

从备孕到生产：妇产科护理的全程陪伴

□ 陈云洪

从备孕到生产，是每一位女性生命中的重要阶段。这段旅程不仅充满了期待和喜悦，也伴随着诸多身体上的变化和心理学上的挑战。在这个过程中，妇产科护理起到了至关重要的作用，为母婴提供了全程的陪伴与支持。以下将详细探讨从备孕到生产期间，妇产科护理在不同阶段的全程陪伴及其重要性。

一、备孕阶段的护理

1. 孕前检查：备孕阶段的首要任务是进行全面的孕前检查。这些检查旨在确认女性的身体状态是否适合怀孕，同时排除可能对胎儿健康产生影响的疾病，如家族性遗传病。通过孕前检查，夫妻双方可以及时发现并治疗可能影响生育能力的疾病。

2. 营养与体重管理：在备孕期间，合理的饮食和体重管理至关重要。

孕妇应摄入足够的维生素、矿物质、蛋白质和健康脂肪，确保身体营养均衡。特别需要

注意的是，叶酸的摄入对预防胎儿神经管缺陷具有重要意义，建议在计划怀孕前至少三个月开始补充叶酸。

3. 生活方式的调整：备孕期间，女性应避免接触有毒物质和有害环境，保持规律的作息，保证充足的睡眠，适度的体育锻炼有助于提高生育能力。

二、孕期的护理

1. 建档与产检：一旦确认怀孕，孕妇应尽快前往医院进行建档，并按时进行产检。产检项目包括测量血压、体重、宫高、腹围等，以及通过B超、唐筛、四维彩超等检查了解胎儿的生长发育情况。这些检查有助于及时发现并处理可能的异常情况。

2. 营养与饮食指导：孕期，孕妇的食欲通常会增加，但需要注意合理控制体重的增长，避免过度进补。保证摄入足够的蛋白质、钙、铁等营养素。

3. 情绪管理：孕期，孕妇可能会出现焦

虑、紧张等情绪。妇产科护理人员和家人应给予足够的关心和心理支持，帮助孕妇保持愉快的心情，有利于胎儿的健康发育。

4. 产前教育：在孕期，孕妇应参加产前培训课程，学习分娩呼吸法和放松技巧，了解分娩的信号和流程，为顺利分娩做好准备。

三、分娩过程中的护理

1. 分娩方式的选择：通过B超等检查了解胎儿的胎位，为分娩方式的选择提供参考。医护人员会与孕妇和家属充分沟通，根据具体情况选择合适的分娩方式。

2. 疼痛缓解措施：分娩过程中，医院会提供多种镇痛方法，如无痛分娩、导乐陪伴等，帮助孕妇减轻疼痛。助产士会全程陪伴孕妇，指导正确的用力方法，及时告知产程进展，给予鼓励和支持。

3. 胎心监护：通过胎心监护仪持续监测胎儿的心率和状况，确保胎儿的安全。如有异常情况，医护人员会及时采取措施进行处理。

四、产后护理与指导

1. 母婴接触：宝宝出生后，应尽快放在母亲的胸前进行皮肤接触，这不仅有利于母婴情感的建立，还能促进母乳分泌。

2. 产后观察：医护人员会密切观察产妇的生命体征、子宫收缩情况、恶露排出量和性质等，及时发现并处理产后出血、感染等问题。

3. 哺乳指导：帮助产妇掌握正确的哺乳姿势和含接方法，解决哺乳过程中遇到的问题，如乳头皲裂、涨奶等。

4. 产后康复训练：指导产妇进行产后康复训练，如凯格尔运动，促进盆底肌的恢复。

结语

从备孕到生产，妇产科护理人员的全程陪伴为母婴提供了专业的医疗指导和心理支持。这段旅程虽然充满挑战，但在妇产科护理人员的精心呵护下，每一位女性都能顺利度过这一重要阶段，迎接新生命的到来。

(作者单位：河北省大城县中医医院)

言语与语言康复：让孩子的声音更响亮

□ 张莉贺

言语和语言是孩子与世界沟通的重要桥梁。然而，有些孩子在言语和语言发展上可能会遇到障碍，导致说话声音小、不清晰，甚至无法有效表达自己的想法。幸运的是，通过科学的言语与语言康复训练，我们可以帮助孩子克服这些困难，让他们的声音更加响亮、自信。

一、了解言语与语言的区别

首先，我们需要明确言语与语言的区别。语言是符号系统，包括口语和文字的运用和接受能力，而言语则是口语形成的机械过程，涉及神经和肌肉的正常活动。语言障碍可能表现为听不懂、说不出、读不懂、写不出等，而言语障碍则可能表现为说话费力、发音不清等。

二、识别言语与语言障碍

家长和教师需要密切关注孩子的言语与语言发展情况。常见的言语与语言障碍包括失语症、构音障碍、吞咽障碍、口吃、嗓音障碍等。这些障碍可能由多种原因引起，如发育迟缓、听力障碍、自闭症等。一旦发现孩子有这些问题，应及时寻求专业医疗人员的评估和治疗。

三、针对性康复训练

1. 发音训练：针对发音不清的孩子，可以通过发音训练来提高他们的口语表达能力。例如，通过模仿动物的叫声或特定的音节练习，让孩子学会更好地控制声带的振动和气流。2. 口腔共振训练：

口腔共振对于声音的音质和音量有着重要影响。通过练习张嘴、圆唇等口腔操，可以帮助孩子更好地利用口腔共振，使声音变得更加饱满和动听。

3. 听理解能力训练：

对于理解能力较弱的孩子，可以通过实物配合、图片展示等方式，帮助他们建立发音与口唇动作之间的联系，提高他们的听理解能力。

4. 家庭互动：

家庭是孩子语言发展的主要环境。家长应多与孩子交流，鼓励他们多说话，并提供丰富的语言环境。同时，也要尊重孩子的自尊心，给予他们及时的鼓励和支持。

四、保持耐心和信心

言语与语言康复训练是一个长期且需要耐心的过程。家长和教师应保持积极的心态，不断鼓励孩子，并给予他们足够的练习机会。同时，也要根据孩子的具体情况调整训练计划，确保训练的有效性和趣味性。

五、寻求专业帮助

最后，如果孩子的言语与语言障碍较为严重或持续存在，建议去上级医院进一步评估检查。治疗师可以根据孩子的具体情况制定个性化的康复计划，并提供专业的指导和支持。

通过科学的言语与语言康复训练，我们可以帮助孩子克服言语和语言障碍，让他们的声音更加响亮、自信地与世界沟通。让我们一起为孩子的健康成长加油！

(作者单位：河北省东光县中医医院)

病毒感染与免疫系统的关系及应对策略

□ 朱成成

病毒是微小的病原体，通过感染入侵宿主细胞并进行复制繁殖，引发一系列急性和慢性疾病。这些感染不仅可能导致发热、咳嗽、乏力等症状，还可能引发肺炎、败血症和脑膜炎等严重并发症。在病毒感染面前，人体的免疫系统发挥着至关重要的防御保护作用。本文将深入探讨病毒感染与免疫系统的关系，并提出相应的应对策略。

免疫系统的作用与组成

免疫系统是机体抵抗外来病原体、清除体内衰老和变异细胞以及修复组织损伤的重要系统。它主要由免疫器官(如淋巴结、脾脏、胸腺等)、免疫细胞(如T细胞、B细胞、巨噬细胞等)和免疫分子(如细胞因子、抗体等)组成。

根据免疫反应的时间机制和特异程度，免疫应答被分为“先天性免疫”和“获得性免疫”两大类。先天性免疫是机体与生俱来的防御机制，包括皮肤和黏膜等物理屏障，以及吞噬细胞和自然杀伤细胞等免疫细胞在病毒入侵的早期阶段做出快速反应。获得性免疫则是机体在接触病原体后逐步建立起来的特异性防御机制，具有免疫记忆，能够在再次接触同一种病原体时迅速而有效地做出反应。

病毒感染与免疫系统的互动

当病毒入侵人体时，免疫系统会迅速启动，通过多种机制进行防御和清除。

1. 物理和化学屏障：皮肤和黏膜是病毒入侵的第一道防线，它们分泌的黏液可以捕捉和阻滞入侵的病原体。此外，皮肤和黏膜还含有多种具有抗病毒和抗菌功能的物质，如

皮脂腺产生的脂肪酸、防御素，胃酸、唾液和泪液中的溶菌酶等，构成了化学屏障。

2. 先天性免疫应答：一旦理化屏障被突破，机体细胞遇见了“入侵者”，免疫识别系统会迅速启动。补体系统是先天性免疫的重要组成部分，可以识别并捕获病原体、抗原抗体复合物、凋亡细胞和其他危险信号，依次激活各成分，发生酶促连锁反应，产生一系列生物学效应，包括中和病原体、裂解病原体、杀伤病原体感染的细胞、促进病毒被吞噬清除和调节免疫等。

3. 获得性免疫应答：在某些病原体感染尤其是病毒感染的情况下，获得性免疫系统会被激活。T细胞和B细胞是获得性免疫的主要执行者，可识别和攻击受感染的细胞和病原体成分。T细胞作为主力“特种”武器，通过抗原递呈细胞进行激活，杀伤感染细胞。B细胞在受到特定抗原的刺激及在T细胞辅助下，会分化为“浆细胞”，生成大量特异性抗体，直接结合或中和游离于细胞外的病原体。

病毒感染的应对策略

面对病毒感染，科学合理的治疗和护理至关重要。以下是针对病毒感染的几种主要应对策略：

1. 对症治疗：

发热：根据体温情况采取相应的措施。体温在38.5℃以下时，可采用物理降温的方法，如用温水擦拭额头、腋窝、腹股沟等部位；当体温超过38.5℃时，可在医生的指导下使用退烧药，并注意补充水分，防止脱水。

咳嗽：咳嗽是身体清除呼吸道分泌物的

一种保护性反应，如果咳嗽较轻，不影响日常生活，可暂不使用止咳药。但如果咳嗽严重，影响休息和睡眠，可使用止咳祛痰药物。

鼻塞流涕：可使用生理性海盐水滴鼻或喷雾，以缓解鼻塞、流涕等症状，也可在医生的指导下使用抗组胺药物。

2. 抗病毒治疗：

流感病毒感染：可在发病48小时内使用抗病毒药物，能抑制病毒的复制，减轻症状，缩短病程。但抗病毒药物应在医生的指导下使用，不能自行服用。

普通感冒病毒：目前尚无特效的抗病毒药物，主要依靠身体的自身免疫力来清除病毒。日常生活中，患者要注意个人卫生，勤洗手，保持室内通风良好，避免与他人密切接触，防止病毒传播。

3. 增强免疫力：

合理膳食：均衡饮食，摄入足够的维生素、矿物质和抗氧化剂等，有助于增强免疫力。

适度运动：适当的体育锻炼可以提高机体的免疫功能，但过度运动则可能抑制免疫功能。

充足睡眠：睡眠是身体恢复和免疫细胞修复的重要时间，睡眠不足会削弱免疫力。

减压放松：长期的精神压力会抑制免疫功能，学会减压放松，有助于保持免疫力的稳定。

4. 预防接种：

疫苗接种是预防病毒感染的重要手段。通过接种疫苗，可以刺激机体产生特异性抗

体和免疫记忆，从而在病毒再次入侵时迅速做出反应，有效防止感染。

免疫系统的调节与平衡

免疫系统在清除病原体的同时，还需要调节炎症反应、抑制过度免疫活性以及维持免疫耐受，防止自身免疫病和过度炎症反应。这种精细的调控机制确保了免疫系统在有效清除病原体后，不会对自身组织造成过度损伤，从而维持机体的健康和稳定。

例如，在完成清除感染的任务后，免疫系统会“清理战场”，大部分在抗原原战争期间应急产生的效应细胞，如T细胞和B细胞，会进入凋亡过程。少数具有特异性记忆的T细胞和B细胞则被保留下来，作为记忆细胞，能在机体再次面对相同抗原时迅速启动免疫反应，为机体提供高效特异和长期的免疫保护。

结语

病毒感染与免疫系统的关系复杂而微妙。免疫系统通过多种机制对病毒进行防御和清除，而科学合理的治疗和护理则能够帮助我们更好地应对病毒感染。在日常生活中，通过合理膳食、适度运动、充足睡眠和减压放松等方式增强免疫力，以及通过疫苗接种进行预防，都是维护健康、抵御病毒感染的重要措施。

面对病毒感染带来的种种威胁，保持强健的免疫力和合理调动免疫力始终是抵御病毒感染的维系健康的关键。希望通过本文的介绍，读者能够对病毒感染与免疫系统的关系有更深入的了解，并在实际生活中采取有效的应对策略，保护自己和家人的健康。

(作者单位：河北省廊坊市人民医院)