

妊娠期护理的注意事项

□ 陈丹

孕育新生命是人生中的一段美妙旅程,孕期护理对每位准妈妈来说都至关重要。孕期通常分为三个阶段:孕早期、孕中期和孕晚期,每个阶段都有其特定的护理重点。下面是一些关于如何安全度过孕期的每一步的科普知识。

孕早期(1-12周):这一阶段是胚胎发育的关键时期,也是容易发生流产的阶段。

1.补充叶酸:叶酸有助于预防胎儿神经管缺陷,建议从计划怀孕开始就每天补充400微克。

2.避免有害物质:远离有毒化学物质,如油漆、农药等,避免接触宠物猫狗,预防弓形虫感染。

3.规律生活:保持良好的作息习惯,避免过劳。

4.饮食均衡:多吃水果蔬菜,保持饮食多样化。

5.定期检查:建立孕期保健档案,按医生指导进行产检。

孕中期(13-28周):这是胎儿生长迅速的时期,也是许多孕期并发症出现的时期。

1.增加营养:随着胎儿长大,需要更多的营养,尤其是蛋白质、铁、钙和维生素D。

2.适度运动:适当的运动如孕妇瑜伽、散步等可以增强体质,预防妊娠期糖尿病和静脉曲张。

3.监测胎动:注意胎儿的胎动情况,它是评估胎儿健康的重要指标。

4.预防妊娠期高血压疾病:定期量血压,遵医嘱进行必要的检查。

5.超声检查:定期进行B超检查,了解胎儿生长发育情况和羊水量等。

孕晚期(29周至分娩):这个阶段,孕妇和胎儿都进入了准备分娩的最后阶段。

1.持续监测:医生会更频繁地进行产检,监测胎心率和妈妈的身体状况。

2.准备待产包:提前准备好必需的母婴用品,以便随时住院待产。

3.学习分娩知识:了解分娩过程,参加孕妇学校的学习,为自然分娩做好准备。

4.休息充足:保证充足的休息,适当进行散步等轻度活动,帮助分娩顺利进行。

5.遵医嘱:严格按照医生的建议进行饮食和生活调整。

分娩准备:当预产期临近时,要密切关注身体的变化,如见红、规律宫缩等临

产征兆。

1.联系医院:提前与医院沟通,了解入院流程和所需材料。

2.紧急联系人:指定并通知家人或朋友作为紧急联系人。

3.放松心情:保持良好的心态,对分娩充满信心。

孕期每一步的安全度过都需要孕妇及其家人的高度重视和精心护理。遵循医生的专业指导,保持良好的生活习惯,合理膳食,适度运动,是保障母婴安康的关键。此外,科普知识的掌握也至关重要,这有助于孕妇及其家人对孕期可能出现的状况有所了解,并能及时应对。祝愿每位妈妈都拥有一个健康快乐的孕期,顺利迎接新生命的到来。

(作者单位:河北省廊坊市人民医院)

肠内营养在急性胰腺炎恢复期的应用探究

□ 余施雨

急性胰腺炎是一种常见的消化系统疾病,其发病率在我国呈逐年上升趋势。在急性胰腺炎的治疗过程中,营养支持是关键环节之一。肠内营养作为一种有效的营养支持方式,在急性胰腺炎恢复期具有重要意义。

一、急性胰腺炎的病因及临床表现

急性胰腺炎的病因较多,主要与胆道疾病、酗酒、高脂血症等因素有关。临床表现为剧烈的上腹痛,可向肩背部放射,伴有恶心、呕吐、发热等症状。检查时可发现血清淀粉酶和脂肪酶水平升高。

二、急性胰腺炎的治疗原则

急性胰腺炎的治疗原则包括:禁食、抗感

染、抑制胰腺分泌、营养支持、纠正水电解质紊乱和器官功能支持。其中,营养支持在急性胰腺炎治疗中具有重要地位。

三、肠内营养在急性胰腺炎恢复期的应用优势

1.促进肠道黏膜修复:急性胰腺炎患者因长时间禁食,肠道黏膜屏障功能受损,易导致细菌移位和内毒素血症。肠内营养可维持肠道黏膜完整性,减少细菌移位和内毒素血症的发生。

2.减少胰腺分泌:肠内营养可刺激肠道激素分泌,抑制胰腺分泌,减轻胰腺负担。

3.改善营养状况:急性胰腺炎患者因病

程较长,易出现营养不良。肠内营养可及时补充患者所需营养,改善营养状况,提高免疫力。

4.降低感染风险:肠内营养可减少静脉导管相关感染的风险,降低患者死亡率。

四、肠内营养的实施方法

1.选择合适的营养剂:根据患者的病情和营养需求,选择合适的肠内营养剂,如整蛋白型、肽类或氨基酸型营养剂。

2.确定营养剂输注方式:包括口服、鼻胃管、鼻肠管、胃造瘘和空肠造瘘等。应根据患者的具体情况选择合适的输注方式。

3.控制输注速度和温度:初始输注速度

宜慢,逐渐增加,直至达到目标量。营养液的温度应保持在38-40℃,以减少胃肠道不适。

4.监测和评估:在肠内营养过程中,应密切监测患者的生命体征、血糖、电解质等指标,评估营养状况和肠道耐受情况,及时调整营养剂和输注方案。

总之,肠内营养在急性胰腺炎恢复期具有重要意义。合理实施肠内营养,有助于改善患者营养状况,促进病情恢复,降低并发症风险。在临床实践中,医护人员应根据患者具体情况,制定个体化的肠内营养方案,以确保患者获得最佳治疗效果。

(作者单位:重庆大学附属江津医院)

孕期分级补充叶酸更科学

□ 吴冠瑜

在孕期,孕妇的健康和胎儿的发育都至关重要。其中,叶酸作为一种重要的维生素,对于预防胎儿神经管缺陷具有重要作用。目前我们提倡的是从备孕期间以及整个孕期都要补充叶酸。然而,如何科学地补充叶酸,不同风险级别的孕妇又该如何选择,这些问题常常困扰着许多准妈妈。本文将详细介绍分级补充叶酸的概念,并针对高危、中危及低危孕妇,给出具体的孕期如何补充叶酸的建议。

一、什么是分级补充叶酸?

分级补充叶酸是一种根据孕妇风险级别来决定叶酸摄入量的方法。根据孕妇的身体

状况和可能的风险因素,可以将孕妇分为高危、中危及低危三个风险级别。对于高危孕妇,如曾生育过神经管缺陷婴儿、高龄孕妇等,需要更大量的叶酸摄入;对于中危孕妇,则需要根据医生的建议适量补充叶酸;对于低危孕妇,她们需要补充叶酸的预防量为0.4mg每天。

二、孕期如何补充叶酸?

对于不同风险级别的孕妇,补充叶酸的方法也不同:

1.高危孕妇:这类孕妇需要更多的关注和特殊的医学建议。一般来说,医生会建议她

们在整个孕期都大量服用叶酸补充剂。同时,她们可能需要接受特殊的医学监测和检查。

2.中危孕妇:对于中危孕妇,医生通常会根据她们的具体情况给出适量的叶酸建议。例如,如果她们在怀孕前就进行了适当的叶酸补充,那么在怀孕初期,可能只需要维持这个剂量即可。

3.低危孕妇:对于低危孕妇,一般建议通过饮食来摄取足够的叶酸。富含叶酸的蔬菜如菠菜、生菜等,都是非常理想的食物。同时,也可以考虑服用一些含有足够叶酸的复合维生素。但请注意,即使属于低危,也并非完全

不需要补充叶酸,要确保叶酸的预防量为0.4mg每天。

总的来说,孕期如何补充叶酸是一门学问,也是每个准妈妈都需要了解和掌握的。通过了解并遵循分级补充叶酸的原则,高危、中危及低危的孕妇都可以在孕期获得足够的叶酸,从而有效预防胎儿神经管缺陷的发生。同时,我们也应该鼓励更多的孕妇和家庭了解并接受产前筛查和监测,以确保母婴的健康安全。希望这篇文章能对你有所帮助,让我们一起努力,为宝宝的健康成长提供最好的保障。

(作者单位:河北省保定市妇幼保健院)

人工动静脉内瘘血栓的危害及注意事项

□ 韦素珍

一、内瘘如何形成?

人工动静脉是一种血管吻合的小手术,将前臂靠近手腕部位的动脉和邻近的静脉作一缝合,使吻合后的静脉中流动和动脉血,形成一个人工动静脉内瘘。

二、动静脉内瘘存在有啥意义呀?

动静脉内瘘是维持性血液透析肾友的生命线,没有血管通路无法透析,通路不好,血流不充足,透析肯定也不充分。

三、内瘘为啥会出现血栓形成?

血液透析病友每周必须接受2-3次透析治疗,每一次的穿刺都会损伤血管内皮,内皮的损伤容易引起血小板附着,从而导致血栓形成。

四、内瘘形成血栓的常见危险因素有哪些呀?了解病因才能做到预防。

(1)与治疗操作相关的因素:如反复穿刺造成使血管内膜损伤、穿刺失败与血肿的发生;

(2)透析后压迫止血不当:穿刺点压迫力度过大、时间过久(大于30分钟),如忘记放松、止血带环包扎过紧;

(3)药物及透析治疗:体重控制不佳,治疗时间超过过多过快导致透析中发生低血压,低血压、低血容量导致血液流动缓慢易出

现血栓形成;

(4)合并有糖尿病、高脂血症、微炎症状态、体内高凝状态等因素对血管通路血栓形成的发生,有着重要的意义。

五、内瘘血栓形成的临床表现

(1)血栓形成是动静脉内瘘最常见的并发症,占永久性血管通路施工的90%,可发生在内瘘建立后的任何阶段,临床表现为瘘管的杂音消失,动静脉内瘘吻合口血管震颤减弱,血液透析中的血流量降低,达不到有效透析血流量的标准。早期有部分肾友觉得局部有疼痛感。

六、内瘘血栓形成引起的并发症

(1)若血栓堵在侧支吻合静脉段,会影响血液回流,导致我们那侧的肢体淤血水肿;

(2)血栓形成引起最危险的事:栓子的脱落,会导致急性肺栓塞等紧急血管意外;

(3)内瘘血栓形成后导致内瘘堵塞,不能满足透析需求。

七、内瘘血栓形成带来的危害

内瘘血栓形成带来的一系列问题,溶栓、住院开通、流量不好,透析不充分、毒素堆积、整体状态下降等等这些都会给肾友带来心理和经济上的负担。

八、了解了血栓形成的主要危险因素,自然就知道哪些是我们肾友应该注意的事情了。我们来简要概括一下需要注意的事情:

(1)血压避免过低

导致血压低的很多事情就要避免了,要定期监测血压,根据情况调整降压药物,维持血压130-140/80 mmHg左右;有些肾友通过汗蒸脱水时需要注意掌握“度”,避免低血压的发生;当然,在每次的透析治疗过程中,也要注意避免超滤脱水的速度过快而造成低血压的发生。

(2)控制体重增长

体重增长要控制,身强体壮的年轻肾友可以略微放宽一些,高龄及体重基数小的肾友就不能按照5%来算了,体重增长不超3%为宜。控制体重,其实就是为了控制超滤,减少每次脱水的负荷,才能减少低血压的发生。

(3)避免内瘘手臂长时间的压迫

所有造成压迫的行为都需要特别注意,时刻提醒自己;止血带松紧是不是合适?压迫了这么久是不是可以松开。护士们总是强调不要穿紧袖口的衣服、内瘘手臂不要挎包、不在内瘘侧戴首饰手表等等这些,其实都是在强调您注意一件事儿:不要压迫。

(4)听医生的话,控制好各项指标

血糖、血压、血脂、高凝和微炎症状态都需要进行调节和控制;遵医嘱服药、定期化验调整用药;做一些改变,改掉一些不良的习惯:如抽烟、喝酒、暴饮暴食、高脂饮食这些都需要您自己下定决心来完成,靠别人真不行。

(5)注意外部环境的影响

夏天强调:不要直吹空调冬天强调:注意手臂保暖运动强调:注意手臂保护乘车强调:注意拉环手位包包斜挎:注意避免磕碰。

九、监测内瘘技巧及处理

(1)感觉一听一看,用你的指尖感受你的内瘘,每天检查是否有“震颤”。尤其当血压出现低血压、头晕或轻度头晕时,也要检查;

(2)当你感觉不到震颤,如果你有听诊器的话就用听诊器来听一听声音,有些人只要把胳膊放在耳边就能听到“血管杂音”。

(3)如果你怀疑内瘘出现了问题,请立即联系你的透析中心医师或主管医师进行处理;

(4)注意睡觉的姿势,避免任何的压迫;不要把沉重的物品盖在内瘘手臂上,或穿紧袖口的衣物,重要的是睡觉时尽量不要压在有内瘘那侧的手臂或腿上。

以上就是关于人工动静脉内瘘的一些知识。

(作者单位:广西壮族自治区人民医院)