

# 产前检查的相关知识你了解多少

□ 陈昌钊

怀孕是一段特殊而神奇的旅程,对于每个准妈妈来说,保证自己和宝宝的健康是最重要的任务之一。产前检查是孕妇和胎儿健康管理的重要环节,通过规律的产前检查,可以及时发现和处理可能存在的问题,保障孕妇和胎儿的健康。

## 1. 产前检查的目的

首先,产前检查可以评估孕妇的健康状况。通过测量孕妇的体重、血压和腹围等指标,可以了解孕妇的整体健康状况。例如,孕妇的体重增长是否正常,血压是否升高,腹围是否符合预期等,这些指标可以反映孕妇的营养状况、心血管健康和胎儿的生长情况。如果发现异常情况,可以及时采取相应的治疗措施,保障孕妇的健康。

其次,产前检查可以了解胎儿的发育情况。通过胎心监护、胎儿畸形筛查、唐氏筛查和孕晚期B超检查等特殊检查,可以评估胎儿的健康状况和发育情况。例如,胎心监护可以检测胎儿的心率和心律,判断胎儿是否缺氧;胎儿畸形筛查和唐氏筛查可以评估胎儿是否存在先天性畸形和染色体异常;孕晚期B超检查可以观察胎儿的生长情况和胎盘功能。通过这些检查,可以及时发现胎儿的异常情况,采取相应的治疗措施,保障胎儿的健康。

再者,产前检查还可以提供适当的医疗干预和指导。根据产前检查的结果,医生可以给予孕妇相应的医疗干预和指导,帮助孕妇做好孕期保健。例如,如果孕妇患有妊娠期高血压,医生可以给予降压药物治疗和饮食调整的建议;如果孕妇患有妊娠糖尿病,医生可以给予血糖监测和饮食控制的指导。通过这些干预和指导,可以减少孕妇及胎儿的危险和死亡,提高孕妇的生活质量和胎儿的健康。

最后,产前检查也是孕妇和胎儿健康管理的重要环节。通过产前检查,孕妇可以增加对自己和宝宝的了解,提高自己的自信

心和安全感。孕妇可以了解自己的健康状况和胎儿的发育情况,了解自己需要注意的事项和保健措施。同时,孕妇可以与医生建立良好的沟通和信任关系,及时向医生咨询和报告自己的问题和困扰,得到及时的帮助和支持。

## 2. 孕期注意事项

怀孕是一个特殊的阶段,孕妇需要特别注意自己的营养和生活方式,以保证自己和胎儿的健康。

### 2.1 营养

孕妇需要摄取足够的营养物质,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。建议孕妇多食用新鲜的水果、蔬菜、全谷类食物、低脂肪的蛋白质来源(如鱼、禽肉、豆类)和富含钙的食物(如奶制品)。同时,孕妇还需要补充叶酸,以预防胎儿神经管缺陷的发生。

### 2.2 生活方式

孕妇应保持良好的卫生习惯,勤洗手、勤换洗衣物,避免感染。性生活方面,孕妇应遵循医生的建议,避免过度劳累和剧烈运动。旅行时,孕妇应选择安全和舒适的交通工具,避免长时间的坐车或飞行。在工作方面,孕妇应避免接触有害物质和高温环境,如化学品、辐射和重物等。

### 2.3 药物和疫苗

孕妇应慎用药物,特别是非处方药和中草药。在怀孕期间,应避免接种活疫苗,但可以接种无活疫苗,如流感疫苗。如果孕妇有需要使用药物或接种疫苗的情况,应咨询医生的意见。

### 2.4 不良生活习惯

孕妇应改变不良的生活习惯,如吸烟、酗酒和滥用药物等。吸烟和酗酒会增加胎儿发育异常和妊娠并发症的风险,因此孕妇应尽量避免这些不良习惯。

## 3. 合理安排产检时间

妊娠早期是指孕妇怀孕12周以前的阶段,这个阶段的产前检查主要是为了确定孕妇的健康

状况和胎儿的发育情况。首次产前检查通常在怀孕8-12周进行,这个时候可以通过B超检查确认胎儿的存在和发育情况,还可以进行一些基本的血液检查,如血型、血红蛋白、血糖等。此外,还可以进行一些常规的妇科检查,如阴道分泌物检查、宫颈涂片等。

妊娠中期是指孕妇怀孕12-28周这个阶段,这个阶段的产前检查主要是为了评估孕妇和胎儿的健康状况。在这个阶段,产前检查的频率通常是每4周一次。除了进行常规的体格检查外,还可以进行一些特殊的检查,如胎心监护、胎儿畸形筛查和唐氏筛查等。胎心监护可以通过听胎心仪或胎心监护仪来检测胎儿的心率和心律,判断胎儿是否缺氧。胎儿畸形筛查和唐氏筛查可以通过血液检查和B超检查来评估胎儿是否存在先天性畸形和染色体异常。

妊娠晚期是指孕妇怀孕28周以后的阶段,这个阶段的产前检查主要是为了监测孕妇和胎儿的健康状况,以及准备分娩。在这个阶段,产前检查的频率通常是每周一次。除了进行常规的体格检查外,还可以进行一些特殊的检查,如孕晚期B超检查和胎儿生长评估等。孕晚期B超检查可以观察胎儿的生长情况和胎盘功能,评估胎儿是否存在发育不良或胎盘功能异常。胎儿生长评估可以通过测量孕妇的腹围和胎动情况来评估胎儿的生长情况和活动情况。

总之,产前检查的次数和内容是根据孕妇和胎儿的健康状况来确定的。在妊娠早、中和晚期,产前检查的次数和内容会有所不同。通过规律的产前检查,可以及时发现和处理可能存在的问题,保障孕妇和胎儿的健康。孕妇应该积极配合医生的检查和指导,做好孕期保健,为顺利地分娩健康的宝宝做好准备。同时,孕妇也应该增加对自己和宝宝的了解,提高自己的自信心和安全感,与医生建立良好的沟通和信任关系,共同关注孕妇和胎儿的健康。

(作者单位:海南省妇女儿童医学中心)

## 肾内科护理问题及措施

□ 郭萌

肾脏是人的重要器官,负责清除体内的代谢废物和调节水、电解质平衡。肾内科主要涉及肾脏疾病的诊断、治疗和护理。在肾内科的护理工作中,可能会遇到以下问题:

1. **护理人员的专业知识和技能不足:**肾内科的护理工作需要专业的护理知识和技能,但有些护理人员可能缺乏必要的专业知识和技能,导致护理质量不高。

2. **患者对疾病的认识不足:**许多患者对肾脏疾病的认识不足,缺乏正确的疾病知识,可能导致不合理的饮食、用药和生活习惯,从而影响治疗效果。

3. **疼痛管理:**肾内科患者常常会经历疼痛,如何有效管理疼痛,减轻患者痛苦,提高生活质量,是肾内科护理的重要问题。

4. **心理问题:**肾脏疾病往往需要长期治疗,患者可能会面临心理压力,如焦虑、抑郁等,如何及时发现和处理患者的心理问题,也是肾内科护理的重要内容。

5. **血管通路问题:**血管通路是肾脏透析治疗的关键,如何建立和维护良好的血管通路,保证透析的顺利进行,是肾内科护理的难点。

针对以上问题,可以采取以下措施:

1. **加强护理人员的专业培训:**定期组织护理人员参加肾内科专业知识培训,提高护理人员的专业知识和技能水平。

2. **开展患者教育:**通过开展健康讲座、发放宣传资料等方式,向患者普及肾脏疾病知识,提高患者的疾病认识和自我管理能力。

3. **实施疼痛管理:**护理人员应关注患者的疼痛情况,及时评估疼痛程度,采取适当的疼痛管理措施,如药物治疗、物理治疗等。

4. **关注患者心理状况:**护理人员应关注患者的心理状况,及时发现和处理患者的心理问题,如进行心理咨询、鼓励患者参加社交活动等。

5. **建立良好的血管通路:**在透析治疗中,护理人员应建立和维护良好的血管通路,保证透析的顺利进行。为此,应选择合适的血管通路类型,遵守操作规程,定期检查和维护血管通路。

6. **优化护理流程:**通过优化护理流程,提高护理效率和质量。例如,制定标准化的护理操作流程,使护理人员能够按照流程进行操作;引入先进的护理技术和管理经验,提高护理工作的科学性和规范性。

(作者单位:河北石家庄陆军军医大学士官学校附属医院)

## 呋塞米的适应症

□ 李晓霞

在今天的医疗领域,呋塞米作为一种常用的利尿剂,其适应症涵盖了许多常见的医疗问题。本篇文章将为你详细介绍呋塞米的适应症,以便您更好地理解这一药物的作用和用途。

首先,让我们简单了解一下呋塞米的基本信息。呋塞米是一种常用的利尿剂,通过促进排尿来减轻水肿和钠潴留。它通常用于治疗各种原因引起的水肿,如心力衰竭、肝硬化、肾脏疾病等。此外,呋塞米还可以用于治疗高血压、急性肾功能衰竭和尿崩症等疾病。

接下来,让我们看看呋塞米的适应症。呋塞米是治疗心力衰竭和肝硬化水肿的常用药物。由于这两种疾病常常导致体液潴留和水肿,呋塞米可以通过促进排尿来减轻症状。在治疗过程中,患者通常需要长期使用呋塞米,并配合其他药物进行治疗。此外,呋塞米还可以用于治疗急性肾功能衰竭,此时它可以促进排尿,帮助排出体内多余的毒素。在尿崩症的治疗中,呋塞米也能发挥一定的作用,因为该药物可以减少尿量,减轻患者的症状。

当然,使用呋塞米时也需要特别注意一些问题。首先,过量使用呋塞米可能导致电解质失衡,如低钾血症和低钠血症等。因此,在使用过程中需要密切监测患者的电解质水平,确保其正常。其次,对于孕妇和儿童,使用呋塞米需要特别谨慎,因为该药物可能对他们的身体产生不良影响。此外,长期使用呋塞米可能会产生耐药性,导致药效减弱,需要更换其他药物或增加剂量。

最后,我们来总结一下呋塞米的适应症和注意事项。呋塞米是一种常用的利尿剂,主要用于治疗各种原因引起的水肿和钠潴留。它对于心力衰竭、肝硬化、肾脏疾病、高血压、急性肾功能衰竭和尿崩症等疾病的治疗具有一定的效果。然而,使用过程中需要注意过量使用可能导致电解质失衡、孕妇和儿童需要特别谨慎、长期使用可能产生耐药性等问题。因此,在使用呋塞米时,应遵循医生的建议,定期监测身体反应,以确保安全有效使用。

(作者单位:山东省寿光市中医医院)

## 阴道炎日常养护经验

□ 付东彦

妇科炎症是女性朋友最常见的疾病,炎症的出现会给我们带来各种尴尬的问题,增添各种困扰。比如说瘙痒、异味等不适,是最为常见的。在妇科炎症中,阴道炎是最为常见的妇科炎症之一,特别折磨人。女性朋友们一旦患上该种疾病,一定要尽快接受正规治疗才行。为了改善妇科炎症,日常要做好护理措施十分必要。那么阴道炎患者在日常生活中如何养护自己的身体呢?

### 1. 保持外阴清洁

保持外阴清洁是预防阴道炎的基本措施。每天用温水清洗外阴,不要使用刺激性强的清洁剂或香皂。清洗时要注意彻底清洁阴道口和尿道口,避免细菌滋生。

### 2. 勤换内裤

注意个人卫生,保持外阴清洁干燥;勤洗换内裤,不与他人共用浴巾、浴盆,不穿尼龙或类似织

品的内裤,患病期间用过的浴巾、内裤等均应煮沸消毒。

### 3. 避免过度清洗

有些女性为了预防阴道炎,会过度清洗阴道。其实,阴道有自洁功能,过度清洗反而会破坏阴道的菌群平衡,导致炎症的发生。因此,每天清洗一次外阴即可,不要使用阴道冲洗器或药物清洗阴道内部。

### 4. 增强免疫力

阴道炎的发生与免疫力下降也有关系。因此,要保持健康的生活方式,加强锻炼,保持良好的作息习惯,增加营养摄入,增强身体的免疫力。

### 5. 避免不洁性行为

注意性生活的卫生,但是在患阴道炎的时候要避免性生活,治愈之后也要注意性生活的卫生,尤其是男性如果患有包皮过长,在性生活之前建议把包皮垢

清洗干净,减少阴道炎的发生。

### 6. 多吃富含维生素的食物

女人们患上阴道炎之后,建议要多吃一些含有维生素的食物,帮助身体补充能够加强代谢的原料,最终加快身体的循环速度以及身体的调节速度。所以说,为了身体健康要多吃新鲜的蔬菜和水果,因为蔬果中的维生素含量最为丰富。

总之,阴道炎的日常养护经验包括保持外阴清洁、勤换内裤、避免过度清洗、增强免疫力、避免不洁性行为等方面。只有做好这些措施,才能有效地预防和治疗阴道炎,保持女性的健康和舒适。同时,如果女性出现阴道炎的症状,如瘙痒、疼痛、分泌物异常等,应及时就医,接受专业的诊断和治疗。

(作者单位:河北省廊坊市香河县中医医院)