

先兆早产的预防与护理

□ 郝国莹

先兆早产，这是一个对准妈妈们来说既焦虑又恐惧的名词。但了解先兆早产的症状，积极采取预防和护理措施，可以大大降低早产的风险。本文将为大家详细介绍先兆早产的定义、症状、日常护理和预防方法。

一、先兆早产的定义和症状

先兆早产是指妊娠满 28 周至不足 37 周，出现规律宫缩，但宫颈尚未扩张，经阴道超声测量宫颈长度 $\leq 2\text{cm}$ 。此时，胎儿虽然尚未完全发育成熟，但相对较脆弱，易受外界影响。常见的症状包括：

- 下腹部疼痛或腰痛。
- 阴道有少量出血或是血性分泌物。
- B 超检查提示宫口妊娠，宫颈长度 $\leq 2\text{cm}$ 。
- 妊娠在 28~37 周，出现规律宫缩（每 20 分钟 4 次或 60 分钟内 8 次），宫颈管进行性缩短，但宫颈尚未扩张。

二、日常护理

- 卧床休息：保胎期间，孕妇应卧床休息，尽量减少活动。严禁性生活，保持情绪稳定，避免紧张。
- 心理护理：了解早产的原因和过程可以帮助孕妇减轻焦虑和压力。避免顾虑不安，保持积极的心态有助于减少早产的发生。孕妇良好的身心状况可以降低早产的风险。
- 饮食护理：合理饮食，少食多餐，以易消化、高纤维、高蛋白、高维生素饮食为宜。避免过饱或饥饿，这可能影响子宫的稳定性。
- 会阴部清洁：保持会阴部的清洁，预防感染。避免便秘、咳嗽等引起腹腔压力升高的因素。

三、哪些人容易发生早产

- 有早产史的孕妇：再次妊娠时，发生早

产的几率相对较高。

- 特别年轻、特别高龄、特别胖、特别瘦的人群：这些因素可能影响子宫和胎盘的稳定性，增加早产的风险。
- 孕妇有宫颈疾病或做过宫颈手术、宫颈激光等情况：这些因素可能影响宫颈的弹性或稳定性，导致早产。
- 孕妇怀有双胎、巨大儿或孕妇羊水过多：这些情况可能导致子宫过度膨胀，增加早产的风险。
- 妊娠并发症：如前置胎盘、妊娠高血压、胎盘早剥等：这些并发症可能增加早产的风险。

四、如何预防早产的发生

- 定期产前检查：定期进行产前检查，了解胎儿的发育情况，配合医生的孕期指导。如有早

产先兆应及时找出早产原因，有目的进行治疗。

- 加强科学营养：孕期饮食结构合理，加强科学营养。避免过度劳累，多休息。如有早产征象应卧床休息，尽量减少活动。
- 禁止性生活：孕妇在保胎期间应禁止性生活，以免刺激宫缩。
- 保持心情舒畅：精神不要过于紧张，放松心情也是很重要的。良好的心态有助于维持稳定的激素水平，从而有利于胎儿的发育。

总的来说，预防和护理是减少先兆早产风险的关键。了解这些知识可以帮助孕妇及其家人更好地应对可能出现的早产情况，减轻焦虑和压力，为胎儿提供一个更稳定的环境。记住，每一个生命都是珍贵的，每一次努力都是值得的。在保护宝宝的同时，也要好好照顾自己。

（作者单位：河北省香河县人民医院）

牙周病的病因、症状与治疗方法

□ 郭小岑

牙周病是一种常见的口腔疾病，它影响着人们的口腔健康和生活质量。本文将介绍牙周病的病因、症状以及治疗方法，帮助大家更好地了解 and 应对这一疾病。

一、牙周病的病因

- 口腔卫生不良：口腔卫生不良是牙周病的主要原因之一。如果日常刷牙不彻底，食物残渣和细菌会在牙缝中积聚，形成牙菌斑和牙结石，这些物质会刺激牙龈和牙周组织，导致炎症和感染。

- 牙齿结构：牙齿结构异常也可能导致牙周病。例如，牙齿表面的沟壑、裂缝或间隙等结构，容易积聚细菌和食物残渣，导致牙周病的发生。

- 牙齿创伤：牙齿创伤也是牙周病的原因之一。牙齿受到外力撞击或咬硬物，可能导致牙齿松动、移位或

脱落，进而引发牙周组织损伤。

二、牙周病的症状

- 牙龈红肿：牙龈颜色变深，红肿发炎，刷牙或咬硬物时容易出血。
- 牙齿松动、移位：牙齿逐渐松动，移位至正常位置以外，影响咀嚼和发音。
- 口臭：牙周病可能导致口腔细菌增多，产生异味，口臭是牙周病的重要症状之一。

除了以上症状，牙周病还可能表现为牙龈退缩、牙槽骨吸收等，这些症状可能不易察觉，但影响口腔健康。如果出现以上症状，建议及时就医检查。

三、牙周病的治疗方法

- 基础治疗：基础治疗是针对牙周病的初步治疗，包括洁治、刮治和根面平整术等。洁治和刮治是去除龈上和龈下结石的方法；根面平整术则是通过机械或化学方法去除牙根表面的病变牙骨

质，促进新生组织形成。

- 药物治疗：药物治疗是牙周病的一种辅助治疗方法，包括局部用药和全身用药。局部用药包括局部涂抹抗菌消炎药物等；全身用药则需在医生指导下使用抗生素等药物治疗。

- 手术治疗：对于严重的牙周病患者，手术治疗可能是一种选择。手术治疗包括植骨术、引导组织再生术等。

总之，牙周病是一种常见的口腔疾病，其发生与口腔卫生、牙齿结构、牙齿创伤等因素有关。了解牙周病的病因和症状，有助于及早发现并治疗牙周病。治疗方法包括基础治疗、药物治疗和手术治疗等，根据病情选择合适的治疗方法可以有效地改善口腔健康状况。

（作者单位：河北省张家口市万全区医院）

腰部骨折患者应该如何护理

□ 韩超

骨折是指由于外力作用导致骨的完整性或连续性受到破坏。腰部骨折是一种常见的骨折类型，通常会导致剧烈疼痛、功能障碍和并发症。正确的护理对于恢复腰部骨折患者的健康至关重要。本文将向读者介绍腰部骨折患者的护理方法和注意事项。

一、心理护理

腰部骨折会给患者带来巨大的痛苦和不便。因此，护理人员应该与患者建立良好的关系，倾听他们的感受，给予安慰和支持。同时，应该向患者及其家属解释骨折的康复过程，让他们了解康复的重要性，并鼓励他们积极参与患者的康复过程。

二、饮食护理

腰部骨折患者需要摄取足够的营养以支持康复。建议在饮食上遵

循高蛋白、高钙、高维生素的饮食原则。多食用富含钙、蛋白质和维生素的食物，如鱼、肉、蛋、奶、豆类、新鲜蔬菜和水果。避免食用辛辣、刺激性和生冷的食物。同时，要鼓励患者多喝水，以预防便秘。

三、休息与活动

腰部骨折患者需要充分的休息以减轻疼痛和促进愈合。患者应该尽可能卧在硬床上休息，以减轻床垫对骨折部位的压迫。在医生的指导下，患者可以在护理人员的陪同下适当进行康复训练，如肌肉收缩、关节活动等，以防止肌肉萎缩和关节僵硬。

四、疼痛管理

疼痛是腰部骨折最常见的症状之一。患者可以根据医生的建议使用适当的止痛药物来缓解疼痛。同时，可以通过深呼吸、放松训练、听音乐等方式

来缓解疼痛。在疼痛管理过程中，患者应该注意遵循医生的建议，不要自行调整药物剂量或停药。

五、排便护理

腰部骨折患者常常因卧床休息而出现便秘症状。为了预防便秘，患者应该多喝水、多吃高纤维食物，并适当进行腹部按摩。如果便秘症状严重，可以使用软化大便的药物或开塞露来帮助排便。在排便过程中，患者应该注意安全，避免因用力过度而加重骨折部位的负担。

总之，腰部骨折患者的护理是一个综合性的过程，需要从心理、饮食、休息与活动、疼痛管理、排便护理等多个方面进行。只有正确的护理才能帮助患者早日康复，回归正常生活。

（作者单位：河北省河间市人民医院）

CT 检查，你了解多少

□ 韩子帅

CT，即计算机断层扫描，是一种在医学领域广泛应用的无创性诊断技术。它利用 X 射线和计算机技术，创建人体内部结构的二维图像，从而帮助医生诊断疾病。尽管 CT 技术在日常生活中可能不常被提及，但它在医学诊断中的重要性不容忽视。本文将深入探讨 CT 检查的原理、应用以及其对健康的影响。

一、CT 检查的原理

CT 检查的基本原理是利用 X 射线束对人体某一部位进行扫描，然后通过计算机处理扫描数据，生成该部位的横截面图像。这个

过程涉及到了 X 射线的物理学特性和计算机图像处理技术。当 X 射线穿过人体组织时，其强度会因组织密度的不同而发生变化。利用这一特性，CT 设备可以捕获这些变化并将其转化为图像。

二、CT 检查的应用

CT 检查在医学诊断中有着广泛的应用，涵盖了多个领域。例如，对于脑部疾病，CT 扫描可以帮助医生检测如脑出血、脑肿瘤等病变。对于胸部疾病，CT 可以用于检测肺癌、胸腔积液等。此外，腹部疾病、骨骼疾病甚至心血管疾病都可以通过 CT 检查进

行诊断。

三、CT 检查的影响

虽然 CT 检查是一种强大的诊断工具，但也有其局限性。其中之一就是辐射剂量。尽管一次 CT 检查的辐射剂量通常被认为是安全的，但频繁或不必要的 CT 检查可能会增加患癌症的风险。因此，医生在决定是否进行 CT 检查时通常会权衡风险和收益。

此外，对于一些特殊人群，如孕妇和儿童，CT 检查的利弊需要更加谨慎地评估。这是因为儿童和孕妇对辐射更为敏感，且长期来看，多次 CT 检查可能对他们产生更大的

风险。

总的来说，CT 检查是一项重要的医学诊断技术，它为医生提供了深入了解患者病情的重要信息。然而，我们也必须意识到它可能带来的潜在风险。因此，在进行 CT 检查时，我们需要充分了解其原理、应用和可能的影响，以便做出明智的决策。同时，医生在为患者推荐 CT 检查时，也应当充分评估其必要性、安全性以及可能带来的后果。随着科技的不断发展，我们有理由相信，未来的 CT 技术将更为精确和安全，为我们的健康保驾护航。

（作者单位：河北省唐山市曹妃甸区医院）

肺炎的识别与应对方法

□ 郭建东

肺炎作为一种常见的呼吸系统疾病，给全球范围内人们的健康带来了巨大威胁。尤其是在新型冠状病毒肺炎的流行背景下，对于如何正确识别和应对肺炎变得尤为重要。本文旨在通过学术性的写作风格，深入探讨肺炎的识别和应对方法，为读者提供相关的知识和指南。

一、肺炎的识别

肺炎的常见症状包括咳嗽、咳痰、呼吸困难、发热等。此外，患者可能还会感到头痛、胸痛、食欲不振、恶心呕吐等其他症状。如果症状持续存在或加重，尤其是伴有发热和咳嗽的患者，应考虑可能是肺炎。特别是对于老年人、儿童、孕妇或有慢性疾病的患者，一旦出现这些症状，应及时就医。

二、肺炎的应对策略

- 休息与保暖：肺炎患者需要卧床休息，以减少氧气的消耗。同时，保持温暖，避免感冒加重病情。
- 饮食调整：肺炎患者应选择易消化、高营养的食物，如蔬菜、水果、瘦肉等。避免油腻和刺激性食物。
- 药物治疗：在医生的指导下，患者可能需要使用抗生素或其他药物来治疗肺炎。请务必按照医生的指示正确用药。
- 家庭护理：对于家庭中的肺炎患者，家人应保持室内空气流通，定期开窗通风。避免患者接触二手烟和其他有害气体。
- 保持呼吸道通畅：患者应保持呼吸道通畅，如通过喝水或蒸汽吸入的方法来稀释痰液。如有需要，可使用专门的排痰工具。
- 观察病情：患者及其家人应密切观察病情变化，如症状持续或加重，应及时就医。

三、预防肺炎的方法

预防肺炎的方法包括以下几点：

- 保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、戴口罩、避免去人群密集的场所等。
- 加强锻炼，增强体质。定期进行有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，以提高身体免疫力。
- 保持室内空气流通，定期清洁和消毒居住环境。
- 合理饮食，摄入足够的营养素，有助于增强身体抵抗力。
- 接种疫苗，如肺炎疫苗等，以预防特定病原体的感染。

通过以上对肺炎的识别和应对方法的介绍，我们可以了解到肺炎是一种常见的呼吸道感染疾病，其症状包括咳嗽、咳痰、呼吸困难、发热等。在识别和应对肺炎时，我们应采取休息与保暖、饮食调整、药物治疗、家庭护理、保持呼吸道通畅等措施。同时，预防肺炎的方法包括保持良好的个人卫生习惯、加强锻炼、接种疫苗等。了解这些方法有助于我们更好地预防和治疗肺炎。

（作者单位：河北省怀安县医院）