

# 浅谈妊娠高血压的养护经验

□ 徐珊珊

妊娠高血压是一种常见的妊娠期并发症，对孕妇和胎儿的健康都可能造成威胁。了解并掌握正确的养护经验，有助于孕妇更好地管理妊娠高血压，确保母婴健康。

## 一、了解妊娠高血压

妊娠高血压是指孕妇在妊娠期间出现血压升高、水肿、蛋白尿等症状。其病因可能与遗传、免疫、血管内皮损伤等因素有关。轻度妊娠高血压一般无需特殊治疗，孕妇可通过调整生活方式来缓解症状。

## 二、优质养护经验

1. 合理饮食：饮食应以清淡、低盐、低

脂、高蛋白、高维生素为主，避免过度油腻。适量多吃蔬菜水果，保持大便通畅。同时，要控制水、盐摄入量，以防水肿加重。

2. 适当运动：妊娠高血压孕妇可适当进行有氧运动，如散步、瑜伽等，以增强身体抵抗力。运动时注意不要过度劳累，避免剧烈运动。

3. 定期检查：孕妇应定期进行产检，监测血压、尿蛋白、水肿等变化，及早发现妊娠高血压的征兆。如有异常，应及时就医。

4. 保持良好心态：情绪波动对妊娠高血压孕妇的健康影响很大。孕妇应学会调节情

绪，保持心情舒畅，可通过听音乐、阅读等方式舒缓压力。

5. 合理睡眠：孕妇应保证充足睡眠，采取左侧卧位，可减轻右旋子宫对腹主动脉和下腔静脉的压力，增加回心血量，改善微循环。

6. 合理用药：在医生的指导下，孕妇可适当使用降压药等药物治疗妊娠高血压。用药期间，孕妇应密切关注血压变化，如出现不适，应及时停药或调整剂量。

7. 家庭护理：家庭成员应关注孕妇的身体状况，协助做好日常生活护理。如帮助孕妇调整饮食、督促运动、监督用药等。

8. 避免长时间站立或坐姿：长时间站立或坐姿可能导致下肢血液循环不畅，加重下肢水肿。孕妇应注意休息，每隔一定时间活动身体，促进血液循环。

9. 做好孕期保健：孕期保健包括营养、心理、作息、运动等多方面的综合管理。

总之，妊娠高血压的优质养护需要孕妇、家庭成员及医生的共同努力。通过了解妊娠高血压的病因和症状，采取合理的饮食、运动、作息等方面的调整，孕妇可以更好地管理妊娠高血压，确保母婴健康。

(作者单位：山东省五莲县高泽街道卫生院)

# 外阴阴道炎的药物治疗方法有哪些

□ 万凤峰

外阴阴道炎是妇科常见疾病，主要由病原体感染引起，也与外部刺激和激素水平有关。治疗方法主要包括药物治疗和日常护理。本文将为您介绍外阴阴道炎药物治疗方法，并探讨您是否了解这些方法。

## 一、药物治疗

阴道炎，常见的有细菌性阴道病、外阴阴道假丝酵母菌病、滴虫性阴道炎等，根据病原菌不同，治疗方法不同，需在就医检查明确诊断后遵医嘱进行治疗。

### 1. 细菌性阴道病

无症状者无需治疗。首选药物为甲硝唑，也可用克林霉素、替硝唑，可口服或局部使用栓剂。

2. 外阴阴道假丝酵母菌病：又称霉菌性阴道炎，患者用过的内裤、毛巾等需及时消

毒。常用克霉唑栓、咪康唑栓等放置于阴道深处进行治疗。

3. 滴虫性阴道炎：滴虫性阴道炎可能合并其他部位感染，因此局部用药不易治愈，需遵医嘱口服药物进行全身治疗，常用药物有甲硝唑片、替硝唑片。且此类型为性传播疾病，性伴侣需一同治疗，治疗期间避免性生活。

此外，还可能与外阴炎及尖锐湿疣等疾病因素相关，需在医生指导下根据具体病因进行处理。

## 二、日常护理

1. 清洁内裤：购买全棉、宽松、透气的内裤，买回来先洗干净再穿。天天洗天换，每天及时清洗可以避免细菌滋生，洗干净后放

在太阳下晾晒。

2. 正确地清洗外阴。真的是洗洗更健康吗？其实是越洗越糟糕，频繁阴道冲洗会改变阴道内微环境，不利于乳酸菌生长，一天清洗一次外阴即可。另外人的双手粘有大量病原微生物，在清洗外阴之前要先把手洗干净，指甲剪短。还有清洗外阴的盆子、毛巾要专用，盆子毛巾也要定期消毒。同时清洗的顺序也要讲究，先洗外阴再洗肛门。

3. 注意经期卫生：选择合适的卫生巾，并且要及时更换，否则容易引起阴道感染，出现外阴瘙痒、白带增多的症状。

4. 增强免疫力：规律的生活习惯、饮食营养均衡，多一些户外运动来增强自身抵抗力，免疫力不降低，就能抵抗大部分疾病。

5. 积极进行检查：发现问题及时去就诊，在医生的指导下针对性用药治疗，才能减少阴道炎复发。

## 三、注意事项

在使用药物治疗外阴阴道炎时，患者应注意遵循医生的建议，按时按量使用药物，避免自行更改用药剂量或停药。同时，患者应避免与其他药物或外用药物混合使用，以免产生相互作用。此外，患者在治疗期间应避免性生活，以免加重病情或影响治疗效果。

总之，外阴阴道炎患者应根据医生的建议选择合适的治疗方法。同时日常护理也可减少阴道炎发生。

(作者单位：河北省唐县长古城乡卫生院)

# 伏诺拉生的临床应用及注意事项

□ 温俊霞

在日常生活中，我们常常会遇到各种与酸相关的疾病。胃酸过多、胃溃疡、十二指肠溃疡等都是常见的抗酸相关性疾病。这些疾病严重影响着我们的生活质量，因此，寻找有效的治疗方法一直是医学界的重点研究课题。近年来，一种名为伏诺拉生的药物在抗酸相关性疾病的治疗中崭露头角。

## 一、伏诺拉生的基本介绍

伏诺拉生是一种新型的钾离子通道开放剂，通过抑制胃酸分泌，从而有效地治疗抗酸相关性疾病。它的作用机制独特，与传统的抗

酸药物相比，具有更高的疗效和更少的不良反应。伏诺拉生口服后，可以快速吸收，在体内迅速发挥药效，其半衰期长，可持续发挥药效数天。

## 二、伏诺拉生的临床应用

伏诺拉生在临床应用中表现出了强大的效果。它能够有效缓解胃酸过多、胃溃疡、十二指肠溃疡等症状，大大提高了患者的生活质量。同时，伏诺拉生在治疗过程中还能减少幽门螺杆菌的感染，从而防止疾病的复发。与其他抗酸药物相比，伏诺拉生的不良反应更

少，对患者的身体负担更小，适合长期服用。

## 三、使用伏诺拉生的注意事项

虽然伏诺拉生具有诸多优点，但在使用过程中仍需注意以下几点：首先，尽管伏诺拉生的不良反应较少，但仍有可能引起腹泻、头痛等不适症状，如有不适，应立即停药并就医；其次，孕妇、哺乳期妇女以及儿童应在医生的指导下使用；再次，伏诺拉生不能与某些药物同时服用，如地高辛、华法林等，如需同时服用其他药物，应咨询医生；最后，伏诺拉生的具体使用剂量和频次应严格按照医生的

建议进行，切勿随意增减剂量。

总的来说，伏诺拉生作为一种新型的抗酸药物，在治疗抗酸相关性疾病方面具有显著的优势。它独特的药理机制、高效的治疗效果以及较少的不良反应使其在临床应用中备受青睐。然而，我们也要注意在使用伏诺拉生的过程中需要注意一些事项，以确保用药的安全和有效性。作为患者和家属，我们应该积极了解和掌握伏诺拉生的相关知识，以便在遇到问题时能够做出正确的判断和选择。

(作者单位：河北省胸科医院)

# 冠心病的判断方法及养护措施

□ 王秋英

冠心病是一种常见的心血管疾病，它与冠状动脉粥样硬化有关，会导致心肌缺血、坏死等问题。本文将介绍如何判断冠心病，并提供一些实用的养护措施。

## 一、什么是冠心病

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，是指冠状动脉发生粥样硬化，导致血管狭窄、阻塞，进而引起心肌缺血、坏死等症状的一种疾病。冠心病的典型症状包括胸痛、胸闷、心悸、气短等。

## 二、如何判断冠心病

判断冠心病的首要任务是了解其典

型症状。一旦出现胸痛、胸闷、心悸、气短等症状，应该立刻停止活动，安静休息。除此之外，我们还可以通过一些蛛丝马迹来判断冠心病的存在：

1. 观察心率：冠心病患者的心率通常较慢，大约每分钟50-60次。如果心率过快或过慢，应该及时就医。

2. 观察血压：冠心病患者的血压通常较低，且不稳定。如果血压过高或过低，也应该及时就医。

3. 注意生活习惯：吸烟、酗酒、熬夜等不良生活习惯都会增加冠心病的风

险。长期坚持健康的生活方式，如戒烟、适量饮酒、保持规律的作息等，可以有效地降低冠心病的发病率。

## 三、冠心病的养护措施

1. 合理饮食：饮食清淡，避免油腻、辛辣等刺激性食物。适量摄入蛋白质、维生素等营养物质，保持身体所需的能量。

2. 保持水分：每天至少喝足量的水，避免脱水。同时，尽量避免饮用含咖啡因的饮料，如咖啡、茶等。

3. 适当运动：适当的运动可以帮助身体散热，增强抵抗力。但是要注意避免

剧烈运动，以免加重心脏负担。

4. 控制情绪：情绪波动是冠心病的一大诱因。我们应该保持平和的心态，避免情绪波动过大。

综上所述，冠心病的养护需要从多个方面入手，包括饮食、作息、运动等生活习惯的调整以及情绪的自我控制和定期体检。了解并正确判断冠心病的典型症状以及蛛丝马迹有助于及时发现病情并得到有效的治疗。

(作者单位：山东省五莲县高泽街道卫生院)

# 慢性肾小球肾炎的症状与治疗方法

□ 王桃霞

慢性肾小球肾炎是一种常见的慢性肾脏疾病，它影响着肾脏功能，导致尿蛋白、高血压、水肿等症状。这篇文章将帮助你了解慢性肾小球肾炎的基本知识，帮助你更好地理解应对这一疾病。

## 一、什么是慢性肾小球肾炎

慢性肾小球肾炎，简称慢性肾炎，是一种慢性、进展性的肾脏疾病，主要特征是蛋白尿、高血压和进行性肾功能损害。它可能由多种原因引起，包括感染、药物使用、自身免疫性疾病等。

## 二、症状

1. 蛋白尿：尿液中出现过多的蛋白质，导致尿液颜色变混浊。

2. 血尿：尿液中红细胞数量增多，呈现红色或粉红色。

3. 高血压：慢性肾小球肾炎可能导致血压升高，表现为头晕、头痛等症状。

除了以上三种主要症状，慢性肾小球肾炎还可能伴有其他症状，如腰酸背痛、乏力、水肿等。这些症状可能在疾病初期不明显，但随着病情的加重，可能出现更严重的并发症，如肾功能不全、肾衰竭等。

## 三、诊断与治疗

诊断慢性肾小球肾炎需要收集病史、进行体格检查，并可能需要进一步的实验室检查，如尿液和血液检查。治疗方法包括药物治疗、饮食调整和生活方式改变。

药物治疗通常包括降低尿蛋白、控制血压、减轻水肿和防止感染的药物。饮食调整方面，应遵循低盐、低蛋白、高维生素的食物。此外，适当的运动和充足的休息也是必要的。

## 四、预防与护理

预防慢性肾小球肾炎的关键是定期进行健康检查，及时发现并处理可能的致病因素。对于已经确诊的患者，应积极配合医生的治疗建议，同时注意自我护理。

自我护理包括保持良好的生活习惯，如充足的睡眠、均衡的饮食、适度的运动和避免过度劳累。同时，应定期监测血压和尿蛋白的水平，如有异常应及时就医。

## 五、并发症与预后

慢性肾小球肾炎可能引发多种并发症，包括心血管疾病、高血压、贫血、电解质失衡等。这些并发症可能对患者的健康和我们的生活质量造成严重影响。然而，如果及早发现并积极治疗，慢性肾小球肾炎的预后通常是可控的，部分患者甚至可能实现长期带病生存。

慢性肾小球肾炎是一种常见的慢性肾脏疾病，虽然难以根治，但通过合理的治疗和自我护理，大多数患者可以控制病情并保持较好的生活质量。了解慢性肾小球肾炎的基本知识，对于预防、诊断和治疗这一疾病至关重要。

(作者单位：河北工程大学附属医院)