

## 探讨孕妇如何进行自我护理

□ 张亚楠

孕妇在怀孕期间,身体会发生一系列的生理变化,因此自我护理就显得尤为重要。本文将围绕孕妇如何进行自我护理展开讨论,旨在帮助孕妇更好地了解孕期保健知识,做好自我护理,确保母婴健康。

### 一、孕前准备与孕期检查

1. 孕前准备: 孕妇在孕前需要做好充分的准备工作,包括健康饮食、适当锻炼、避免不良生活习惯等。这些准备工作有助于提高孕妇的身体素质,降低孕期并发症的风险。

2. 孕期检查: 孕期检查是确保母婴健康的重要手段。孕妇应定期进行产检,包括血压、血糖、体重、胎儿发育情况等。如有异常情况,应及时就医。

### 二、合理饮食与营养补充

1. 合理饮食: 孕妇应保持均衡饮食,多摄入富含蛋白质、钙质、铁质、叶酸等营养素的食物,如瘦肉、鱼类、鸡蛋、蔬菜、水果等。

2. 营养补充: 孕妇需要特别关注叶酸的摄入,以预防胎儿神经管畸形。同时,适当补充钙质和铁质,以防止孕期贫血和骨质疏松。如有特殊情况,应在医生指导下合理使用营养补充剂。

### 三、生活方式调整与休息

1. 生活方式调整: 孕妇应保持适当的运动,如散步、游泳、瑜伽等,以增强身体抵抗力,缓解孕期疲劳。同时,应避免过度劳累,保证充足的休息时间。

2. 睡眠与休息: 孕妇应保证充足的

睡眠时间,避免熬夜。良好的睡眠有助于孕妇的身体恢复和胎儿的生长发育。如有失眠或夜间抽筋等问题,可采取相应的措施进行缓解。

### 四、心理调适与家庭支持

1. 心理调适: 孕妇在孕期可能会面临各种心理压力和困惑,因此需要学会自我心理调适,如通过与家人、朋友沟通,寻求专业心理支持等方式来缓解压力。

2. 家庭支持: 家庭成员应给予孕妇充分的关心和支持,理解孕妇的困惑和压力,为其提供必要的帮助和关爱。家庭成员的陪伴和关心有助于减轻孕妇的心理负担,促进母婴健康。

### 五、常见问题解答与注意事项

1. 孕期感冒如何处理?

孕妇在孕期应尽量避免自行服用药物,如感冒症状较重,应在医生指导下进行治疗。同时,应注意休息和营养补充。

2. 孕期是否可以接种疫苗?

孕妇在孕期接种疫苗需谨慎,应在医生建议下进行。如有需要接种疫苗的情况,应告知医生怀孕的情况,以便做出合适的建议。

总之,孕妇在孕期进行自我护理至关重要。通过孕前准备与孕期检查、合理饮食与营养补充、调整生活方式与休息、心理调适与家庭支持以及应对常见问题等方法,可以有效地维护母婴健康。如有疑问或特殊情况,请及时就医或咨询专业人士意见。

(作者单位:河北省承德县中医院)

## 针灸后的注意事项有哪些

□ 张艳春

针灸作为一种古老而有效的中医疗法,被广泛应用于各种疾病的治疗和健康维护中。无论是寻求缓解疼痛还是改善身体功能,针灸都能带来积极的效果。然而,针灸后的注意事项同样重要,以确保我们能够充分享受到针灸的益处,避免任何不必要的风险。

### 一、保持舒适和休息

针灸后,身体可能会感到有些疲劳,这是因为针灸是一种轻度到中度的身体刺激。因此,在针灸后的几个小时内,建议保持休息,避免剧烈运动或过度劳累。同时,避免在针灸的部位受凉或受风,以防止出现肌肉酸痛或痉挛的情况。

### 二、避免过度刺激

针灸后,身体的穴位需要一段时间来

恢复,因此在针灸后的几天内,应避免过度刺激针灸的部位,如过度按摩或用力拉扯。这可能会导致局部疼痛或不适。

### 三、合理饮食

针灸后,饮食应保持清淡和易消化。避免食用过于辛辣、刺激或油腻的食物,以免影响针灸的效果或引发身体不适。建议多喝水,以帮助身体排出毒素。

### 四、观察身体反应

针灸后,可能会感到身体有些不适或轻微的疼痛,这是正常的反应。但如果出现异常的身体反应,如高烧、疼痛加剧或持续时间较长等,应及时就医。

### 五、避免针灸禁忌症

对于某些疾病或身体状况,针灸可能不是最佳的治疗方法。例如,患有心脏

病、血液疾病、皮肤病或肿瘤等疾病的患者,在进行针灸前应咨询医生意见。此外,孕妇不宜进行针灸。

### 六、遵循疗程和间隔时间

针灸治疗通常需要一定的疗程和间隔时间,以达到最佳的治疗效果。因此,在接受针灸治疗时,应遵循医生的建议,按时进行针灸治疗,并注意观察身体反应。

### 七、注意个人卫生

针灸后,应保持身体清洁卫生,避免感染。建议在针灸后的几天内避免游泳、洗澡等水上活动,以免影响针灸的效果。

### 八、避免激烈运动

针灸后,身体的肌肉和关节可能会感

到有些疲劳或不适。因此,在针灸后的几天内,应避免进行激烈的运动或体育活动,以免对身体造成额外的负担。

在接受针灸治疗后,我们还需要注意休息和保持身体温暖。针灸会对我们的神经和循环系统产生一定的刺激作用,因此,在治疗后适当休息是很重要的。此外,由于针灸会促进血液循环,使身体表面的毛细血管扩张,我们应该注意保持身体温暖,避免感冒或其他寒冷引起的问题。

总的来说,针灸是一种古老而有效的中医疗法,但我们在接受针灸治疗时需要注意一些事项。了解并遵守这些注意事项,可以帮助您更好地享受针灸治疗带来的益处。

(作者单位:河北省承德县中医院)

## 浅谈配镜的正确步骤与建议

□ 张 建

在我们的日常生活中,配镜是一项非常重要的任务。无论是为了矫正视力问题还是为了时尚搭配,选择合适的眼镜是必不可少的。然而,很多人对于配镜的正确步骤知之甚少。在本文中,我们将深入探讨配镜的正确步骤,并提供一些建议,以帮助您在选择眼镜时做出明智的决策。

### 一、选择合适的镜框

在配镜之前,首先需要选择合适的镜框。镜框的选择需要考虑自己的脸型、发型、鼻梁高度以及个人喜好等因素。在选择镜框时,需要注意以下几点:

- 大小合适: 镜框的大小应该适合自己的脸型,不能过大或过小。
- 材质: 镜框的材质应该选择轻便、

不易变形、不易过敏的材质,如金属、塑料等。

3. 高度: 镜框的鼻梁高度应该适中,不能太高或太低,否则会影响佩戴舒适度。

### 二、验光

验光是配镜过程中的重要步骤之一。通过验光,可以了解自己的近视、远视、散光等视力问题,并确定度数、轴距等参数。验光的过程包括电脑验光和插片测试等步骤,需要专业人员进行操作。

### 三、选择合适的镜片

根据验光结果,可以选择不同类型的镜片,如普通玻璃镜片、树脂镜片、抗蓝光镜片、渐进多焦点镜片等。根据自己的需求和预算,选择合适的镜片是非常重要的。

### 四、试戴和调整

在选择好镜片之后,需要试戴一段时间,以确定是否舒适。试戴过程中,需要调整镜架和镜片的距离、角度等参数,以确保佩戴舒适度。如果试戴过程中出现不适感,需要及时调整。

### 五、付款和取镜

在确定配镜方案后,需要支付相应的费用并等待眼镜制作完成。在取镜时,需要确认眼镜的外观、功能等是否符合自己的要求。如果出现问题,需要及时联系商家进行维修或更换。

### 六、注意事项

在配镜过程中,还有一些注意事项需要注意:

- 避免在短时间内频繁更换不同品

牌的镜片,以免对眼睛造成不适。

2. 定期检查眼镜是否出现变形、松动等问题,并及时调整或维修。

3. 在使用眼镜的过程中,需要注意保护,避免跌落、撞击等意外情况。

4. 如果长时间不戴眼镜,需要将眼镜放在干燥、清洁的地方,以免生锈或变形。

通过正确的配镜步骤,我们可以找到最适合我们的眼镜,提升我们的视觉体验。无论是矫正视力问题还是追求时尚,选择合适的眼镜都是至关重要的。总之,配镜是一个需要仔细考虑和准备的过程。了解以上配镜的正确步骤和注意事项,可以帮助我们更好地选择适合自己的眼镜,保护眼睛的健康。

(作者单位:河北省固安县中医院)

## 小儿哮喘的症状和体征

□ 张丽华

小儿哮喘,或称儿童哮喘,是一种慢性炎症性疾病,以气道高反应性为特征,导致反复发作的喘息、咳嗽和气促。哮喘通常在儿童早期和学龄前期发生,但也可能在任何年龄发生。了解小儿哮喘的症状和体征对于早期发现、及时治疗至关重要。

### 一、小儿哮喘的症状与体征

1. 早期表现: 小儿哮喘的早期症状通常表现为反复发作的喘息。喘息可能发生在夜间或清晨,使孩子无法正常呼吸。随着病情的发展,孩子可能会出现咳嗽、胸闷和呼吸困难。

2. 典型症状: 当哮喘发作时,患儿会出现明显的喘息声,类似于水壶中的喘气声。此外,咳嗽也可能加重,特别是在

吸入冷空气或花粉等过敏原时。在严重的情况下,患儿可能会出现呼吸困难,甚至在活动后感到气短。

3. 体征: 除了喘息和咳嗽外,哮喘患儿还可能出现皮肤斑疹、鼻痒、喷嚏和胸闷等其他症状。这些症状可能提示过敏原的存在,如花粉、动物毛发等。

### 二、如何识别疾病的早期表现

1. 观察症状: 家长应密切关注孩子的呼吸状况,注意喘息、咳嗽和胸闷等症状的出现时间、频率和严重程度缓解方式。定期观察孩子在某些环境因素(如花粉季节、冷空气天气)下的反应。

2. 健康记录: 家长应定期记录孩子的健康状况,包括饮食、运动、天气变化等因素对孩子呼吸的影响。这将有助于

医生了解孩子对各种刺激的反应。

3. 及时就医: 如果孩子出现新的或持续的喘息、咳嗽或呼吸困难等异常症状,应及时就医。在医生评估后,可能需要进行过敏原测试和其他检查以确诊哮喘。

### 三、应对小儿哮喘的方法

1. 确定并减少与危险因素接触: 变应原、病毒感染、污染物、被动吸烟等可引起哮喘急性加重。通过临床变应原测定及家长的日常生活观察寻找变应原,了解孩子对哪些物质过敏(如尘螨、花粉、宠物等)并尽量避免接触这些物质是预防哮喘发作的重要措施。

2. 合理饮食: 确保孩子获得均衡的营养,避免摄入可能引起过敏的食物。同时,控制糖分摄入,以降低气道敏感度。

3. 适当运动: 鼓励孩子进行适当的运动,增强肺功能,提高抵抗力。但要避免触发因素,以防哮喘急性发作。

4. 保持环境清洁: 保持家庭环境清洁,定期清理灰尘和螨虫滋生的区域,以减少过敏原的暴露。

小儿哮喘是一种常见的儿童疾病,但通过了解其症状和体征,家长可以早期识别并采取有效的应对措施。除药物控制外,避免过敏原、合理饮食、适当运动和保持环境清洁是预防和控制哮喘发作的重要方面。定期就医评估也是关键,以便医生可以提供个性化的治疗方案。让我们共同努力,让每个孩子都能“畅快呼吸”。

(作者单位:河北省围场满族蒙古族自治县医院)