

做好孕期营养与护理为宝宝打下健康基础

□闫晓红

和预防先天性缺陷也非常重要,孕早期锌摄入量应为 11.5g/d, 孕中期和孕晚期再增加 5g/d。

二、合理搭配饮食

孕期饮食应注重均衡和多样化。多摄入高蛋白、低脂肪和富含维生素的食物,如水果、蔬菜和全谷类食物。同时,应避免过度摄入糖分、盐分和油脂,避免辛辣和刺激性食物。推荐每天食用富含钙质的牛奶、豆腐和瘦肉,以及富含铁质的动物肝脏和绿叶蔬菜。此外,水果虽然富含维生素,但也要注意适量,以免摄入过多糖分导致妊娠糖尿病。

三、孕期常见不适及护理

孕期,孕妇可能会遇到一些不适,如孕吐、便秘、尿频和背痛等。针对这些不适,可

以采取一些措施进行缓解。例如,多喝水、适量运动、穿舒适的鞋子和衣服,以及进行乳头护理和乳房按摩等。

对于便秘问题,可以多吃富含纤维的食物,如芹菜和香蕉(注意选择熟透的香蕉),避免未熟透的香蕉,因为它可能含有阻碍消化的鞣酸。

四、孕期运动与休息

适当的运动可以帮助孕妇增强体质,缓解不适,如散步、瑜伽和游泳等。但应避免剧烈运动,以免对胎儿造成不良影响。同时,孕妇需要保证充足的睡眠和休息,以减轻身体的疲劳和不适感。

五、心理调适

孕期,孕妇可能会因为身体变化和担心

胎儿健康而感到焦虑。此时,孕妇需要积极调适心态,保持乐观情绪。可以通过听音乐、读书、参加孕妇课堂等方式进行心理调适,与家人和朋友分享心情,获得支持和关爱。

六、定期进行产前检查

孕期检查是确保母婴健康的重要手段。孕妇应定期进行产前检查,了解胎儿的发育情况和自身的身体状况。同时,孕妇还应保持良好的生活习惯,如戒烟、戒酒、避免滥用药物等。

通过以上措施,孕妇可以在孕期保持身体健康,为胎儿提供充足的营养和良好的成长环境。只有科学合理地进行孕期营养与护理,才能为宝宝打下坚实的健康基础。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

从小守护“心灵的窗户”——儿童眼保健医学科普

□尹雯

益于眼睛健康的营养素的食物,如胡萝卜、菠菜、鸡蛋和鱼类等。此外,还应让孩子多吃含钙、核黄素的食物,如海带、虾、牛奶和奶酪等。

6. 充足的睡眠

充足的睡眠对眼睛健康至关重要。儿童每天应保证至少 10 小时的睡眠时间,以确保眼睛得到充分休息。良好的睡眠习惯不仅有助于眼睛的恢复和修复,还能提高孩子的整体健康水平。

7. 定期进行视力检查

定期带孩子去眼科医生处进行视力检查,可以及时发现潜在的视力问题,并采取相应的治疗措施。建议每半年进行一次视力检查,以确保孩子的视力正常。

8. 鼓励户外活动

户外活动有助于放松眼睛,加强眼睛的调节功能,并减少近距离用眼时间。家长应鼓励孩子每天进行至少 2 小时的户外活动。这些活动不仅有助于预防近视,还能提高孩

子的身体素质。

9. 注意用眼卫生

保持眼部及周围的卫生对于预防眼部感染至关重要。家长应教导孩子不要用手揉眼睛,在触碰眼睛之前,应确保双手已清洁。此外,还要避免使用不洁的毛巾、手帕等物品擦拭眼睛。

10. 佩戴合适的防护眼镜

在进行可能伤害眼睛的活动时,家长应确保孩子佩戴合适的防护眼镜。这些眼镜可以有效保护眼睛免受伤害,提高孩子的安全性。

总之,儿童眼保健需要家长从多个方面入手,全方位保护孩子的眼睛健康。

通过控制屏幕时间、保持适当距离、定期休息、调整屏幕亮度、均衡饮食、充足的睡眠、定期进行视力检查、鼓励户外活动、注意用眼卫生以及佩戴合适的防护眼镜等措施,我们可以有效预防近视等视力问题,守护好孩子们“心灵的窗户”。

(作者单位:四川省八一康复中心(四川省康复医院))

介入护理：手术前后的贴心守护

□樊星

发症,帮助患者建立信心,消除恐惧心理。

在饮食方面,患者需要在术前遵循特定的饮食调整,通常手术前一天应食用清淡、易消化、营养丰富的食物,手术当天需保持空腹状态,以防止术中呕吐导致误吸等风险。同时,术前应保持良好的睡眠,避免熬夜和过度劳累,以提高手术耐受性。

护理人员还会指导患者进行术前的适应性训练,如深呼吸、咳嗽等,以减少术后并发症的发生。此外,术前准备还包括保暖、心理支持、术前用药等多个方面,以确保患者在最佳状态下接受手术。

术中护理:严密监控,确保安全

在手术过程中,护理人员需要密切观察患者的生命体征,如心率、血压、呼吸、体温

等,及时发现并处理异常情况。同时,护理人员还需密切关注手术进程,配合医生完成各项操作,确保手术的顺利进行。

介入手术通常采用局部麻醉,护理人员应熟悉各种麻醉药物的作用、副作用和使用方法,确保麻醉安全。此外,器械管理也是术中护理的重要一环,护理人员需要严格执行无菌操作规程,确保器械的清洁和消毒,防止感染的发生。

术后护理:全面呵护,促进康复

手术结束后,患者被送往恢复室或监护室进行密切观察。护理人员需要继续监测患者的生命体征,确保患者平稳度过麻醉期。同时,伤口护理、液体管理、营养支持、疼痛管理等方面也是术后护理的重点。

VitB6、鳖肝醇等药物,也可用天地欣,升白欣、硒宝康、葡萄糖酸锌等药物增加白细胞和血小板。

2. 心脏毒性对策

部分化疗药物具有潜在的心脏毒性,可引发心律失常或充血性心力衰竭。对策包括:

密切观察:注意脉搏的节律、速率及强弱变化。

暂停用药:对室早、室速等严重心律失常应暂时停用此类药物。

护理支持:心衰病人要密切观察血压变化,防止低血压休克,准确记录出入量,并给氧,减轻心肌耗氧量。

3. 肝肾脏毒性对策

化疗药物可引起肝肾功能损害,严重者可能导致肝肾功能衰竭。对策包括:

□吕慧芳

药物治疗:谷胱甘肽对化疗所致肝毒性有预防保护作用,硒宝康、葡萄糖酸锌等药物对肾毒性有显著的保护作用。

水化治疗:用足量的水化可防止肾损伤,化疗的同时并用硫代硫酸钠减轻肾毒性。

4. 脱发对策

化疗药物抑制毛球有丝分裂,导致脱发。对策包括:

局部血流受阻:采用头置发带、止血带阻断法、头颈部使用海绵持续冷敷等方法,使局部血流受阻或缓慢,以减轻化疗药物对毛囊的抑制和损伤。

5. 恶心呕吐对策

恶心呕吐是化疗患者最常见的症状。对策包括:

药物治疗:化疗前 30 分钟静注因丹西酮,化疗后 24 小时重复静注,化疗结束后口

服片剂,防治恶心呕吐。

饮食护理:少食多餐,进食有营养、易消化的食物。

6. 综合护理

心理护理:消除患者恐惧感,树立信心,耐心解答问题,帮助患者做好充分的心理准备。

血管保护:化疗药物对血管有损伤,需采用中心静脉置管化疗,避免同一部位反复穿刺。

生活护理:保证充足睡眠,做好保暖,避免受凉,保证营养摄入,增强免疫力。

结语

肺癌化疗副作用的对策及护理是提升治疗效果和生命质量的关键。

通过合理的预防措施和细致的护理,可减轻和减少副作用的发生及强度,使肺癌患者能够更好地接受治疗,提高生活质量。

(作者单位:河北省康保县人民医院)

必看！肺癌化疗副作用对策及护理全面指南

肺癌是最常见的肺部原发性肿瘤,其高死亡率使得化疗成为重要的治疗手段。

然而,化疗药物在杀灭或抑制癌细胞的同时,也会对正常组织器官产生不同程度的抑制和损害,引发一系列副作用。

本文将详细解析肺癌化疗的主要副作用及其对策和护理措施,为患者提供全面的指导。

1. 骨髓抑制对策

肺癌化疗药物常导致白细胞和血小板减少,引发骨髓抑制。白细胞减少易引发感染,而血小板减少则可能导致出血危及生命。对策包括:

定期检查外周血象:白细胞 $<3 \times 10^9/L$ 、血小板降至 $8 \text{ 万}/\text{mm}^3$ 以下应停止化疗。

药物治疗:化疗后可口服利血生、