

妊娠期高血压如何进行自我护理

□ 刘倩

妊娠期高血压是一种常见的妊娠期并发症，对孕妇和胎儿的健康构成一定威胁。了解并掌握正确的自我护理方法，对于预防和控制妊娠期高血压具有重要意义。本文将向您介绍妊娠期高血压的成因、症状以及如何进行自我护理。

一、妊娠期高血压的成因

妊娠期高血压的成因较为复杂，包括遗传、免疫、营养不良、血管内皮损伤等因素。此外，女性在妊娠期间，体内激素水平的变化也会对血压产生影响。

二、妊娠期高血压的症状

妊娠期高血压的主要症状包括头痛、头晕、视觉障碍、恶心呕吐等。严重者可能出现抽搐、昏迷，甚至导致胎儿窘迫或早产。若出现这些症状，应立即就医。

三、自我护理攻略

- 定期产检：**定期产检是预防妊娠期高血压的重要措施。通过产检，医生可以监测孕妇的血压、体重、尿蛋白等指标，及时发现异常情况。
- 合理饮食：**饮食应清淡、低盐、低脂、高蛋白、高维生素，避免过度摄入咖啡因、糖分等刺激性物质。
- 控制体重：**孕期合理控制体重增长，避免过度肥胖，有助于预防妊娠期高血压。
- 充足睡眠：**保证充足的睡眠时间，避免熬夜，有助于稳定血压。
- 保持心情愉快：**情绪波动可能影响血压水平，因此应保持心情愉快，避免情绪激动。

- 适量运动：**适当的运动有助于降低血压，增强心血管功能。推荐孕妇进行有氧运动，如散步、孕期瑜伽等。
- 合理使用药物：**在医生的指导下，孕妇可能需要使用降压药等药物治疗妊娠期高血压。用药期间应密切监测血压变化，遵循医嘱调整药物剂量。
- 观察身体状况：**孕妇应定期观察身体状况，如出现头痛、视觉障碍、恶心呕吐等症状，应及时就医。
- 家庭支持：**家庭成员应给予孕妇情感支持，帮助其缓解心理压力，共同应对妊娠期高血压。
- 学会自我调节：**孕妇应学会自我调节情绪，通过冥想、深呼吸、听音乐等方式缓解压力，保持心情舒畅。

四、注意事项

- 妊娠期高血压并非每个孕妇都会出现，但有相关风险的孕妇应提高警惕，定期产检。
 - 自我护理并非一劳永逸的方法，孕妇应与医生保持密切沟通，共同制定适合个人的护理方案。
 - 孕妇在妊娠期间应养成良好的生活习惯，戒烟戒酒，避免不规律作息，以降低妊娠期高血压的发生风险。
- 总之，妊娠期高血压虽然是一种常见的妊娠期并发症，但通过正确的自我护理方法和医生的指导，可以有效预防和控制。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

妊娠期糖尿病患者的护理要点

□ 刘风伟

在妊娠期，很多孕妈妈可能会遇到糖尿病的挑战，这就是我们常说的妊娠期糖尿病。这一特殊情况血糖升高是由于怀孕期间激素变化和代谢调整所导致的。虽然妊娠期糖尿病不会对胎儿造成直接影响，但适当的护理和调整生活方式仍然是非常重要的。

一、妊娠期糖尿病的护理要点

- 饮食调整：**妊娠期糖尿病的饮食管理至关重要。应遵循均衡饮食的原则，包括足够的蔬菜、水果、全谷类食物和瘦肉，以及低糖、低脂和低盐的食物。尽量避免高糖和高淀粉的食物，如糖果、甜饮料和精制谷物。控制食量，慢慢咀嚼，避免短时间内摄入过多的食物。

- 运动管理：**适度的运动有助于控制血糖。孕妈妈可以选择轻松的运动方式，如散步、瑜伽或轻度的有氧运动。但需要注意的是，在运动前应咨询医生，确保运动不会对胎儿造成影响。
- 定期监测血糖：**妊娠期糖尿病患者需要定期监测血糖，通常每周至少进行一次血糖监测。了解血糖的变化有助于调整饮食和运动计划。
- 保持水分平衡：**保持水分平衡对妊娠期糖尿病患者的健康至关重要。孕妈妈应确保每天喝足够的水，以帮助控制血糖水平。
- 心理调适：**妊娠期糖尿病可能会带来一定的心理压力，因此，保持积极乐观的心态非常重要。孕妈妈应与家人和朋友保持沟通，及时寻求心理健康支持。

观的心态非常重要。孕妈妈应与家人和朋友保持沟通，及时寻求心理健康支持。

二、其他注意事项

- 避免空腹：**妊娠期糖尿病患者应避免长时间空腹，因为这可能导致血糖急剧下降，引发低血糖症状。
 - 合理安排饮食时间：**妊娠期糖尿病患者应尽量在固定的时间进食，以帮助控制血糖水平。
 - 避免使用避孕药：**避孕药中的荷尔蒙成分可能会影响血糖水平，因此，妊娠期糖尿病患者应避免使用避孕药。
- ## 三、应对妊娠期糖尿病的常见误区
- 误区一：需要过度控制饮食。一些孕妈妈可能会过度限制饮食，这可能导致

营养不良和身体虚弱。实际上，妊娠期糖尿病患者需要的是合理的饮食调整，而不是过度限制饮食。

误区二：认为妊娠期糖尿病是一种严重的疾病。虽然妊娠期糖尿病可能会对孕妇和胎儿产生一些影响，但通过合理的护理和调整生活方式，大多数孕妈妈都可以安全地度过这一阶段。

总的来说，妊娠期糖尿病的护理需要孕妈妈和家人共同参与，遵循合理的饮食、适量的运动、定期的血糖监测以及保持良好的心理状态。对于这一特殊群体来说，理解和掌握正确的护理知识是非常重要的。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

胎盘粘连的预防与早期发现

□ 郝静媛

随着医疗技术的不断发展，人们对健康的关注度不断提高。在孕期，许多准妈妈们都会担心胎儿的健康状况，其中胎盘粘连是一个重要的关注点。本文将就胎盘粘连的预防与早期发现进行科普，帮助准妈妈们更好地了解这一孕期常见问题。

一、胎盘粘连的定义和影响

胎盘粘连是指胎盘与子宫肌层之间发生黏连或植入的现象。这种情况可能导致胎盘出血，影响胎儿发育，甚至导致早产或分娩时胎盘剥离等严重后果。因此，准妈妈们需要重视胎盘粘连的预防和早期发现。

二、预防胎盘粘连的方法

- 重视产前检查：**定期产前检查是预防胎盘粘连的重要措施。准妈妈们应按照医生建议的时间表进行产前检查，及时了解胎儿的发育情况，及早发现潜在问题。
- 合理饮食与休息：**保持良好的饮食习惯和充足的休息，有助于提高准妈妈们的免疫力，降低胎盘粘连的发生风险。
- 避免剧烈运动：**过度劳累和剧烈运动可能增加子宫收缩的频率，从而增加胎盘粘连的风险。因此，准妈妈们应避免剧烈运动，选择适当的运动方式。
- 保持心情愉快：**情绪波动可能导致

致子宫收缩，影响胎盘的健康。准妈妈们应学会调节情绪，保持心情愉快，有助于预防胎盘粘连。

三、胎盘粘连的早期发现

- 观察身体症状：**胎盘粘连的主要症状包括阴道出血、腹痛等。准妈妈们如出现这些症状，应及时就医。
- 定期产前检查：**产前检查是早期发现胎盘粘连的重要手段。医生可以通过超声波等检查方式，观察胎盘与子宫肌层之间的关系，及早发现胎盘粘连的迹象。
- 留意身体变化：**准妈妈们应留意自己的身体变化，如发现胎盘位置异常、

子宫收缩过频等迹象，应及时就医。

- 自我监测：**准妈妈们可以在医生指导下学会自我监测胎儿的胎动情况。正常的胎动次数和频率对于判断胎儿的健康状况非常重要。如发现胎动异常，应及时就医。

总之，预防胎盘粘连是孕期保健的重要内容。准妈妈们应重视产前检查，了解并遵守预防胎盘粘连的方法，同时关注身体变化，及时发现潜在问题。通过以上措施，准妈妈们可以更好地保障胎儿的健康发育。

(作者单位:河北省石家庄市妇产医院)

早期消化道肿瘤的预防与筛查

□ 陈艳红

消化道肿瘤是常见于结直肠癌、食管癌、胃癌等患者的恶性肿瘤，是危害人们健康的主要疾病，有较高的发病和病死率。通过相关研究显示，我国恶性肿瘤，胃肠道就占其一半，远高于世界水平。大多数确诊为消化道癌患者已经出现便血、食欲减退、咽喉疼痛、胃胀痛等明显症状，同时伴随贫血、发热等的全身症状。那么，针对于早期消化道肿瘤应当如何预防和筛查呢？下面将做出简要说明。

一、早期消化道肿瘤的预防

胃炎、慢性胃炎、萎缩性胃炎、肠化、肥厚性胃炎、Hp感染等，均是早期消化道肿瘤的状态，通过相应治疗可起到延缓疾病进展的作用。

- 调理好生活习惯。**主要是指保持良好的生活习惯，避免吸烟、酗酒等。香烟中含有大量的尼古丁、焦油等有害物质，会对消化道造成刺激，导致消化道黏膜损伤，从而引起早期消化道肿瘤。而酒精也会对消化道黏膜造成刺激，引起早期消化道肿瘤。建议患者需要及时调整不良的生活习惯，避免吸烟、酗酒等。同时，还需保持良好的心态，避免过度劳累，以

免引起不适症状。

- 做好饮食干预。**患者在日常生活中需要注意合理饮食，避免食用辛辣刺激食物，如辣椒、花椒等，还需避免食用霉变食物，如霉花生、发霉的食物等，以免加重病情。建议患者可以适当进食富含维生素的蔬菜水果，如西红柿、香蕉等，可以增强抵抗力，有利于疾病康复。
- 定期体检。**早期消化道肿瘤的发生主要是由于消化道黏膜上皮细胞异常增殖引起的，早期患者一般不会出现明显的不适症状。建议患者可以定期到医院进行体检，可以通过胃镜检查、肠镜检查等方式明确诊断。通过定期体检可以及时发现早期消化道肿瘤，并及时治疗，可以避免病情加重。建议患者可以在医生指导下进行CT、胃镜等检查，有助于明确早期消化道肿瘤的病灶部位。
- 药物预防。**早期消化道肿瘤主要是由于不良饮食习惯、家族遗传等原因引起的。建议患者可以在医生指导下使用奥美拉唑、法莫替丁等抑制胃酸药物进行预防。同时，患者也可以遵医嘱使用硫酸铝、胶体果胶铋等保护胃黏膜。

二、早期消化道肿瘤的筛查

临床早期多通过钡餐、X光辅助诊断消化道肿瘤，目前多以上消化道内镜检测为主，主要包括普通内镜、放大内镜、色素内镜、超声内镜。临床建议根据患者的病情综合选择检测方法，多数情况下首选普通内镜检查，再做色素内镜检查、电子染色内镜检查，或辅以放大内镜检查以及超声内镜检查。

- 胃镜：**胃镜是最常见的消化道癌症之一，因此胃镜检查是最为重要的筛查手段之一。通过胃镜可以直接观察胃黏膜、检测早期肿瘤等。
- 口腔检查：**口腔溃疡、牙龈炎等疾病可能增加食管癌和胃癌的发病风险，因此口腔健康也需要注意。
- 粪便潜血试验：**大便常规检查是通过对比大便进行化验，能够判断大便中是否存在白细胞、红细胞、寄生虫等，可以初步筛查是否存在消化道癌症。结肠直肠癌是另外一个常见的消化道癌症，粪便潜血试验可以检测肠道内隐性出血情况，提高早期癌症的发现率。
- 肿瘤标志物：**消化道肿瘤标志物检

查是通过血液中的肿瘤标志物进行检查，能够判断消化道癌症的存在，包括癌胚抗原、糖类抗原 CA199、糖类抗原 125 等，可以对消化道癌症进行初步筛查。

- CT 检查：**CT 检查是一种使用 X 射线对人体进行扫描的一种检查方式，可以观察到消化道内是否存在肿物、梗阻等，可以初步筛查是否存在消化道癌症。

- 内镜检查：**这是一种使用内窥镜从肛门进入，可以对消化道内部进行检查的一种方式，包括胃镜、肠镜、十二指肠镜等，可以观察消化道内是否存在息肉、溃疡、肿物等，可以初步筛查是否存在消化道癌症。

- X 线钡餐检查：**这是一种通过口服造影剂，在 X 线下对消化道进行检查的一种方法，可以观察到消化道黏膜是否存在溃疡、充盈缺损等，可以初步筛查是否存在消化道癌症。

总之，对于早期消化道肿瘤患者，建议其日常生活中要注意饮食清淡，避免食用辛辣刺激性的食物，同时还应注意避免熬夜，保持良好的作息规律。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院)