

如何缓解孕期不适

□孔婷婷

孕期是女性生命中一段特殊的旅程,充满了期待与喜悦,也伴随着各种身体上的不适。这些不适往往会让准妈妈们感到困扰和焦虑。通过了解孕期常见症状及其应对方法,我们可以更好地应对这些挑战,享受一个健康、愉快的孕期。

孕吐 孕吐是孕期最常见的症状之一,通常出现在孕早期。孕吐的原因尚未完全明确,但可能与激素水平的变化有关。为了缓解孕吐,准妈妈们可以尝试以下方法:

饮食调整 选择清淡、易消化的食物,避免油腻、辛辣、刺激性食物。分餐进食,避免一次性进食过多。

增加饮水 要多喝水,避免脱水。可以尝试喝些柠檬水或姜茶,有助于缓解孕吐。

休息充足 要保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠。避免过度劳累,有助于减轻孕吐症状。

疲劳 孕期疲劳是普遍存在的现象,尤其是在孕中期和孕晚期。疲劳的原因可能与身体负担加重、激素水平变化及睡眠质量下降有关。为了缓解疲劳,准妈妈们可以采取以下措施:

合理安排作息 保证每天有足够的休息时间,避免长时间站立或坐着。适当进行散步、瑜伽等轻度运动,有助于改善血液循环,缓解疲劳。

慢性腹泻是一种常见的消化系统疾病,主要表现为大便次数增多、大便稀溏或水样便,持续时间超过4周。近年来,中医药在慢性腹泻的治疗中发挥了重要作用,其独特的理论和治疗方法为患者提供了新的选择。

中医认为,慢性腹泻多因脾胃虚弱、湿邪内蕴、肝郁脾虚等因素所致。脾胃虚弱导致运化失职,湿邪内蕴则使肠道分清泌浊功能失调,肝郁脾虚则影响气机升降,从而引发腹泻。因此,中医药治疗慢性腹泻的理论基础是调整脾胃功能、祛湿止泻、疏肝健脾。

常用方法

中药汤剂 这是中医治疗慢性腹泻最常用的方法之一。中医会根据患者的具体病情,比如脾虚、肾虚、肝郁等,开具个体化的中药汤剂。口服这些汤剂可以调整患者的脏腑功能,改善腹泻症状。

中成药 对于病情较轻或需要长期治疗的患者,中医也会推荐使用中成药。中成药具有服用方便、疗效稳定的特点,常用的有参苓白术散、四神丸等。这些药物能够健脾止泻、温肾散寒,适用于不同类型的慢性腹泻。

穴位按摩 穴位按摩是中医治疗慢性腹泻的一种辅助方法。通过按摩特定的穴位,比如大肠俞穴、天枢穴和胃俞穴等,可以舒缓肠道痉挛,改善腹泻症状。也可以通过按摩腹部和背部等部位的穴位和经络,促进气血流通,调整脏腑功能。这种方法简单易行,患者可以在家中自行操作。

艾灸 艾灸也是中医治疗慢性腹泻的常用方法之一。通过燃烧艾条,对特定的穴位进行热刺激,比如神阙穴、足三里穴等,可以温中散寒、调理脾胃功能,从而改善腹泻症状。

优势

个体化治疗 中医强调辨证施治,即针对每个患者的具体病情和体质进行个体化治疗,可以更全面地解决腹泻问题,提高治疗效果。

不良反应小 中医治疗不良反应较小,对患者的身体损伤较小。

注重整体调理 中医不仅关注腹泻症状本身,还注重调整患者的整体身体状况,这种整体调理的方法有助于从根本上治疗慢性腹泻。

不足

疗效较慢 相比西医的药物治疗,中医治疗的疗程通常较长。对于一些急性或严重腹泻的患者,可能需要及时采用西医方法进行治疗。

标准化和规范化程度不足 目前,中医治疗慢性腹泻的方法和技术尚未形成统一的标准和规范,不同医生的治疗方案存在差异。

(作者供职于山东省济宁市汶上县中医院)

调整工作环境 如条件允许,可以调整工作环境,比如使用舒适的办公椅、调整办公桌高度等,以减轻身体负担。

寻求家人支持 让家人分担一些家务,减轻自己的负担。同时,与家人分享孕期的心情和困扰,有助于缓解心理压力。

便秘 孕期便秘也是常见的症状之一,可能与激素水平变化、肠道功能减弱及饮食调整有关。为了缓解便秘,准妈妈们可以采取以下措施:

饮食调整 增加膳食纤维的摄入,比如多吃蔬菜、水果、全麦食品等。同时,保持足够的水分摄入,有助于软化粪便,促进排便。

适当运动 适当进行散步、瑜伽等运动,有助于促进肠道蠕动,缓解便秘。

规律排便 养成定时排便的习惯,避免长时间憋便。同时,注意排便姿势,避免过度用力。

尿频与尿急 孕期尿频与尿急是由于子宫增大压迫膀胱所致。为了应对这一问题,准妈妈们可以采取以下措施:

适当减少饮水 适当减少饮水,避免一次性喝太多水。同时,避免饮用含咖啡因或利尿剂的饮料。

调整排尿习惯 尽量排空膀胱,避免长时间憋尿。外出时,提前规划好洗手间位置,避免尴尬情况发生。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院产科)

中医护理如何应对消化不良

□慕翠珍

消化不良是一种常见的健康问题,其主要症状包括餐后饱胀、上腹疼痛或不适等。在中医理论中,消化不良多与脾胃功能失调有关。脾胃为后天之本,主运化水谷精微,一旦其功能受损,就会引发一系列症状。那么,面对消化不良,中医护理有哪些方法可以帮助患者缓解症状、恢复健康呢?

饮食调养 中医认为,饮食是调养脾胃的关键。消化不良者应该避免过度油腻、辛辣、生冷食物,这些食物容易损伤脾胃,加重消化不良的症状。患者可以根据体质适当食用葡萄柚、苹果、西红柿等时令水果和新鲜蔬菜。葡萄柚中的酸性物质可促进消化液分泌,增强消化功能,促进营养吸收。苹果含有纤维素,可刺激肠道蠕动,促进排便。西红柿中含有的番茄素可协助胃液消

化脂肪。此外,饮食要有规律,定时定量,避免暴饮暴食,以免给脾胃带来过重的负担。

穴位按摩 中医的穴位按摩也是一种有效的护理方法。针对消化不良,可以按摩一些与脾胃相关的穴位,比如足三里、中脘、天枢等。这些穴位都是脾胃经上的重要穴位,通过按摩可以刺激脾胃功能,促进食物的消化和吸收。按摩时,可用拇指或中指按压力度适中,每次按摩5分钟~10分钟,每日可多次进行。

中药调理 在中医理论中,中药调理消化不良多从健脾和胃、消食化积入手。有很多中药方剂可以帮助改善消化不良的症状,比如大山楂丸、保和丸等。但需要注意的是,中药的使用应在专业中医的指导下进行,避免自行购药服

守护患者安全的第一道防线

□孙玉玲

医院感染 是指在医院接受治疗的过程中,被其他患者、医务人员或医疗环境传播的细菌、病毒等微生物所引起的感染。医院感染管理是守护患者的重要一环。

医院感染可能发生在手术切口、插管部位、导尿管等,不仅延长患者的住院时间,增加治疗费用,还可能导致患者病情恶化甚至死亡。

据统计,全球每年有数百万患者受到医院感染的影响。

医院感染已成为医疗领域亟需解决的问题。令人欣慰的是,医院感染是可以预防和控制的。通过加强感染控制措施,医务人员及患者的合作和努力,我们可以将医院感染降到最低限度,确保患者的安全。

以下是一些关键措施:

洗手 在医院感染控制中,洗手是最基本、最简单却又是关键环节。医务人员应保持良好的手卫生习惯,无论何时,只要接触到患者、使用医疗器械或进入手术室等场所,都应该进行彻底洗手。洗手的正确步骤包括用流水、肥皂洗手、含酒精的洗手液等搓揉至少20秒,并用纸巾或干净的毛巾擦干。

医疗设备的清洁和消毒 医院中使用的各种医疗设备,比如导管、注射器等,在使用前后必须进行适当的清洁和消毒。清洁是指除去污物和杂质,而消毒则是指杀灭和去除微生物。正确的清洁和消毒措施能有效减少医疗设备对患者的传染风险。

保持环境卫生 医院内的环境卫生对于预防医院感染也至关重要,要保持病房、手术室、走廊等区域的清洁和干燥,定期消毒地面、门把手、窗户等常接触的物体,可减少细菌和病毒的滋生和传播。

合理使用抗生素 抗生素是治疗感染的重要药物,但不合理的使用会增加细菌产生耐药性的风险。医务人员应严格遵守抗生素的使用指南和规定,合理用药,避免滥用和过量使用抗生素。

提高患者和家属的防控意识 为了确保医院感染的控制效果,我们还需要提高患者及其家属对医院感染的防控意识。患者和家属需要了解洗手的重要性,并积极配合医务人员的措施,比如正确佩戴口罩、保持室内通风等。

(作者供职于山东省滨州市邹平市中心医院)

中医药如何治疗慢性腹泻

□郭殿礼

慢性腹泻是一种常见的消化系统疾病,主要表现为大便次数增多、大便稀溏或水样便,持续时间超过4周。近年来,中医药在慢性腹泻的治疗中发挥了重要作用,其独特的理论和治疗方法为患者提供了新的选择。

中医认为,慢性腹泻多因脾胃虚弱、湿邪内蕴、肝郁脾虚等因素所致。脾胃虚弱导致运化失职,湿邪内蕴则使肠道分清泌浊功能失调,肝郁脾虚则影响气机升降,从而引发腹泻。因此,中医药治疗慢性腹泻的理论基础是调整脾胃功能、祛湿止泻、疏肝健脾。

常用方法

中药汤剂 这是中医治疗慢性腹泻最常用的方法之一。中医会根据患者的具体病情,比如脾虚、肾虚、肝郁等,开具个体化的中药汤剂。口服这些汤剂可以调整患者的脏腑功能,改善腹泻症状。

中成药 对于病情较轻或需要长期治疗的患者,中医也会推荐使用中成药。中成药具有服用方便、疗效稳定的特点,常用的有参苓白术散、四神丸等。这些药物能够健脾止泻、温肾散寒,适用于不同类型的慢性腹泻。

穴位按摩 穴位按摩是中医治疗慢性腹泻的一种辅助方法。通过按摩特定的穴位,比如大肠俞穴、天枢穴和胃俞穴等,可以舒缓肠道痉挛,改善腹泻症状。也可以通过按摩腹部和背部等部位的穴位和经络,促进气血流通,调整脏腑功能。这种方法简单易行,患者可以在家中自行操作。

艾灸 艾灸也是中医治疗慢性腹泻的常用方法之一。通过燃烧艾条,对特定的穴位进行热刺激,比如神阙穴、足三里穴等,可以温中散寒、调理脾胃功能,从而改善腹泻症状。

优势

个体化治疗 中医强调辨证施治,即针对每个患者的具体病情和体质进行个体化治疗,可以更全面地解决腹泻问题,提高治疗效果。

不良反应小 中医治疗不良反应较小,对患者的身体损伤较小。

注重整体调理 中医不仅关注腹泻症状本身,还注重调整患者的整体身体状况,这种整体调理的方法有助于从根本上治疗慢性腹泻。

不足

疗效较慢 相比西医的药物治疗,中医治疗的疗程通常较长。对于一些急性或严重腹泻的患者,可能需要及时采用西医方法进行治疗。

标准化和规范化程度不足 目前,中医治疗慢性腹泻的方法和技术尚未形成统一的标准和规范,不同医生的治疗方案存在差异。

(作者供职于山东省济宁市汶上县中医院)

如何远离流行性腮腺炎

□莫艾群

流行性腮腺炎又被称为炸腮,是一种由腮腺炎病毒感染引起的呼吸道传染病。流行性腮腺炎多发于儿童和青少年,全年均可发病,但以冬、春季为主,其症状主要有腮腺肿胀、疼痛和发热。我们需要重视流行性腮腺炎,并采取科学的方法预防和治疗。

流行性腮腺炎可能带来的危害主要包括以下几个方面:

腮腺炎病毒的传播 流行性腮腺炎是一种有高度传染性的疾病,病毒可通过飞沫传播、直接接触或被污染的物品传播。在人群密集的场所,比如学校、幼儿园和军队等,易发生疫情,传播范围广。

腮腺炎症状 患者主要表现为腮腺肿胀和疼痛,伴随发热、乏力、食欲不振等全身症状。虽然大多数患者症状较轻,但也可能出现并发症,比如睾丸炎、卵巢炎、胰腺炎等。在妊娠早期感染后,病毒可经胎盘传至胚胎导致胎儿发育畸形。

并发症 腮腺炎病毒可引起一些严重的并发症。男性患者可能出现睾丸炎,导致睾丸肿胀、疼痛及可能的不育症。女性患者可能出现卵巢炎,导致卵巢功能异常。此外,腮腺炎病毒还可以引起脑膜炎、胰腺炎和心肌炎等并发症。

影响日常学习、生活和工作 腮腺炎患者通常需要隔离治疗,避免把病毒传播给他人。这意味着患者需要在家休息,错过学校、工作或其他活动。

预防流行性腮腺炎的方法如下:

接种疫苗 接种腮腺炎疫苗是预防流行性腮腺炎的最经济有效的方法。按照国家免疫程序,儿童在8月龄和18月龄时分别接种一剂含腮腺炎成份的减毒活疫苗,能够显著降低患流行性腮腺炎的风险。高发地区和易感人群也可考虑加强免疫接种。

增强免疫力 保持健康的生活方式,增强自身免疫力,有助于降低病毒的侵袭。合理膳食、适

量运动、保证充足的睡眠,有助于提高身体抵抗力。同时,要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手、戴口罩,避免接触患者和病毒携带者。

避免接触传染源 流行性腮腺炎患者在发病后1周~2周内具有传染性,应避免与患者和病毒携带者接触。如有疑似症状,应及时就医并隔离治疗,以免传染给他人。

在幼儿园和学校等人员密集场所,流行性腮腺炎的防控尤为重要。幼儿园和学校应加强晨检和午检,及时发现疑似病例,并采取隔离措施。同时,加强校园卫生宣传,教育学生保持良好的个人卫生习惯,提高自我防护意识。

家庭也是流行性腮腺炎防控的重要场所。家长应关注孩子的健康状况,发现疑似症状时及时就医。家庭成员也应保持良好的个人卫生习惯,避免与患者或病毒携带者接触。对于已感染者,家庭成员应对其做好护理工作,遵医嘱治疗,并保持良好的生活

方式和饮食习惯。

对于流行性腮腺炎,目前尚无特异性抗病毒治疗,以对症处理为主。

一般治疗 对于流行性腮腺炎患者,一般治疗是关键。患者应卧床休息,遵医嘱治疗,同时保持良好的生活方式和饮食习惯。饮食宜清淡,以流质或软食为主,应避免进食酸性食物。保持口腔清洁,餐后用生理盐水漱口,多饮水,保证液体摄入量。如出现高热、头痛、腮腺胀痛症状,可适当使用退热、镇痛药物。

抗病毒治疗 抗病毒治疗适用于发病早期的病例。利巴韦林是常用的抗病毒药物,可静脉滴注给药。但需注意,抗病毒治疗应在医生指导下进行,以免出现不良反应。

对症治疗 对于并发脑膜脑炎、严重睾丸炎、心肌炎等重症病例,可短期使用肾上腺皮质激素进行治疗。此外,对于其他症状如头痛、呕吐等也可适当给予对症治疗。

中医治疗 中医在治疗流行性腮腺炎方面也有丰富的经验。根据中医理论,流行性腮腺炎属于炸腮范畴,治疗原则为散风解表、清热解毒。中草药如板蓝根、银翘散、大青叶等常用于煎服;外用药如紫金锭、青黛散等可直接涂于患处;薄公英、鸭跖草、水仙花根、马齿苋等中草药也可捣烂外敷。中医治疗需在医生指导下进行,以免出现不良反应。

总之,我们需要采取科学的方法预防和治疗流行性腮腺炎。接种疫苗、增强免疫力、避免接触传染源是预防的关键;一般治疗、抗病毒治疗、对症治疗和中医治疗则是治疗的手段。在日常生活中,我们应保持警惕,及早发现并采取措施,以远离流行性腮腺炎的困扰。如有疑似症状或出现严重并发症,应及时就医。

(作者供职于广西壮族自治区桂林市临桂区疾病预防控制中心)

血液是我们身体的重要组成部分,不仅承载着输送氧气和营养物质的使命,还是疾病诊断的重要线索。血液的种类繁多,每种血液成分的变化都可能预示着不同的疾病。因此,对于血液的鉴别检查至关重要。

血液的种类与功能

血液主要是由血浆和血细胞组成。血浆是血液的液态部分,含有水、电解质、蛋白质、激素等;血细胞则包括红细胞、白细胞和血小板。红细胞负责携带氧气和二氧化碳,白细胞负责免疫防御,血小板则参与止血过程。

根据功能不同,血液还可以分为全血、血浆、血清等。全血是未经处理的血液,包含所有血液成分;血浆是全血去除血细胞后的液体部分;血清则是血浆在凝固后去除纤维蛋白原所得的液体。

血液鉴别检查的重要性

血液鉴别检查是通过检测血液中各种成分的变化,以判断疾病的存在、类型、程度及预后。这种检查在临床医学中具有极高的价值,主要体现在以下几个方面:

疾病诊断 血液检查可以揭示许多疾病的线索,比如贫血患者可能出现红细胞数量或质量下降;白血病患者可能出现白细胞异常增生;感染性疾病患者可能出现白细胞数量及类型的改变。通过血液检查,医生可以初步判断疾病的类型和严重程度。

病情监测 在疾病治疗过程中,血液检查可以帮助医生了解病情的变化。糖尿病患者需要定期监测血糖水平,以调整治疗方案;肿瘤患者则需要关注肿瘤标志物的变化,以评估治疗效果。

药物指导 血液检查还可以为药物治疗提供依据。肝肾功能不全的患者在用药时需谨慎,以免药物在体内蓄积导致中毒。某些药物可能影响血液成分,比如抗凝药物可能导致血小板减少。因此,在使用这些药物时,需密切关注血液指标的变化。

血液鉴别检查的方法

血液鉴别检查的方法多种多样,包括血常规、生化、免疫、凝血等多项检查。血常规检查是最基础的血液检查,可以了解红细胞、白细胞和血小板的数量及形态。生化检查则可以反映肝肾功能、电解质平衡等;免疫检查则有助于诊断免疫性疾病;凝血检查则用于评估凝血功能。

在进行血液鉴别检查时,医生会根据患者的症状和体征,选择合适的检查项目。有时,为了更准确地诊断疾病,可能需要进行多种血液检查的综合分析。

注意事项

在进行血液鉴别检查时,患者需要注意以下几点:

遵循医嘱 按照医生的建议进行检查,不要随意更改检查项目或时间。

空腹检查 部分血液检查需要空腹进行,以确保检查结果的准确性。

避免剧烈运动 检查前避免剧烈运动,以免影响血液成分的变化。

保持良好心态 不要过分紧张或焦虑,以免影响检查结果。

(作者供职于山东省德州市第七人民医院)

新生儿肺炎的早期识别与应对策略

□崔金支



新生儿肺炎是新生儿期常见的呼吸道疾病,多由细菌、病毒或吸入异物引起,如果不及时识别和治疗,会给宝宝的健康带来严重威胁。因此,家长需要了解新生儿肺炎的早期症状及应对策略,以便在疾病初期就采取有效措施。

症状

呼吸困难 新生儿肺炎的典型症状之一是呼吸困难。宝宝表现出呼吸急促、呼吸浅而快,甚至出现呼吸暂停。有时,宝宝的口周会出现青紫、鼻翼扇动,以及吸气时胸部凹陷。这些都是呼吸困难的表现。

咳嗽与发热 新生儿肺炎通常伴有咳嗽。这种咳嗽可能是干咳,也可能带有痰鸣音。家长应注意观察宝宝的咳嗽情况,如果咳嗽频繁或持续加重,应及时就医。此外,发热也是新生儿肺炎的常见症状,宝宝的体温可能升高到38摄氏度以上,并持续一段时间。由于体温调节中枢发育不完善,有些新生儿会出现体温不升的情况,这也是需要警惕的症状之一。

消化系统症状 新生儿肺炎会影响宝宝的正常肠胃功能,可能出现食欲不佳、吮吸无力、腹泻、腹胀、便秘等消化系统症状。

吐奶 由于肺部炎症影响呼吸和消化系统,新生儿可能会出现吐奶现象。家长应注意观察宝宝的吐奶情况,如果频繁或伴有其他症状,应及时就医。

(作者供职于广西壮族自治区桂林市临桂区疾病预防控制中心)

精神与行为变化 宝宝可能表现出烦躁不安、哭闹不止、嗜睡等精神状态不佳的症状,或出现肢体活动减少、哭声弱和吮吸无力等情况。

应对策略

及时就医 一旦发现宝宝出现上述症状,应立即带宝宝就医。医生会根据宝宝的病情进行详细的检查和诊断,并给予适当的治疗,包括使用抗生素、抗病毒药物及改善通气功能、对症治疗等。

保持环境清洁 家长应定期清洁宝宝的居住环境,包括床铺、衣物、玩具等,以减少细菌、病毒等病原体的滋生。同时,要保持室内空气流通,避免烟雾、尘埃等刺激性物质的侵入。

母乳喂养 母乳喂养有助于增强宝宝的免疫力,降低患肺炎的风险。因此,建议妈妈在条件允许的情况下,尽量选择母乳喂养宝宝。

接种疫苗 接种肺炎球菌疫苗等是预防新生儿肺炎的有效手段。家长应按照医生的建议,为宝宝接种相关疫苗,提高宝宝的抵抗力。

注意日常护理 家长要密切关注宝宝的病情变化,定期为宝宝翻身拍背,帮助痰液排出。同时,给予宝宝营养丰富的饮食,让宝宝保持安静,避免过度刺激。

(作者供职于山东省菏泽市单县海吉亚医院)

血液的鉴别检查很关键

□刘庆龙