常用于手术或诊断性检查等医疗操作中。小儿麻醉则是专门针对儿童的麻醉，需要特别谨慎和妥善处理。

小儿麻醉前的准备

在孩子接受麻醉之前，家长需要配合医生完成一系列准备工作：首先，要告知医生孩子的健康状况、用药史、过敏史等信息，以便医生为孩子制订合适的麻醉方案；其次，应该让孩子保持良好的作息和饮食习惯，以确保身体状态良好；最后，在麻醉前一晚，应该让孩子早点儿休息，以免影响麻醉效果。

小儿麻醉的方法

小儿麻醉的方法可以分为非全身麻醉和全身麻醉两种。非全身麻醉是指让孩子在清醒状态下接受手术或检查，如局部麻醉或神经阻滞等。全身麻醉则是让孩子在意识状态下接受手术或检查，需要通过呼吸道或静脉注射给药。对于年龄较小、手术复杂或时间较长的患儿，通常采用全身麻醉。

小儿麻醉的风险与并发症

虽然小儿麻醉有一定的风险和并发症，但是只要处理得当，这些风险和并发症都可以得到有效控制。常见的风险和并发症包括呼吸系统问题、心血管问题、感染、苏醒延迟等。为了降低小儿麻醉的风险和并发症的发生率，家长应该选择经验丰富的小儿麻醉医生，严格遵守医生的指导，密切观察孩子的

术后状况，及时向医生反馈问题。

家长关心的问题

小儿麻醉对孩子的智力发育有影响吗？

答：目前，没有研究表明合理使用的麻醉剂会对孩子的智力发育产生负面影响。小儿麻醉药物的作用是暂时抑制中枢神经系统功能，而不是损伤神经系统。手术后，孩子的神经系统功能会迅速恢复。此外，麻醉药物在体内的代谢和排泄速度很快，不会在体内蓄积。因此，合理使用小儿麻醉药物是安全的，不会影响孩子的智力发育。

小儿麻醉是否会影响到孩子的记忆力？

答：小儿麻醉对记忆力的影响因人而异。一般来说，单纯的麻醉并不会直接导致记忆力下降或遗忘。但是，如果手术中出现了严重的呼吸或循环系统并发症，可能会对大脑造成一定程度的损害，进而影响记忆力。此外，孩子的年龄、身体状况、手术难度等因素也会影响记忆力。因此，选择经验丰富的麻醉医生、严格遵守医生的指导、密切观察孩子的术后状况是非常重要的。

在面对小儿手术时，麻醉是不可或缺的一环。通过全面了解麻醉过程、麻醉方式以及对孩子的影响，家长可以更好地为孩子提供支持和护理。通过上述问题的解答，希望能帮助家长消除疑虑，让孩子安心手术。愿每一个孩子都能在关爱与呵护下健康成长。

(作者供职于山东省单县海吉亚医院)