

## 当孕期遇上感冒季,该怎么办?

□ 杨智英

怀孕期间准妈妈的身体免疫力会有所下降,更容易感冒。孕期女性的身体状态与平时有所不同,因此在面对感冒时,需要更加谨慎和理智地应对。那么当孕期遇上感冒季,准妈妈该怎么办呢?万一感冒了能吃药吗?今天我们就来聊聊这个话题。

### 一、孕期感冒的原因与症状

感冒是由病毒引起的,病毒通过飞沫传播,进入人体后会在呼吸道内繁殖,引发一系列症状。准妈妈在怀孕期间,身体会发生一系列变化,如内分泌改变、免疫力下降等,这些都可能增加感冒的风险。感冒的症状包括喉咙痛、流鼻涕、咳嗽、打喷嚏、头痛、肌肉酸痛、发热等。准妈妈在怀孕期间感冒,症状可能会更加明显,因为怀孕本身就会引起一些身体不适,如疲劳、头痛、肌肉酸痛等。

### 二、孕期感冒的处理方法

孕期遇上感冒季时,孕妇应保持冷静、理智应对。在医生的指导下选择合适的药物进行治疗,同时结合休息、饮食、运动等多方面措施来提高身体免疫力、缓解症状。同时,孕妇还应注意观察自己的症状变化、避免接触传染源、保持良好的心态等方面的问题。只有这样,才能度过一个健康、平安的孕期。

1.保持充足的休息和睡眠:这是应对感冒的基础措施。孕妇在感冒期间应保证足够的休息时间,避免过度劳累,同时保持良好的睡眠质量,有助于身体的恢复。

2.多喝水:多喝水可以帮助身体排毒,缓解喉咙痛等症状。孕妇在感冒期间应多喝水,保持身体的水分平衡。

3.饮食调理:孕妇在感冒期间应注意饮食调理,多吃清淡、易消化的食物,如粥、面条等。同时,多吃富含维生素C的食物,如柑橘类水果、草莓等,有助于提高免疫力。

4.适当的运动:适当的运动可以帮助身体排出多余的毒素,促进血液循环。孕妇在感冒期间可以选择一些轻松的运动方式,如散步、瑜伽等,但应避免剧烈运动。

5.保持室内空气流通:保持室内空气流通有助于减少病毒在空气中的传播。孕妇在感冒期间应定期开窗通风,保持室内空气新鲜。

6.使用蒸汽吸入法:用热水蒸气吸入法缓解鼻塞和喉咙不适。

### 三、孕期感冒时需要注意事项

在孕期感冒这个问题上,孕妇及其家人应高度重视,及时采取措施、寻求专业帮助,确保母婴安全。同时,孕妇也应加强自我保健

意识、提高身体素质、预防感冒的发生。通过科学、合理的保健方法,让孕期变得更加健康、美好。

1.避免自行用药:孕妇在感冒时切忌自行用药,尤其是抗生素等处方药。任何药物的使用都应在医生的指导下进行。

2.注意观察症状:孕妇在感冒期间应密切观察自己的症状变化,如出现高热、咳嗽等症状应及时就医。

3.避免接触传染源:孕妇在感冒期间应避免接触其他感冒患者或疑似感冒的人,以免加重病情或传染给他人。

4.保持良好的心态:孕期感冒虽然会带来一些不适,但孕妇应保持良好心态,避免过度焦虑。心情愉悦有助于身体的恢复。

5.咨询医生:如果症状严重影响正常生活,应及时咨询医生,根据医生建议进行治疗。

### 四、孕期感冒服用药物

首先,要明确的是孕期感冒并不是不能吃药。但是,吃药的前提是要在医生的指导下进行。因为孕期女性的身体状况特殊,一些平时常用的感冒药可能会对胎儿产生不良影响。因此在出现感冒症状时孕妇应首先咨询医生,根据自己的具体情况来选择合适的药

物。准妈妈在怀孕期间感冒,应尽量避免自行使用药物。如果感冒症状严重需要药物治疗,应该在医生指导下使用。以下是一些常用的孕期感冒药物:

1.对乙酰氨基酚(扑热息痛):可缓解头痛、发热等症状。但是,长期大量使用可能对肝脏产生不良影响,因此应在医生指导下使用。

2.右美沙芬(止咳糖浆):可缓解咳嗽症状。但是,过量使用可能导致依赖性,因此应在医生指导下使用。

3.鼻腔喷雾剂:可缓解鼻塞症状。但是,长期使用可能导致依赖性,因此应在医生指导下使用。

4.抗病毒药物:如果感冒是由病毒引起的,医生可能会建议使用抗病毒药物。但是,这些药物可能对胎儿产生不良影响,因此应在医生指导下使用。

总之,准妈妈在怀孕期间感冒,应该尽量通过休息、增加水分和营养等方法缓解症状。如果症状严重,影响正常生活,应及时咨询医生,根据医生建议进行治疗。在孕期感冒的处理过程中,一定要注意避免自行使用药物,以免对胎儿产生不良影响。

(作者单位:广西贺州广济妇产医院)

## 预防脑卒中的生活习惯和风险因素管理

□ 张桂媛

脑卒中,又称为中风,是一种由于脑血管破裂或阻塞而引起的疾病,常常导致患者身体机能和认知能力的严重下降。脑卒中不仅影响个人的生活质量,还可能对家庭和社会造成巨大的经济和心理负担。因此,了解并预防脑卒中是非常重要的。以下是一些预防脑卒中的生活习惯和风险因素管理策略。

### 生活习惯:

1.健康饮食:饮食是健康的基础。应保持均衡的饮食,包括足够的蔬菜、水果、全谷类、优质蛋白质和健康的脂肪。减少盐、糖和饱和脂肪的摄入,以降低血压和心血管风险。

2.定期运动:定期进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳或骑自行车,可以增强心血管健康,降低血压,并提高身体的整体健康水平。

3.控制体重:肥胖和超重是脑卒中的风险因素之一。保持适当的体重可以降低血压和胆固醇水平,从而减少脑卒中的风险。

4.戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都会增加脑卒中的风险。戒烟和限制酒精摄入可以降低患脑卒中的风险。

5.睡眠充足:睡眠不足可能导致血压升高,增加心脏病和中风的风险。保持足够的睡眠时间,有助于维护心血管健康。

### 风险因素管理:

1.定期检查:定期进行血压、血脂和血糖的检测,以及头部CT或MRI扫描,可以帮助识别可能存在的健康问题,如高血压、高胆固醇、糖尿病等,以便及时采取干预措施。

2.控制高血压:高血压是脑卒中的主要风险因素之一。应定期监测血压,并在医生的指导下采取有效的控制措施,如调整饮食、增加运动、使用药物等。

3.健康的生活方式:保持健康的生活方式有助于控制其他风险因素,如糖尿病、心脏病等。生活方式改变可能包括戒烟、限制酒精

摄入、改善饮食、增加运动等。

4.良好的心理状态:心理压力和焦虑可能增加脑卒中的风险。寻求心理咨询或心理治疗,学习有效的压力管理技巧,如深呼吸、冥想等,有助于维持良好的心理状态,从而降低脑卒中的风险。

通过实施上述生活习惯和风险因素管理策略,我们可以有效地降低患脑卒中的风险。然而,预防只是健康生活方式的一部分,定期进行身体检查并接受专业的医疗建议仍然是至关重要的。

(作者单位:河北省遵化市人民医院)

## 肝脏彩超检查前的注意事项

□ 张东伟

### 一、什么是肝脏彩超

肝脏彩超是一种常见的腹部彩超检查方式,它利用超声波对人体进行无创检查,可以观察肝脏的形态、结构、有无占位性病变等。

### 二、检查前注意事项

1.准备物品:在进行肝脏彩超检查前,需要携带好个人身份证件,以便进行身份核实和医疗记录。

2.饮食:在进行检查前一天应保持饮食清淡,避免过于油腻、高蛋白的食物,以免影响检查结果。

3.憋尿:女性在做肝脏彩超检查时,如果需要进行子宫、附件等部位的观察,需要提前憋尿,以便更好地观察这些部位的情况。

4.避免剧烈运动:检查前一天应避免剧烈运动,以免影响第二天的检查结果。

### 三、检查当天注意事项

1.按时到达医院:在进行肝脏彩超检查前,应按时到达医院,避免耽误检查时间。

2.穿着:穿着方便穿脱的衣服,避免穿着过于宽松的衣服,以免影响检查。

3.保持放松:不要过于紧张,保持放松的心情,这样有利于检查的顺利进行。

4.积极配合医生:在进行肝脏彩超检查时,应积极配合医生的指导,进行正确的呼吸和身体姿势,以便更清晰的观察肝脏的情况。

5.异常反应:有些人在进行肝脏彩超检查时可能会感到一些不适,如紧张、疼痛等,这时

可以向医生咨询,了解原因并得到相应的处理。

### 四、肝脏彩超与其他检查的区别

肝脏彩超与CT、MRI等影像学检查相比,具有操作简单、费用低廉、无创等优点,是临床常用的肝脏检查方法之一。同时,肝脏彩超也可以与其他影像学检查相结合,以提高诊断的准确性和可靠性。相比于X光、放射性核素扫描等传统影像学检查方式,肝脏彩超更适合用于肝胆疾病的初步筛查。

### 五、检查结果解读

1.观察肝脏形态:肝脏彩超可以观察肝脏的形态是否正常,是否有增大或缩小的情况。如果发现肝脏形态异常,需要结合患者的病史和症状进行进一步诊断。

2.观察肝脏内部结构:肝脏彩超可以观察肝脏内部的结构是否正常,如是否有囊肿、结石等。这些异常结构可能提示着某些疾病的存在。

3.观察有无占位性病变:肝脏彩超可以观察肝脏内是否有占位性病变,如肿瘤等。如果有异常发现,医生会进一步进行其他检查以明确诊断和治疗方案。

综上所述,在进行肝脏彩超检查前,了解注意事项并积极配合医生是非常重要的。同时,如果出现异常反应或检查结果异常,应及时向医生咨询并处理。通过正确的解读检查结果,我们可以更好地了解自己的健康状况,并采取相应的治疗措施。

(作者单位:河北省隆化县中医院)

## 呼吸衰竭患者的康复训练方法

□ 张建华

呼吸衰竭是一种严重的疾病,它影响患者的呼吸系统,导致缺氧和二氧化碳潴留,进而影响全身多个器官和系统。对于呼吸衰竭患者来说,康复之路是一个漫长而艰难的过程,需要从呼吸做起,重拾生命活力。本文将介绍呼吸衰竭患者的康复之路,帮助患者更好地应对疾病,重拾生命活力。

### 一、了解呼吸衰竭

呼吸衰竭是指患者的肺通气和(或)换气功能严重障碍,导致缺氧伴(或不伴)二氧化碳潴留,而引起一系列生理功能和代谢紊乱的临床综合征。对于呼吸衰竭患者来说,康复的第一步就是了解自己的病情,掌握基本

的呼吸技巧。

### 二、呼吸康复训练

呼吸康复训练是呼吸衰竭患者康复的重要手段,包括呼吸肌训练、咳嗽训练、呼吸技巧训练等。

1.呼吸肌训练:呼吸肌训练可以帮助患者增强呼吸肌肉的力量,提高呼吸效率,减轻呼吸困难。患者可以通过缩唇呼吸、腹式呼吸等训练方法来加强呼吸肌的力量。

2.咳嗽训练:咳嗽训练可以帮助患者增强咳嗽肌肉的力量,促进痰液排出,减轻呼吸道阻塞。患者可以通过深吸气和缓慢呼气,再用力咳嗽的方法来加强咳嗽肌肉的力量。

3.呼吸技巧训练:呼吸技巧训练可以帮助患者调整呼吸节奏,减轻呼吸困难,提高生活质量。患者可以根据自己的病情和医生建议,选择适合自己的呼吸技巧,如吸气暂停法、腹部的起伏法等。

### 三、生活方式的调整

除了进行呼吸康复训练外,呼吸衰竭患者还需要调整生活方式,包括饮食、运动、睡眠等方面。患者应该避免过度劳累和精神紧张,保持充足的睡眠和良好的心态。同时,患者还应该注意饮食健康,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,少吃油腻、辛辣和刺激性的食物。

### 四、医疗保健和定期复查

对于呼吸衰竭患者来说,定期复查和医疗保健是非常重要的。患者应该按照医生的建议,定期到医院进行复查,及时了解病情变化和疗效。同时,患者也应该配合医生的治疗方案,按时服药、定期检查,及时调整治疗方案。

总之,呼吸衰竭患者的康复之路是一个漫长而艰难的过程,需要从呼吸做起,重拾生命活力。患者应该了解自己的病情,掌握基本的呼吸技巧,调整生活方式,配合医生的治疗方案,定期复查和医疗保健。只有这样,才能更好地应对疾病,重拾生命活力。

(作者单位:河北省故城县中医院)