

妊娠合并高血压如何护理

□李楠

妊娠合并高血压是一种常见的妊娠期并发症,以高血压水肿、昏迷抽搐、肾功能衰竭等为临床特点,对母婴健康构成严重威胁。妊娠高血压综合征按严重程度分为轻度中度和重度,目前妊娠病因尚不明确,好发因素包括寒冷季节气温变化大,精神过分紧张受刺激使中枢神经系统功能紊乱,有慢性高血压糖尿病等病史等。为了确保母婴安全,妊娠合并高血压的护理方法至关重要。妊娠期高血压疾病护理需要注意孕妇的休息、饮食、监测和治疗等方面,以降低母婴并发症的发生风险。同时,孕妇也需要积极配合医生的治疗和检查。

一、定期监测血压

妊娠合并高血压的患者应定期监测血压,以了解血压波动情况,为医生制定治疗方案提供依据。在家中孕妇可以购买血压计,按

照医生的建议进行血压测量。同时,孕妇应记录每次测量的血压值,以便医生进行评估。

二、合理饮食

合理的饮食对于妊娠合并高血压的患者非常重要。孕妇应保持低盐、低脂、高蛋白的饮食,避免摄入过多的盐和油脂。同时,孕妇应增加富含钾、镁等微量元素的食物,如绿叶蔬菜、豆类、坚果等有助于降低血压。

三、适量运动

适量的运动可以帮助孕妇降低血压,增强身体素质。孕妇可以选择散步、瑜伽等低强度运动,避免剧烈运动导致血压升高。在运动过程中孕妇应注意监测自己的身体状况,如出现头晕、胸闷等不适症状,应立即停止运动并就医。

四、保持良好的生活习惯

良好的生活习惯有助于孕妇控制血压。

孕妇应保持充足的睡眠,避免熬夜和过度劳累。同时,孕妇应保持心情愉悦,避免情绪波动过大。此外,孕妇还应避免长时间久坐或久站,定期变换姿势,减轻身体负担。

五、按时服药

妊娠合并高血压的患者需要按时服药控制血压。孕妇应在医生的指导下选择合适的降压药物,并按照医生的建议定时定量服药。在服药过程中孕妇应注意观察自己的身体状况,如出现不适症状应及时就医。

六、定期产检

妊娠合并高血压的患者应定期进行产检,以了解母婴健康状况。在产检过程中,医生会检查孕妇的血压、尿蛋白等指标评估母婴状况。如发现异常情况,医生会及时采取措施进行干预和治疗。

七、心理护理

妊娠合并高血压的患者容易出现焦虑、紧张等情绪波动。心理护理对于患者非常重要。孕妇可以寻求心理医生的帮助,学习放松技巧和应对压力的方法。同时,家人和朋友的支持和理解也对孕妇的心理健康起到积极作用。

总之,妊娠合并高血压的护理方法包括定期监测血压、合理饮食、适量运动、保持良好的生活习惯、按时服药、定期产检以及心理护理等方面。通过这些措施的综合应用,可以有效地控制血压,保障母婴安全。同时,孕妇和家人也应关注自己的身体状况和情绪变化,及时采取措施进行干预和治疗。在医生的指导下进行科学合理的护理和治疗,相信每位妊娠合并高血压的孕妇都能顺利度过孕期,迎来健康可爱的宝宝。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健院)

儿童中耳炎的症状及治疗方法

□李双爽

在儿童时期,感冒后耳朵疼可能是中耳炎的症状。中耳炎是一种常见的耳部疾病,由细菌或病毒感染引起。本文将详细介绍中耳炎的症状、原因、诊断和治疗,帮助家长们更好地了解 and 应对孩子的中耳炎。

一、中耳炎的症状

中耳炎的症状包括耳朵疼痛、听力下降、发热、呕吐、腹泻等。其中,耳朵疼痛是最常见的症状,也是家长们最容易察觉的症状。在孩子感冒后,如果耳朵疼痛持续加重,甚至伴随发热、呕吐等症状,就需要警惕中耳炎的可能性。

二、中耳炎的原因

中耳炎的主要原因是细菌或病毒感染。在儿童时期,感冒是引起中耳炎的常见原因之一。感冒后,鼻腔内的细菌会感染到咽鼓管,进而感染中耳腔,引起中耳炎。此外,游泳、洗澡时耳朵进水,或者长时间使用耳机等行为也可能导致中耳炎的发生。

三、中耳炎的诊断

儿童中耳炎的诊断,医院一般会给孩子做额镜镜检查、CT扫描检查来确诊。但是由于中耳炎的种类差异,因此在进行中耳炎的诊断时,要根据不同症状来判断中耳炎的疾病类型。例如分泌性中耳炎,会出现耳闷、耳

痛、耳鸣,耳部有闭塞感等,医生在进行中耳炎的诊断时,可以观察到光锥缩短、变形,锤骨柄向上移位,锤骨短突,明显外露等。

四、中耳炎的治疗

中耳炎的治疗主要包括药物治疗和手术治疗。药物治疗主要是使用抗生素和止痛药来缓解症状,如头孢菌素类抗生素和布洛芬等。手术治疗主要是针对慢性中耳炎患者,通过手术清除病变组织,提高听力。在孩子患上中耳炎后,家长们应该按照医生的建议进行治疗,同时注意以下几点:

1. 保持孩子外耳道清洁干燥,避免耳朵进水。

2. 避免让孩子长时间使用耳机等设备。
3. 在孩子感冒后密切关注耳朵疼痛等状况,及时就医。
4. 在治疗期间避免自行停药或更改药物剂量,以免影响治疗效果。
5. 如果孩子出现发热、呕吐等症状,及时就医并按医嘱进行治疗。

总之,孩子感冒后耳朵疼可能是中耳炎的症状之一。家长们应该密切关注孩子的症状,及时就医并按医嘱进行治疗。同时注意保持孩子外耳道清洁干燥,避免使用耳机等设备,以预防中耳炎的发生。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

不孕症的中医治疗方法

□李新娜

不孕症,即无法成功受孕,是许多家庭面临的困扰。中医治疗不孕症,以其独特的理论体系和治疗方法,逐渐受到越来越多的关注。本文将详细介绍中医治疗不孕症的方法,帮助大家了解这一领域的知识。

一、病因分析

中医认为,不孕症的发生与多种因素有关。首先,体质虚弱、气血不足可能导致难以受孕。此外,肾气不足、肝气郁结、痰湿内阻等因素也可能引发不孕。因此,在中医治疗不孕症时,需要对患者进行全面细致的病因分析。

二、治疗方法

1. 调补气血:中医认为,气血是维持人体生命活动的基础。对于气血不足引起的不孕症,中医常采用益气养

血的方法进行治疗。常用的药物有当归、熟地、白芍等,可适当加入黄芪、党参等补气药物。此外,通过调整饮食,如多吃红枣、阿胶等,也能起到辅助治疗的作用。

2. 补肾填精:肾为先天之本,对于肾气不足引起的不孕症,中医常采用补肾填精的方法进行治疗。常用的药物有枸杞、菟丝子、覆盆子等。此外,通过按摩肾俞穴、足三里等穴位,也能起到补肾的作用。

3. 疏肝解郁:对于肝气郁结引起的不孕症,中医常采用疏肝解郁的方法进行治疗。常用的药物有柴胡、香附、青皮等。同时,可通过针灸、推拿等外治法,帮助患者调节情志,缓解压力。

4. 化痰祛湿:对于痰湿内阻引起的不孕症,中医常采用化痰祛湿的方法进行治疗。常用的药物有苍术、茯苓、薏苡

仁等。同时,可通过调整饮食,如多吃冬瓜、山药等食物,达到祛湿的目的。

除了药物治疗外,中医还有一些非药物治疗方法,如针灸、推拿、艾灸等,也可用于治疗不孕症。针灸疗法通过刺激特定穴位,调节气血运行,达到治疗目的;推拿疗法通过按摩穴位,促进气血流通,改善身体状况;艾灸则通过燃烧艾叶产生的温热刺激,达到温通经脉、驱散寒邪的目的。

总之,中医治疗不孕症具有独特的理论体系和治疗方法。通过调补气血、补肾填精、疏肝解郁、化痰祛湿等方法,结合针灸、推拿、艾灸等外治法,可以有效改善不孕症患者的症状,提高受孕几率。同时,患者需注意保持良好的生活习惯和遵医嘱。

(作者单位:河北省霸州市中医院)

股骨头坏死的病因、预防与治疗

□李小林

股骨头坏死是一种常见的骨科疾病,它会严重影响患者的髋关节功能,给生活带来很大的不便。本文将介绍股骨头坏死的病因、预防与治疗方法,帮助大家更好地了解这一疾病,并采取相应的措施。

一、股骨头坏死的病因

股骨头坏死的原因有多种,主要包括以下几点:

1. 长期使用激素:长期使用激素类药物,如糖皮质激素、免疫抑制剂等,会导致股骨头坏死。

2. 髋关节外伤:髋关节受到外伤,如骨折、脱臼等,可能导致股骨头缺血坏死。

3. 髋关节长期负重:长期负重、过度使用髋关节,如运动员、重体力劳动者等,容易导致股骨头坏死。

4. 骨质疏松:骨质疏松会导致髋关节骨质脆弱,容易发生骨折,进而引

发股骨头坏死。

5. 其他原因:如动脉硬化、镰状细胞贫血等其他疾病,也可能导致股骨头坏死。

二、股骨头坏死的预防

了解了股骨头坏死的病因,我们可以采取相应的预防措施,减少患病的风险。具体如下:

1. 避免长期使用激素类药物,如有必要,应遵医嘱使用适量的药物。

2. 避免髋关节受到外伤,加强自我保护意识。

3. 合理控制体重,避免过度负重和过度使用髋关节。

4. 积极治疗骨质疏松等疾病,防止髋关节骨质脆弱。

5. 定期体检,关注身体状况,如有不适及时就医。

三、股骨头坏死的治疗

股骨头坏死的治疗方法包括保守

治疗和手术治疗。具体选择应根据患者的病情和医生的建议而定。

1. 保守治疗:对于早期股骨头坏死患者,可以采用保守治疗的方法,如药物治疗、物理治疗等。同时,患者应避免剧烈运动,适当休息,以减轻髋关节负担。

2. 手术治疗:对于中晚期股骨头坏死患者,手术治疗是主要的治疗方法。手术方式包括人工髋关节置换术、钻孔减压术等。手术治疗可以有效改善患者的髋关节功能,提高生活质量。

总之,股骨头坏死是一种常见的骨科疾病,了解其病因、采取相应的预防措施并选择合适的治疗方法非常重要。患者在治疗过程中应积极配合医生,遵医嘱,以获得最佳的治疗效果。同时,定期体检,关注身体状况,如有不适及时就医,也是预防和治疗股骨头坏死的重要措施。

(作者单位:四川省什邡市中医医院)

静脉留置针的使用方法

□李雪娟

静脉留置针是一种特殊的输液工具,它由不锈钢的针头、软导管和坚固的针座组成。这种针头的设计使得它可以较长时间地留置于静脉内,避免了反复穿刺带来的痛苦和不便。

一、为什么使用静脉留置针

1. 减少穿刺次数:静脉留置针可以较长时间地留置于静脉内,避免了每天穿刺的痛苦。

2. 方便给药:通过静脉留置针,可以方便地进行药物治疗和营养支持,提高了给药的准确性和便利性。

3. 减少血管损伤:由于静脉留置针的特殊设计,可以减少对血管的损伤,降低静脉炎等并发症的发生率。

4. 便于护理:静脉留置针固定稳定,不易脱落,方便护理人员进行日常护理。

二、使用静脉留置针的步骤

1. 准备物品:准备好静脉留置针、消毒液、棉签、胶带等物品。

2. 选择血管:选择粗大、直、清晰的血管,避免选择有炎症或破损的血管。

3. 消毒:用棉签蘸取适量的消毒液,对准备穿刺的部位进行消毒。

4. 穿刺:将静脉留置针与输液器连接,排气后进行穿刺。穿刺时应将针头与皮肤呈15-30度角进针,见到回血后再将针头平直插入少许。

5. 固定:用胶带将留置针固定在皮肤上,防止脱落。

6. 封管:在每次输液后,用生理盐水进行封管,防止血液回流堵塞导管。

三、使用静脉留置针的注意事项

1. 严格无菌操作:在穿刺过程中,要严格遵守无菌操作原则,防止感染。

2. 保护血管:在穿刺前,应选择粗大、直、清晰的血管,避免选择有炎症或破损的血管。在穿刺过程中,要轻柔操作,减少对血管的损伤。

3. 正确封管:在每次输液后,要用生理盐水进行封管,防止血液回流堵塞导管。封管时要注意力度适中,避免用力过猛导致导管脱落。

4. 观察局部情况:在留置期间,要密切观察穿刺部位的情况,如出现红肿、疼痛等不适症状应及时处理。

5. 留置时间:一般静脉留置针的留置时间为72-96小时,若出现不适症状应及时拔除。

6. 注意事项:在留置期间,应保持穿刺部位的清洁干燥,避免剧烈运动或局部受压,以免影响血液循环和导致导管脱落。同时要保持良好的心态和情绪,避免因紧张焦虑而影响穿刺效果。

(作者单位:河北省河间市人民医院)