

了解早产征兆 掌握关键时段的保胎要点

□袁兴琼

早产是指妊娠满28周至不满37足周间的分娩。此时娩出的新生儿被称为早产儿。早产不仅会影响新生儿的健康,还会给家庭带来巨大的经济负担。因此,了解早产迹象并采取有效的保胎措施,非常重要。

早产迹象详解

子宫收缩:子宫收缩是早产的主要表现。孕中晚期后,孕妇偶尔会感觉肚子发紧发硬或坠胀不适,但这种感觉没有规律性,且持续时间短,这通常是假性宫缩的表现,不必过于担心。然而,如果宫缩次数逐渐增加,间隔时间和疼痛时间较规律,或伴有腹部胀痛、腰骶部疼痛,可能是早产的征兆。

阴道出血:怀孕不足37周的孕妇在无明显诱因下出现阴道流血,且血液颜色为鲜红色或暗褐色,且已排除宫颈息肉、胎盘前置等情况,那么不能排除先兆早产的可能性。

破水:破水是指羊膜破裂,羊水流出现象。破水后,孕妇会突然感觉到大量液体从阴道流出,且无法控制。当增加

腹压时,这种现象会变得更加明显。破水是导致早产的一个重要因素。

宫颈管缩短:宫颈管是子宫的一部分。正常情况下,随着孕周增加,宫颈管长度稍有缩短。如果通过超声波检查发现孕妇的宫颈管长度值低于相应孕期的正常值,这可能预示着早产的风险有所提高。

下腹部坠胀:若孕妇感到胎儿下降并伴有腰酸背痛,且这些症状逐渐加重,这可能是早产的征兆。除此之外,还有其他一些早产的潜在迹象,包括下腹部变得坚硬、持续的背痛及阴道分泌物增加。孕妇应密切留意自己的身体变化,一旦察觉到上述任何迹象,应立即寻求医疗帮助。

关键时段的保胎要点

孕早期(孕14周前):孕妇应保持有良好的生活习惯,饮食清淡,补充叶酸,戒烟酒及性生活,避免过度劳累和剧烈运动。

孕中期(孕14周~27周):增加优质蛋白,补充钙、铁、锌、碘等微量元素;规范产检,及时进行胎儿非整倍体筛查及胎儿

系统超声筛查;测量宫颈长度,认识早产并预防。

孕晚期(孕28周后):孕妇应密切关注自己的身体状况,了解相关知识,注意胎动情况;控制体重增长,预防便秘,适时增加活动量。若出现规律宫缩、阴道出血、破水等早产迹象,应立即就医。保持良好的心态,积极配合医生的治疗。

综合保胎措施

定期产检:孕妇应定期进行产检,及时了解胎儿的发育情况和自己的身体状况。医生会根据产检结果评估早产风险,并给出相应的治疗建议。

注意休息:孕妇应注意休息,避免过度劳累。卧床休息时,可取左侧卧位以增加子宫胎盘的血液流量,改善胎盘供血。

饮食调理:孕妇应保持均衡的饮食,进食高蛋白、高纤维、易消化的食物。同时,多喝水,保持大便通畅,防止便秘。避免食用过于油腻和辛辣的食物。

注意个人卫生:孕妇应保持外阴清洁干燥,预防感染。避免不必要的阴道检查和性生活。如有阴道分泌物增多、瘙

痒等症状,应及时就医检查。

积极治疗基础疾病:孕妇若有高血压、糖尿病等基础疾病,应积极进行治疗和控制。这些基础疾病会增加早产风险。

心理调适:孕妇应保持轻松愉快的心情,避免过度担心和焦虑。可以通过听音乐、看电影、与朋友聊天等,放松心情。家人的支持和陪伴也非常重要,有助于孕妇更好地应对早产挑战。

特殊情况下的保胎措施

宫颈机能不全:宫颈机能不全是指宫颈内口松弛或功能不全导致的早产。对于这类孕妇,医生会根据孕周及病史建议进行相应的药物治疗或进行宫颈环扎术,来预防早产。手术后,孕妇应卧床休息,避免剧烈运动和性生活,预防感染。

多胎妊娠:多胎妊娠的孕妇属于早产的高风险群体。在整个孕期,她们需要更加关注自身的健康状况,并且增加产前的检查频率。若出现早产迹象,应立即就医并采取相应的治疗措施。

前置胎盘:怀孕28周后,胎盘附着于子宫下段,甚至胎盘下缘达到或覆盖宫颈内口,其位置低于胎先露部,称为前置胎盘。前置胎盘是孕晚期出血的主要原因之一,是孕期的严重并发症。这类孕妇容易出现无痛性阴道出血。预防措施包括避免多次人工流产和必要的剖宫产,这对于预防早产至关重要。

早产对孕妇和胎儿均会造成不良影响。因此,孕妇应了解早产迹象并在关键时段采取有效的保胎措施。通过定期产检、注意休息、饮食调理、注意个人卫生、积极治疗基础疾病及保持良好的心态等综合措施,可以有效降低早产风险并提高保胎成功率。同时,孕妇应密切关注身体状况,一旦出现宫缩频繁、阴道出血等早产迹象,应立即就医。及时的医疗干预对于挽救早产儿的生命、提高其生存质量意义重大。因此,孕妇在孕期应时刻保持警惕,确保自己和胎儿的健康安全。

(作者供职于安徽省六安市裕安区妇幼保健院)

绒毛膜穿刺的技术原理和适用人群

□朱玉敏

当得知一个新生命在腹中悄然孕育,一位准妈妈的心中都充满了期待与忐忑,既盼望宝宝能健康诞生,又担心孕期间会出现各种各样的状况。在整个孕期,进行各种检查成了准妈妈守护胎儿健康的重要措施。其中,有一项检查能较早地帮助我们“揪出”胎儿可能存在的问题,它就是绒毛膜穿刺。

绒毛膜穿刺的技术原理

绒毛膜穿刺又称绒毛活检,是一种产前诊断技术,通过获取胎盘绒毛组织来检测胎儿的染色体或基因是否存在异常。其技术原理基于胎盘绒毛组织中含有胎儿的遗传物质,因此可以通过对绒毛组织的分析,来间接了解胎儿的染色体和基因状况。

绒毛膜穿刺的检查意义

早期发现染色体异常:绒毛膜穿刺能够较早地检测出胎儿的染色体数目和结构是否存在异常,如唐氏综合征、18三体综合征等染色体疾病。这对于及早采取干预措施、降低出生缺陷率具有重要意义。

基因疾病筛查:除了染色体异常外,绒毛膜穿刺还能检测出某些单基因遗传性疾病。若家族中有特定的遗传病史,通过绒毛膜穿刺对胎儿的基因进行检测,可以提前了解胎儿是否携带致病基因,以便采取相应的措施。

辅助生殖技术中的胚胎筛选:在辅助生殖技术中,如试管婴儿等,绒毛膜穿刺可用于对胚胎进行遗传学筛查,以筛选出健康的胚胎进行移植,从而提高试管婴儿的成功率和降低出生缺陷率。

绒毛膜穿刺与羊水穿刺的对比

检查时间:绒毛膜穿刺通常在孕11周~14周进行,而羊水穿刺一般在孕18周~24周进行。因此,绒毛膜穿刺能更早地为孕妇提供胎儿的遗传学信息,有助于孕妇更早作出决定。

样本来源:绒毛膜穿刺取的是胎盘绒毛组织,而羊水穿刺取的是羊水中的胎儿脱落细胞。两者在样本来源上存在差异,但都能反映胎儿的遗传学状况。

检查风险:由于绒毛膜穿刺在孕早期进行,此时胚胎发育尚未稳定,因此存在一定的流产、感染等风险。而羊水穿刺在孕中期进行,胎儿已经基本稳定,流产风险相对较低,但仍存在感染、羊水栓塞等潜在风险。不过,随着医疗技术的不断进步,这些风险已经得到了有效控制。

准确性:在准确性方面,羊水穿刺通常被认为更可靠。因为羊水中的胎儿脱落细胞更能代表胎儿细胞,且羊水中的遗传物质含量更高,有利于进行更准确的遗传学分析。绒毛膜穿刺也具有较高的准确性,能够满足大多数孕妇的产前诊断需求。

绒毛膜穿刺的适用人群

高龄孕妇:随着年龄的增长,孕妇生育染色体异常胎儿的风险也随之增加。因此,通常建议高龄孕妇进行产前诊断,了解胎儿的遗传学状况。

有遗传病史的孕妇:若孕妇或其配偶患有遗传性疾病,或家族中有遗传病史,孕妇应考虑进行绒毛膜穿刺检查,以了解胎儿是否携带致病基因。

曾生育过染色体异常胎儿的孕妇:若孕妇曾生育过染色体异常胎儿,或存在多次不明原因的流产、死胎等情况,应考虑进行绒毛膜穿刺检查,以了解胎儿的遗传学状况。

愿每一位准妈妈都能拥有一个健康、愉快的孕期。愿绒毛膜穿刺技术能够为更多家庭带来希望,让每一个新生命都能健康成长。

(作者供职于河南省商丘市第一人民医院遗传与产前诊断中心)

小儿肺炎护理中的拍背排痰技巧

□高玲珑

当宝宝患上肺炎后,咳嗽声有时候听起来像火车发出的呼噜呼噜声,这其实是痰液在呼吸道内作祟。及时、有效地排出痰液,对缓解宝宝的不适、促进身体康复至关重要。拍背排痰,就是其中一种简单又实用的护理方法。

为什么要拍背排痰

肺炎会导致宝宝的呼吸道产生大量的分泌物,也就是痰液。宝宝的呼吸道相对狭窄,咳嗽反射又相对较弱,难以像成人一样顺利将痰液咳出。痰液如果长期滞留在呼吸道内,不仅会加重咳嗽症状,还可能阻塞气道,影响气体交换,导致宝宝呼吸困难加重,甚至可能引发其他并发症。拍背时,通过外力振动宝宝的肺部和支气管,能使附着在呼吸道壁上的痰液松动,进而更容易被咳出体外,减轻呼吸道堵塞状况,改善宝宝的呼吸。

拍背时的注意事项

观察宝宝的反应:在拍背过程中,家长应时刻留意宝宝的面色、呼吸等情况。如果宝宝出现呼吸急促、面色发紫、哭闹不止等异常表现,应立即停止拍背,并及时就医。

拍背排痰的最佳时机

喂奶前半小时或喂奶后两小时:选择在喂奶前进行拍背,能避免宝宝在拍背过程中因震动引发呕吐,防止呕吐物误吸。喂奶后需要等待一段时间,让宝宝胃部有足够的消化时间,减少拍背时吐奶的风险。

当宝宝出现咳嗽症状,且感觉到有痰液卡在喉咙或气管处时,家长要抓住这个时机对宝宝进行拍背,能帮助宝宝将痰液咳出。不过要注意,若宝宝正在剧烈咳嗽,应先稍等片刻,待宝宝咳嗽缓解后再开始拍背,以免影响宝宝的正常呼吸。

拍背排痰的正确方法

准备姿势:让宝宝侧卧或趴

在家长的大腿上,头部略低于胸部,这样的体位有利于痰液排出。同时,要确保宝宝的舒适、稳定,避免在拍背过程中滑落。

拍背手法:家长将手微微弯曲,呈杯状,利用手腕的力量,从宝宝的背部下方(腰部以上)开始,自下而上、由外向内有节奏地拍打。两侧肺部也要拍到,每侧拍3分钟~5分钟。拍打力度要适中,以能感觉到宝宝背部的震动,但又不会让宝宝感到疼痛为宜。力度太轻起不到效果,力度太重则可能让宝宝感到不适。

配合其他措施:拍背排痰只是辅助手段,要结合医生的治疗方案,按时给宝宝服药、做雾化治疗等。同时,家长要让宝宝多喝水,有助于稀释痰液,便于痰液排出。

宝宝咳嗽时,家长不要慌张,掌握正确的拍背排痰技巧能帮助宝宝早日康复。如果宝宝的咳嗽症状持续不缓解或加重,一定要及时带宝宝去医院复诊,确保宝宝健康。

(作者供职于湖南省益阳市安化县第二人民医院)

儿童发生气管异物吸入的急救措施

□李爽

儿童气管异物吸入是儿科急诊中较为常见且极具危险性的情况,它可能在瞬间夺走孩子的生命。由于儿童的气道相对狭窄,气管和支气管的直径较小,一旦有异物进入,很容易造成气道阻塞,导致呼吸困难甚至窒息。相关研究显示,气管异物吸入在儿童中的发生率较高,常因误吸坚果、玩具小物件等引发。

当发生气管异物吸入时,孩子可能会出现剧烈的咳嗽、喘息,甚至面色发绀、呼吸急促等征象。这是因为异物堵塞气道后,刺激气道黏膜,引发强烈的咳嗽反射,试图将异物排出。然而,如果异物较大,完全阻塞了气道,孩子可能无法发出声音,甚至会出现窒息,这代表情况十分危急。

在这种紧急情况下,现场急救至关重要。海姆立克急救法是目前被广泛认可且有效的急救方法之一。对于婴幼儿,可采用背部叩击联合胸部冲击法,具体操作方法是:施救者将婴幼儿的面部朝下,放在自己的手臂上,使其头部低于身体,将另一只手的掌根部放在婴儿两肩胛骨之间,进行5次有力叩击;然后将婴幼儿翻转过来,把食指和中指放在婴幼儿胸骨下半部,进行5次胸部冲击。对于年龄较大的儿童,可采用海姆立克腹部冲击法,具体操作方法是:施救者站在儿童身后,双臂环绕儿童的腰部,一只手握拳,拳眼置于儿童腹部正中脐上两横指处,另一只手抓住拳头,快速向内、向上冲击儿童的腹部,重复操作直至异物排出。

需要强调的是,海姆立克急救法并非万无一失,如果操作不当,可能会造成腹部或胸部损伤。因此,在实施急救的同时,应立即拨打急救电话,尽快将孩子送往医院。在院,医生会通过专业的检查手段(如同接喉镜检查、支气管镜检查等)来确定异物的位置和大小。支气管镜检查不仅可以明确诊断,还能在直视下取出异物。

在取出异物后,孩子可能还需要接受进一步的治疗和观察。因为异物在气道内停留期间,可能会引起气道黏膜损伤、感染等并发症。医生可能会根据孩子的具体情况,给予抗感染、止咳、平喘等对症治疗,以促进气道功能的恢复。

在预防方面,家长应加强对孩子的看护,避免让儿童在进食时哭闹、嬉笑或跑跳,不要给婴幼儿喂食坚果、果冻等易引起窒息的食物,同时要妥善保管小物件,如纽扣、硬币等,防止儿童误食。此外,学校和社区也应加强对儿童及家长的健康教育,提高他们的防范意识和急救技能。

总之,儿童气管异物吸入是一种严重急症,需要看护者提高防范意识,掌握正确的急救方法,以减少此类事件的发生,保障儿童的生命安全。通过加强预防、提高急救技能和及时的医疗救治,可以大大减少儿童气管异物吸入的风险,保护孩子的生命健康。

(作者供职于山东省聊城市人民医院)

婴幼儿接种疫苗后不良反应的处置方法

□吕淑兰

接种疫苗是保护婴幼儿免受传染病侵袭的关键措施,它通过激发免疫系统产生抗体,帮助婴幼儿建立起免疫屏障。然而,婴幼儿接种疫苗后可能会出现一些不良反应,家长需要正确应对,避免过度担忧或过于轻视。

接种疫苗后的不良反应

接种疫苗后,受种者体内产生的有益免疫反应可能会伴随一些对机体有害的反应,这些反应与预防接种直接相关,被称为接种疫苗后的不良反应。这些不良反应可以分为一般反应和异常反应。

一般反应:由疫苗本身特性引起的一过性生理功能障碍,如发热、局部红肿、硬结,同时可能伴有全身不适、倦怠、食欲不振、乏力等。

异常反应:在规范接种合格疫苗的过程中或接种后,若引发受种者出现机体组织器官损害或功能障碍,且相关各方均无过错时,这种情况被称为疫苗异常反应。

常见异常反应及处置方式

局部反应(如红肿、疼痛、硬结)
症状:接种数小时后,注射部位出现轻微红肿、疼痛、瘙痒等局部反

应,一般1天~2天后可自行缓解。硬结形成时间稍晚,一般接种疫苗几天后才会被发现,需要一个月甚至更长时间才会消散。

处理方法:若红肿直径小于1.5厘米,一般不需要处理,可自行消失。若直径为1.5厘米~3厘米,可24小时内冷敷,24小时后湿敷(用50%硫酸镁或干净毛巾),每日3次,每次15分钟~30分钟。若直径大于3厘米,要及时就医对症处理。若接种卡介苗后出现局部红肿,应严禁热敷。

保持接种部位清洁,防止感染。避免揉搓、搔抓或挤压接种部位。如感到瘙痒不适,可涂抹止痒药膏对症处理。

全身反应(如发热、烦躁、乏力)
症状:发热、食欲减退、轻微嗜睡,通常1天~2天自愈。

处理方法:若体温 ≤ 38.5 摄氏度,加强观察、适当休息、多喝水、进行物理降温;若体温 > 38.5 摄氏度或伴全身症状、异常哭闹超48小时,应及时就医。

罕见严重反应(如过敏反应)
症状:皮疹、面部肿胀、呼吸困难

(速发过敏反应,通常在接种后30分钟内出现)。

处理方法:立即就医,并告知医生接种疫苗的名称。

家长要注意的事项
注意事项
接种前:告知医生婴幼儿近期的健康状况(如发热、服药史)。避免在婴幼儿过度疲劳或饥饿时接种疫苗。

接种后:留观30分钟,监测急性过敏反应。24小时内避免剧烈运动。洗澡时,注意保暖并保持接种部位干燥。若出现不良反应,及时向当地预防接种门诊汇报。

需要及时就医的情况:高热(> 39 摄氏度)、抽搐、持续哭闹超过3小时。接种部位化脓或红肿范围扩大。

科学看待不良反应

大多数反应属于免疫系统正常应答,无须特殊治疗。家长应保持冷静,通过科学的护理方法帮助婴幼儿平稳度过不适期,切勿因担忧反应而拒绝接种,以免增加感染传染病的风险。

(作者供职于湖北省咸宁市嘉鱼县新街镇卫生院)

孩子流感不用慌 科学护理有妙方

□张娜

随着季节的更替,流感病毒伺机而动,许多孩子不幸被感染。当孩子被流感病毒侵袭,家长往往心急如焚。其实,只要掌握科学的护理方法,就能帮助孩子更好地应对流感。

认识流感症状,及时察觉异常

流感不同于普通感冒,它是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。孩子感染流感后,通常发病较急,体温迅速升高,可达39摄氏度甚至更高,还伴有畏寒、寒战。除了高热,孩子会感到明显的乏力、肌肉酸痛。年龄小的孩子可能表现为烦躁不安、哭闹不止;年龄大的孩子则表现为全身不适、肌肉酸痛。同时,呼吸道症状也较为突出,如咳嗽、流涕、咽痛等。有些孩子还可能出现呕吐、腹泻等胃肠道症状。当家长发现孩子有这些表现时,要警惕孩子是否患了流感。

科学护理,助力孩子康复

合理饮食:孩子患病期间,身体消耗大,需要充足的营养。饮食要遵循清淡、易消化的原则。家长可以给

的食物,能为身体提供能量。同时,要鼓励孩子多吃富含维生素C的新鲜蔬菜和水果(如橙子、苹果),有助于提高孩子的免疫力。但要注意,避免给孩子吃过于油腻、辛辣的食物,这会加重孩子的胃肠道负担。

保证充足的休息时间:充分休息对患者至关重要。家长应为孩子营造一个安静、舒适的休息环境,保持室内温度和湿度适宜,温度一般保持在22摄氏度~24摄氏度,湿度保持在50%~60%。孩子休息好了,身体的各项机能才能更好地恢复。家长应减少孩子外出活动的次数,避免带孩子去人员密集的公共场所,防止交叉感染。

及时退热:高热让孩子感到不适,甚至可能引发惊厥等严重后果。当孩子体温在38.5摄氏度及以上时,家长要遵医嘱并严格按照药品说明书上写的剂量和时间间隔,给孩子服用退热药(如布洛芬或对乙酰氨基酚)。除了药物退热,物理降温也可以起到辅助作用。家长可以用温水浸湿毛巾,然后擦拭孩子的额头、颈部、腋窝、腹股沟等大血

管丰富的部位,通过水分蒸发带走热量。但要注意,不要用酒精擦拭身体,以免引发不良反应。

缓解呼吸道症状:家长要保持孩子呼吸道通畅,可以让孩子多喝水,湿润呼吸道,缓解咳嗽症状。如果孩子鼻涕较多,可用生理盐水滴鼻,软化鼻涕后,再用婴幼儿专用的吸鼻器轻轻地吸出鼻涕,以免因鼻塞影响孩子的呼吸和睡眠。

密切观察,及时就医

在护理孩子的过程中,家长要密切观察孩子的病情变化。如果孩子持续高热不退(体温超过39摄氏度)且退热药效果不佳,或者出现精神萎靡、嗜睡、呼吸困难、呕吐、腹泻等症状,一定要及时带孩子去医院就诊,以免延误病情。

孩子患流感后,家长应保持冷静,掌握科学的护理方法,细心照顾孩子,同时密切关注孩子的病情,必要时及时就医。这样孩子才能尽快战胜流感,恢复健康。

(作者供职于山东省济南市济阳区中医医院)