

# 孕期心理调适的方法和注意事项

□ 冯湘玲

孕期心理调适是指孕妇在孕期通过一系列心理调节方法,缓解孕期情绪波动,促进母婴健康的进程。孕期心理调适对于孕妇和胎儿的健康非常重要,因为孕期情绪波动不仅影响孕妇的身体健康,还对胎儿的生长发育产生影响。孕期心理压力来源包括生理变化,角色转换与工作生活压力等,孕期心理调适方法包括接受情绪波动保持良好心态,与家人沟通交流等。本文详细介绍孕期心理调适的方法和注意事项,帮助孕妇更好地应对孕期的情绪波动。

## 一、孕期心理调适的方法

孕期心理调适是指在孕期通过调整心态、改善生活方式、寻求支持等方法,保持良好的心理状态,以促进母婴健康。孕期心理调适对孕妇和胎儿具有重要意义,有助于降低孕期并发症、提高分娩质量。孕妇应了解孕期心理压力的来源,采取适当的心理调适方法,遵循医生建议保持良好的心理状态。

1. 接受情绪变化: 孕期由于荷尔蒙和情绪的变化,以及胎儿的生长和发育等多种因素的影响,孕妇容易出现情绪波动、易怒、焦虑、抑郁等情况。孕妇应认

识到这些情绪变化是正常现象,不要过于自责或担忧,同时积极采取措施进行调节。

2. 保持乐观心态: 保持乐观的心态有利于缓解孕期情绪波动。孕妇应积极调整自己的心态,尽量保持心情愉快、积极乐观,可以通过听音乐、阅读、冥想等方式来放松心情。

3. 建立良好的社交网络: 孕妇应建立良好的社交网络,与家人、朋友、医生等保持良好的沟通和联系。与他人分享自己的感受和经历可以减轻心理负担,获得更多的支持和关爱。

4. 规律作息: 规律的作息有助于缓解孕期疲劳和情绪波动。孕妇应保持充足的睡眠时间,同时避免过度劳累和熬夜。合理的作息安排有助于孕妇保持良好的身体状态和心理状态。

5. 适量运动: 适量的运动有助于释放压力、缓解焦虑和抑郁情绪。孕妇可以根据自己的身体状况选择合适的运动方式,如散步、瑜伽、游泳等。运动还可以帮助孕妇控制体重,缓解孕期身体不适。

6. 均衡饮食: 均衡的饮食有助于孕妇保持良好的身体状态和心理状态。孕

妇应保持营养均衡,摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质等营养素,同时避免过度饮食或偏食。合理搭配食物,有助于孕妇缓解孕期身体不适和情绪波动。

7. 学习孕育知识: 了解孕期知识和胎儿生长发育情况,有助于孕妇更好地应对孕期的各种挑战和情绪波动。孕妇可以通过阅读书籍、参加孕育课程等方式学习孕育知识,增强对孕期和育儿的理解和信心。

## 二、孕期心理调适的注意事项

1. 避免过度压力: 孕期心理调适的过程中,孕妇应注意避免过度压力。过度的压力会影响胎儿的生长发育,甚至导致早产或流产等问题。孕妇应学会合理调节自己的情绪,避免过度焦虑和紧张。

2. 及时寻求帮助: 如果孕妇感觉情绪问题严重,无法自行缓解,应及时寻求专业帮助。可以向医生咨询,寻求心理治疗、药物治疗等支持和建议。不要因为害羞而忽视自己的心理健康问题。

3. 注意药物使用: 孕期心理调适过程中,如果需要使用药物进行治疗或缓解情绪问题,应在医生的指导下使用。有些药物可能会对胎儿产生影响,因此在

使用前应充分了解药物的副作用和使用方法。

4. 关注胎儿健康: 孕期心理调适的过程中,孕妇应关注胎儿的健康状况。如果孕妇的情绪问题严重,可能会对胎儿的生长发育产生影响。因此,孕妇应注意保持良好的心理状态和健康的生活方式,为胎儿的健康成长提供保障。

5. 持续关注: 孕期心理调适是一个持续的过程,需要孕妇持续关注和调节自己的情绪状态。即使在分娩后孕妇也需要继续进行心理调适,以适应新生命的到来和育儿生活的变化。

总之,孕期心理调适对于孕妇和胎儿的健康非常重要。通过接受情绪变化、保持乐观心态、建立良好的社交网络、规律作息、适量运动、均衡饮食以及学习孕育知识等方法,孕妇可以有效地缓解孕期的情绪波动。同时,孕妇应注意避免过度压力、及时寻求帮助、注意药物使用、关注胎儿健康以及持续关注自己的情绪状态。通过孕期心理调适,孕妇可以更好地应对孕期的各种挑战和情绪波动,为母婴健康打下坚实的基础。

(作者单位:广西钦州市妇幼保健院)

# 胃肠癌化疗患者的饮食注意事项

□ 单冰菊

随着现代医学的发展,化疗已成为治疗胃肠癌的重要手段之一。然而,化疗药物在杀灭癌细胞的同时,也会对患者的身体造成一定的损伤,尤其是胃肠道功能。因此,在胃肠癌化疗期间,保持良好的营养状况对于患者的康复至关重要。

## 一、合理搭配食物,保证营养均衡

在化疗期间,患者身体虚弱,需要摄入足够的营养物质来支持身体各项机能的正常运转。因此,合理搭配食物,保证营养均衡是至关重要的。患者应该选择富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品、豆制品、蔬菜和水果等。此外,患者还应注意控制食物的摄入量,避免过度

进食导致胃肠道负担加重。

## 二、遵循少食多餐原则

胃肠癌患者在化疗期间,胃肠道功能可能受到一定的影响,导致食欲减退、消化不良等问题。因此,少食多餐的原则有助于减轻胃肠道负担,促进消化吸收。建议患者在化疗期间将每日进食次数控制在4-6餐之间,选择易消化、营养丰富的食物。

## 三、适当增加膳食纤维摄入

膳食纤维有助于促进肠道蠕动,预防便秘等肠道问题。患者在化疗期间可适当增加膳食纤维的摄入,如食用富含膳食纤维的蔬菜和水果,以及粗粮等。同时,患者还需保持足够的水分摄入,以保

持肠道通畅。

## 四、注重食物温度和口味

食物的温度和口味对患者食欲有很大影响。在化疗期间,患者应选择适宜的食物温度(如温热或微凉)和口味(如清淡、适口)的食物,以增加食欲。过冷或过热的食物可能会刺激胃肠道,影响消化吸收;过于油腻或味道过于刺激的食物则可能加重胃肠道负担,影响食欲。

## 五、合理安排饮食时间

饮食时间的安排也对患者的食欲和消化吸收有影响。患者应尽量保持规律的饮食时间,避免饥饿或过饱。同时,患者在化疗期间可适当增加餐次,避免因腹泻或呕吐导致的营养流失。

## 六、特殊时期的饮食建议

在化疗的不同阶段,患者的饮食需求可能会有所不同。例如,化疗前一周可适当增加高营养食物的摄入,以补充体力;化疗期间则需注重饮食的均衡和易消化;化疗后则需关注身体的康复,适当增加营养物质的摄入。

总之,保持良好营养状况是胃肠癌化疗患者康复的关键。通过合理搭配食物、少食多餐、增加膳食纤维摄入、注重食物温度和口味、合理安排饮食时间等措施,以及关注特殊时期的饮食需求,患者可以在化疗期间保持良好的营养状况,促进身体的康复。

(作者单位:河北省唐山市人民医院)

# 牙齿保持器的作用及使用方法

□ 韩勇

为了巩固牙颌畸形矫治完成后的疗效、保持牙位于理想的美观及功能位置而采取的措施,叫做保持。而此时戴用的称为保持器。在矫正完牙齿,取下矫治器后,因为牙齿在新的位置上还不稳定,往往还要戴上保持器,来保持牙齿在牙槽骨上的新的位置,等待牙槽骨的改建。

本文将详细介绍保持器的作用及使用方法,帮助大家更好地了解并正确使用保持器。

## 一、保持器的作用

保持器是决定牙齿矫正效果是否可以长久维持的关键一步。主要有以下两个作用:一是防止反弹:牙齿矫正如果不注意保持是会复发的,特别是成年人进行矫正,虽然牙齿矫正技术已经十分发达,但刚矫正完毕必然也存在一定不稳定性及复发性,因为已经牙齿基本已经发育完成,矫正后需要带保持器进行保持,以防止其复发反弹。二是保持矫正效果:矫正过程中,牙齿慢慢移动到预先制定的正确位置。在矫正治疗刚结束,牙齿还没有完全在新位置上站牢,其自身的移动性和记忆性,牙周情况等等因素,都有可能引起牙齿的移位,导致复发,所以需要一定时间去适应,摘除后需要保持一定的时间来完成重建。

## 二、不同类型的保持器及其特点

常见的保持器主要有压膜式透明保持器、舌侧丝保持器、Hawley保持器。每种类型的保持器都有其独特的特点和适用范围。

1、压膜式(透明)保持器:是目前最常见的保持器,通过直接取患者口内模型压制而成。采用高分子材料制作,具有透明、美观;摘戴方便,具有美观、舒适、易清洁等特点

2、舌侧丝保持器:一般粘接于前牙的舌侧,起固定作用。由于舌侧丝很细,固定在牙齿内侧,可以和哈雷或隐形保持器一起佩戴。医生建议一般都是戴终生的。舌侧丝一般是戴在拆牙套之前的,上下前牙3到3,各粘6颗前牙,可以防止前牙发生移位。具有美观,不需要取戴,对口腔功能影响小的特点。

3、Hawley保持器:由钢丝充胶制作而成,有点像俗称的活动假牙。它是由树脂基托+钢丝组成(双曲唇弓+一对磨牙单臂卡环+基托),树脂基托的作用是能吸附在牙齿的颌侧,具体体验的话,有没有干吃过豆奶粉?它具有防止牙齿的舌腭向复发、前牙唇向复发,以及扭转复发的作用,常与透明保持器一起使用,夜间戴Hawley保持器,白天戴透明保持器。

## 三、如何正确使用保持器

戴上颌时,双手持保持器,对准相应牙位,大拇指均匀用力向上压。摘取时,双手食指从后往前均匀用力向下压,取出保持器。

戴上颌时,双手持保持器,对准相应牙位,食指均匀用力向下压。摘取时,双手大拇指从后往前均匀用力向上压,取出保持器。

配戴时切勿仅用单手操作从一侧压,时间久了容易造成应力集中损坏保持器。

在佩戴保持器期间,应注意保持器的清洁,定期清洗以避免食物残渣和细菌的滋生。同时,应避免大力刷牙或使用牙线等可能会损坏保持器的工具。如有任何不适或异常,应及时就医。

## 四、保持器的保养与更换

不同类型的保持器,其保养方法各不相同。

一般透明保持器都需要准备一个保持器盒子用来放置保持器,吃东西的时候摘下保持器,摘下来的保持器用凉水冲洗,放置到保持器盒子里,吃完再戴上。每天可以使用牙膏对保持进行刷洗,确保保持器干净卫生。因为是透明材质平时尽量不要饮用太多颜色较深的饮

品,以免保持器被染色,如果饮用请及时清洗保持器。

钢丝保持器一定要用冷水清洗浸泡,不能使用热水,以免保持器变形,影响保持效果。

舌侧固定保持器相对于钢丝保持器和透明保持器就方便多了,因为它固定在牙齿内侧,外观上不出来,也不用摘戴,固位效果更好。但是舌侧保持器对口腔卫生要求极高,每天刷牙一定要认真,以免诱发口腔问题。建议半年洗牙一次,保持口腔卫生。

对于不同类型的保持器,其更换时间也不同。一般来说,塑料保持器的使用寿命较长,可适当延长佩戴时间;而钢丝保持器和透明保持器则需根据具体情况及时更换。在更换保持器时,应由医生或技师进行评估,以确保矫治效果和患者的安全。

了解保持器的作用及使用方法对于牙齿矫治后的患者来说非常重要。正确使用保持器可以保证其正畸效果,预防牙齿的复发,提高患者的生活质量。同时,保持器的保养与更换也是保证其效果的关键。希望本文的介绍能够帮助大家更好地了解保持器,正确使用和维护保持器,为牙齿的健康和美丽保驾护航。

(作者单位:河北省阳原县人民医院)