

# 孕妇产前、产中、产后 常见风险及预防措施

## □门大伟

怀孕对于女性来说是一段特殊的经历,也常常存在着一些风险,可能对女性的身体健康产生不利影响。因此,科学的防范和正确的护理至关重要。本文将详细介绍孕妇产前、产中、产后常见的风险,并提供一些预防和护理建议,以保障女性的健康和安。

### 1. 产前常见风险及预防措施

#### 1.1 感染风险

在孕期,女性体内的激素分泌会发生较大变化,各种激素分泌都会受到影响,极大可能导致免疫力下降,容易感染各种疾病。预防措施包括增强个人卫生意识,勤洗手,避免与患病人群接触,保持良好的卫生环境。此外,孕妇可接种适当的疫苗来增强免疫力,减少感染的风险。孕期也要避免接触有害物质和病原体,如动物粪便、野生动物、宠物等。特别是孕妇要注意家庭环境的清洁和通风,减少感染的可能性。

#### 1.2 孕期饮食风险

不合理的饮食摄入可能导致孕妇贫血、营养不良、妊娠期高血压或妊娠期糖尿病等问题。预防措施包括合理安排膳食结构,确保摄入营养均衡的食物。孕妇应增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入,保持适当的体重,并避免食用高盐、高糖和加工食品。此外,孕妇还应遵循医生的指导,食用新鲜和健康的食物,注意饮食卫生,避免食物中毒和食物污染。

#### 1.3 孕期并发症

妊娠期糖尿病、孕期高血压等并发症会增加孕妇和胎儿患病的风险。预防措施包括定期进行产前检

查,遵医嘱进行相关的检查和治疗。孕妇还需积极控制血糖和血压,保持合理的体重和适量的运动。如果孕妇患有慢性疾病,如高血压、糖尿病等,需要密切监测,定期咨询专业医生,调整治疗方案。此外,孕妇还要避免过度劳累和过大压力,保持良好的心态和情绪,避免因压力过大而引发并发症。

### 2. 产中的常见风险及预防措施

#### 2.1 分娩出血

分娩过程中,由于子宫收缩不良可能导致产后出血,是一种常见风险。预防措施包括合理安排分娩操作,根据情况进行分娩辅助措施如催产等,及时检查和治疗分娩后的子宫收缩情况。此外,产妇在分娩后应遵循医生的嘱咐,避免用力过大或剧烈运动,以减少子宫出血风险。

#### 2.2 感染风险

分娩过程中可能引起产道感染,严重时可导致产褥感染。预防措施包括定期进行产前产后的常规检查,保持产妇私密部位的清洁和干燥,坚持手卫生,避免交叉感染。同时,产妇应遵医嘱及时接受抗生素治疗,以预防和治疗感染。此外,产妇在分娩前要做好妇科病史的评估,了解是否有宫颈感染、宫内节育器等情况,并根据具体情况进行有效的预防和处理。

#### 2.3 麻醉风险

有些分娩需要进行麻醉,不正确的麻醉方法有可能对母婴健康造成不良影响。预防措施包括:麻醉操作由专业麻醉医师负责,严格遵循麻醉的规范操作流程,确保产妇和胎儿的安全。在麻醉后,产妇需经过

一段时间的观察和恢复,医生会根据情况进行适当的护理和监测。此外,产妇在分娩前要进行详细的麻醉评估,包括了解麻醉的适应证和禁忌证,了解产妇的健康状况,以确定最适合的麻醉方案。在麻醉后,要密切观察产妇的呼吸、心率和血压等指标,及时处理和监测麻醉相关并发症。

### 3. 产后常见风险及预防措施

#### 3.1 产后抑郁

产后抑郁是一种常见的心理健康问题,容易对母婴造成负面影响。预防措施包括建立健康的家庭支持系统、寻求心理医生的帮助等。家庭成员的关爱和支持对产妇的身心健康至关重要,家庭成员可以帮助产妇保持积极的心态,尽量避免其产生孤独感。产妇可与家人、朋友分享自己的感受和困惑。也可以积极寻求心理咨询和支持,及时获得专业医生的帮助。

#### 3.2 乳房炎症

产妇在哺乳期间可能发生乳房炎症,给母婴带来不适和麻烦。预防措施包括保持乳房的清洁和干燥,正确哺乳姿势,确保宝宝正确吸吮乳头。如果乳房出现红肿、疼痛或发热等症状,产妇应及时采取措施进行治疗,如热敷、按摩等。

#### 4. 结束语

孕妇产前、产中、产后各个环节的科学护理和预防措施对于孕妇和胎儿的健康和安全至关重要。通过合理的管理和预防,可以及时处理潜在的孕期并发症和分娩并发症,降低产后问题出现的风险,保障孕产妇及胎儿的健康和安全。

(作者单位:河北省滦州市妇幼保健计划生育服务中心)

亲爱的读者们,你是否曾为那些拗口难记的药名感到困扰?今天,我们就来聊聊药物的命名秘辛,让你明白为何有些药名那么拗口。

首先,让我们先来了解一下药物命名的基本规则。药物命名通常需要考虑几个因素:安全性、有效性、专利保护、文化背景以及市场策略等。然而,这些规则往往相当复杂,使得药物名称变得难以理解和记忆。

### 1. 药物的命名规则 与文化背景

药物的命名通常遵循一定的规则,如避免与已知有毒物质同名的可能性,确保易于发音和记忆等。此外,许多药物的命名还受到其研发国家或地区文化背景的影响。

### 2. 药物的命名方式

药物的命名方式可以分为三类:通用名、商品名和化学名。

#### 2.1 通用名

通用名是指对一类药物所使用的普遍名称,不与任何特定制药公司关联。通常以药物的主要活性成分或药理作用命名,如阿司匹林(aspirin)和布洛芬(Ibuprofen)等。通用名是医生、药师和患者之间沟通时最常用的药物名称。

#### 2.2 商品名

商品名是特定制药公司为其产品起的专有名称。这些名称通常更容易发音和记忆,并带有商标特征,是制药公司根据自己的品牌形象和市场策略而选定的。

#### 2.3 化学名

化学名是根据药物的化学结构和组成命名的。这种名称通常使用复杂的化学术语,对非专业人士来说难以发音和理解。化学名通常只在科学研究和药物开发阶段使用,不常用于医学实践。

### 3. 药物命名背后的秘密

药物命名的过程并非简单地随意取名。它通常需要经过大量的研究和讨论,确保符合医学和化学领域的规范和标准。以下是一些涉及药物命名的重要因素。

#### 3.1 语言和文化差异

药物的命名需要考虑不同国家和地区的语言和文化差异。一些药物在不同的国家或地区可能拥有不同的名称,以适应当地的语言和文化背景。

#### 3.2 商标冲突

为药物命名时还需要考虑商标权的问题。在选择商品名时,制药公司必须确保其名称没有与现有商标冲突,以避免可能引发的法律纠纷。

#### 3.3 国际统一命名

为了方便国际交流和合作,许多药物在全球范围内都采用了统一的命名规则。例如,国际非专利药物名称(INN)是一种国际上公认的通用命名系统,旨在确保药物在全球范围内具有一致的命名。

#### 3.4 命名的深层寓意

有些药物的名称可能有一定的深层寓意。例如,一些抗生素的名称可能来自它们的来源或目标菌种的名字,如青霉素(Penicillin)和头孢菌素(Cephalosporin)。

#### 4. 结语

药物的命名是一项复杂的工作,需要考虑许多因素。尽管有些药物的名称可能显得拗口难记,但了解命名的原因和含义将有助于我们更好地理解和记忆它们。希望这篇文章能帮助到大家更好地理解药物命名背后的故事,从而更好地应对那些看似复杂的药物名称。

□连云韦

## 药物命名背后的故事

# 尿液中的健康信号

## □张宁

尿液,这个我们每天都会产生并排泄的物质,往往被我们视为身体的废弃物。然而,实际上尿液中蕴藏着许多我们尚未完全了解的奇妙世界。本文将带领大家了解尿液的成分与作用,识别尿液中的健康信号,并了解如何改善尿液质量。

### 1. 尿液的成分与作用

尿液是人体新陈代谢的产物,主要由水、尿素、电解质以及一些有机物质组成。接下来,我们将分别介绍这些成分及其作用。

#### 1.1 水

尿液中的绝大部分是水,约占96%。水是生命的基础,是维持人体正常生理功能所必需的。水分的主要作用包括:一是作为细胞代谢的基础,保证细胞正常的生命活动;二是运输营养物质和废物到体外;三是调节体温,通过蒸发水分来调节体温平衡。

#### 1.2 尿素

尿素是尿液中的另一大主要成分,约占3%。尿素是蛋白质代谢的产物,人体摄入的蛋白质经过代谢后,最终会形成尿素。因此,尿液中的尿素可以反映人体蛋白质的代谢情况,有助于我们了解人体的营养状态和健康状况。

#### 1.3 电解质

尿液中还含有一定量的电解

质,如钠、钾、氯等。这些电解质对于维持体内电解质平衡具有重要作用。如果体内电解质失衡,会出现各种生理异常,如肌肉抽筋、心律不齐等。

#### 1.4 有机物质

尿液中还含有一些有机物质,如葡萄糖、氨基酸等。这些物质对于身体能量的产生和利用具有重要作用。葡萄糖是人体主要的能量来源之一,而氨基酸则用于合成身体所需的蛋白质。

除了以上成分外,尿液中还可能含有一些细菌、病毒、药物等杂质。这些杂质可能对人体健康造成影响,因此我们需要确保尿液的清洁和正常排泄。

### 2. 尿液中的健康信号

#### 2.1 尿液颜色

尿液的颜色可以反映身体的健康状况。正常的尿液颜色为淡黄色或无色,如果颜色变深或呈红色,可能提示有泌尿系统疾病。

#### 2.2 尿量变化

尿量在一天内的变化也可能提示身体健康问题。尿量过多或过少都可能是疾病的征兆。

#### 2.3 尿味异常

尿液的气味也可能反映身体健康状况。某些疾病可能导致尿液出现异常气味,如糖尿病、泌尿系统感

染等。

通过关注尿液中的这些健康信号,我们可以及早发现并处理潜在的健康问题。

### 3. 如何改善尿液质量

#### 3.1 饮食调整

多喝水、少吃高盐食物等可以改善尿液的质量。此外,多吃蔬菜水果等富含膳食纤维的食物,有助于肠道健康,从而改善尿液成分。

#### 3.2 健康生活方式

保持健康的生活方式,如充足的睡眠、适当的运动和良好的心态等,有助于提高身体免疫力,从而影响尿液质量。

#### 3.3 定期体检

定期进行身体检查,及早发现并处理潜在的健康问题,有助于改善尿液质量。

#### 4. 结语

尿液虽然是我们每天都会排泄的物质,但其中蕴藏着许多我们尚未完全了解的奇妙世界。通过了解尿液的成分与作用,我们可以更好地认识身体的代谢过程;而关注尿液中的健康信号,则有助于我们及早发现并处理潜在的健康问题。通过改善生活方式和饮食习惯,我们可以提高生活质量,从而更好地维护身体健康。

(作者单位:河北省涿鹿县医院)

(作者单位:河北省涿鹿县医院)