助孕前的身体检查与注意事项

□ 吴勇英

1. 助孕前的身体检查

助孕前的身体检查对于预防和控制潜在的生殖健康风险具有重要意义。对于期望助孕的女性,血液检测是核心的环节。血液检测的必要性在于可以评估女性的激素水平,包括卵泡刺激素、黄体生成素等,及时发现与生育能力相关的异常变化。另外,血液中的各项微量元素如铁、钙、锌等,都与女性的生育健康密切相关。血液检测的重要性还体现在可以提前发现妇女是否存在贫血、糖尿病等疾病,为医生制定个性化的助孕方案提供依据。

妇科检查是助孕前一个不可忽视的环节。妇科检查包括但不限于宫颈涂片检查、阴道超声、输卵管造影等,目的在于筛查各类生殖系统疾病如宫颈炎、子宫肌瘤、卵巢囊肿等。这些疾病都可能对女性的生育能力造成影响。另外,妇科检查还能评估子宫内膜的厚度、卵巢储备功能等指标,这些都是评判女性生育能力的重要参考依据。

遗传病筛查对于预防重大遗传疾病的传播具有重要的实施价值。遗传病筛查主要包括基因突变检测、染色体异常检查等,如唐氏

症、地中海贫血症、半胱氨酸尿症等。这些遗传疾病可能通过父母传给下一代,严重影响孩子的生活质量。提前进行遗传病筛查,既可以避免悲剧的发生,又可以为患有这类疾病的夫妻提供科学的生育建议,辅助他们完成助孕计划。

2. 潜在健康风险的预防与识别

在准备助孕之前,对潜在健康风险的预防与识别起着关键性的作用。这其中尤其包括糖尿病、贫血、甲状腺疾病、高血压以及尖锐湿疣的可能性。这些都可能对孕期和胎儿的健康产生重大影响,早期识别和预防同样也具有价值。

糖尿病、贫血与甲状腺疾病,均能够产生严重影响。糖尿病可能会引发孕期糖尿病,导致胎儿巨大、早产或是新生儿低血糖等问题;贫血则可能导致缺氧,从而妨碍胎儿的发育;而甲状腺疾病则可能影响女性的排卵功能,对孕前准备产生威胁。在助孕前,应进行相关的血液检测,如空腹血糖、血红蛋白以及甲状腺功能全套等检查以此进行评估身体状况。高血压与尖锐湿疣的可能性,也是不能忽视的。高血压能够导致妊娠高血压疾病群,威胁

母子安全;尖锐湿疣能在分娩时传播给新生儿,导致喉部疣状瘤。对于高血压风险的检查,应以血压测量作为常规,而尖锐湿疣的筛查,则常通过妇科检查以及 HPV 等病毒检测。早期发现此类问题,有助于在怀孕之前处理或是制定相应的孕期管理计划,并采取合理的预防措施。

预防与识别的重要性在于,可以早期制定个性化的孕前准备计划,并针对存在的问题提前干预,提升后期怀孕的成功率,并降低孕期并发症。这样能够更好地为胎儿的健康打基础,也有助于保障女性的健康。

3. 生活调整与精神心理的准备

为确保健康的生育环境,不仅需要实施全面的体检程序,还需要对日常生活方式进行适当调整,并做好充分的精神心理准备。

要注意饮食、运动与睡眠质量的调整。恰当的饮食习惯是形成健康的基础。期望助孕的夫妻双方应采取均衡饮食,增加新鲜蔬菜、水果和粗粮等富含膳食纤维和微量元素的食物,减少高热量的脂肪和糖分摄入。适度的运动对改善身体健康状况及提高生育能力具有显著效果,如散步、瑜伽或游泳等都是良好的

选择。良好的睡眠质量对人体新陈代谢、免疫功能、心理健康等方面都有着不可忽视的影响。调整作息规律,保证充足的睡眠,减少夜间观念活动,都是助孕前的必要调整。

进行精神压力的管理。试图怀孕的过程对夫妻双方都可能产生压力,可能源自个体自身、家庭、社会等多个方面,如不安的情绪、过于关注成功与否的结果等,都可能对助孕过程产生影响。生活习惯的调整和心理状态的管理形成一个复杂的相互影响的系统,其中任何一个环节,都可能影响助孕的成功率和质量。在助孕过程中,需要对各种生活习惯和心理状态给予足够的关注和调整,而不仅仅是身体的状况。通过结合以上的行动策略,为计划怀孕的夫妻提供了一系列具体可行的建议,以帮助他们在最佳的状态迎接新生命的到来。

结语

本文详细讲述了助孕前需做哪些身体检查,如查血、专门的女性检查和遗传病检查等,并强调了这些检查的重要性,可以预防和发现可能的健康问题。同时,也提到改善睡眠、饮食、运动和心理健康状态可以提高生育几率。

(作者单位:贵港市人民医院)

肺癌手术后的中医治疗康复方案

□ 陈春梅

肺癌是一种常见的呼吸系统疾病,近年来发病率逐年上升。手术是治疗肺癌的主要方法之一,但术后康复过程对于患者的生存质量至关重要。中医治疗在肺癌术后康复中具有独特的优势,能够改善患者的整体状况,提高康复效果。本文将介绍肺癌手术后,哪些中医治疗康复效果较好。

一、病因分析

中医认为肺癌的病因主要是由于内伤七情、外感六淫,导致正气虚弱,邪气内生,逐渐形成痰浊、瘀血、热毒等病理产物,进而导致肺脏功能失调。肺癌手术后的康复过程,也是正气虚弱、邪气留恋的过程。中医认为,只有

调理好机体内在环境,才能更好地抵御外邪入侵,促进康复。

二、康复方案

1. 针灸治疗:针灸可以调节人体气血运行,增强机体正气,促进术后康复。根据患者具体情况,可以选择相应的穴位进行针灸治疗。

2. 推拿按摩:推拿按摩可以促进气血流通,缓解术后疼痛,提高患者舒适度。可以根据患者体质和病情,选择相应的穴位和手法进行推拿按摩。

3. 草药调理:中医认为,草药具有扶正祛邪、调理脏腑功能的作用。根据患者体质和病情,选择相应的草药进行调理,可以改善患者

整体状况,提高康复效果。

4. 食疗调理:食疗是中医康复的重要手段之一。根据患者体质和病情,选择相应的食物进行调理,可以补充人体正气,促进康复。例如,术后可以食用一些具有补益作用的食材,如红枣、枸杞、黄芪等。

三、注意事项

1. 保持良好的心态:中医认为情志对疾病的影响很大。患者在术后要保持心情舒畅,避免过度焦虑和抑郁,以免影响康复。

2. 定期复查:手术后,患者需要定期进行复查,了解病情变化。中医可以根据患者具体情况,调整治疗方案,提高康复效果。

3. 避免过度劳累:手术后,患者身体较为虚弱,需要休息和调养。避免过度劳累和剧烈运动,以免影响康复。

4. 遵循医嘱:患者在接受中医治疗时,需要遵循医嘱,按时服药和进行相关活动。如有疑问,及时咨询医生。

结语:肺癌手术后,采用中医治疗康复效果较好。针灸、推拿按摩、草药调理和食疗等方法均可应用于术后康复过程中。同时,保持良好的心态、定期复查、避免过度劳累和遵循医嘱等注意事项也非常重要。通过综合运用中医治疗和注意事项,可以提高患者的康复效果,提高生活质量。

(作者单位:曲阳恒州医院)

泌尿手术室护理的方法与技巧

□ 王淑蓉

在泌尿外科手术中,手术室护理工作起着至关重要的作用。手术室护理人员不仅需要具备一定的理论基础和专业技能,还需要掌握一定的沟通技巧和应急处理能力。本文将详细介绍泌尿手术室护理的基础知识及技巧,为广大的手术室护理人员提供有益的参考。

一、基础知识

1. 手术室环境:手术室应保持清洁、整齐、安静,温度和湿度适宜。护理人员应熟练掌握手术室各项设施的使用,如无影灯、吊塔、手术台等。

2. 手术器械与设备:熟悉各类泌尿外科手术器械的名称、用途和使用方法。了解并熟

练使用泌尿外科专用手术设备,如射频激光、超声碎石机等。

3. 术前准备:术前需对手术患者进行全面评估,包括病史、体格检查、实验室检查等。根据手术需要,准备相应的手术器械、敷料、药品等。

4. 术中配合:密切观察患者生命体征,确保输液、输血通畅,及时补充失血量。根据手术需要,协助医生完成各种操作,如牵拉、暴露术野等。

5. 术后处理:手术结束后,协助医生进行切口缝合,清理手术台上的血迹和污渍。根据医嘱,准确无误地执行术后护理措施,如监测

生命体征、观察切口情况等。

二、技巧分享

1. 沟通技巧:在与医生、患者及其家属沟通时,要耐心倾听,理解对方的诉求。适时使用鼓励性语言,增强患者信心。对于患者家属的疑问,要耐心解答,确保其知情权得到保障。

2. 应急处理:熟悉手术室常见应急处理措施,如处理输液故障、输血故障、突发停电等。遇到紧急情况时,要保持冷静,按照应急预案行事,确保患者安全。

3. 术中观察:密切关注患者生命体征变化,发现异常情况要及时报告给医生。对于老年、体弱患者,要特别关注其呼吸、血压等指

标,防止意外事件的发生。

4. 仪器设备使用与保养:熟练掌握泌尿外科专用手术器械和设备的操作方法,定期进行设备保养和检修,确保手术顺利进行。遇到设备故障时,要冷静分析原因,寻找解决方案。

5. 团队合作:手术室护理工作需要与其他科室、其他部门及团队成员密切合作。要尊重他人,团结协作,共同应对各种挑战和困难。

总之,泌尿手术室护理工作是一项既重要又复杂的工作。作为手术室护理人员,我们应当不断学习,积累经验,提高自己的专业技能和素养,为患者提供更加优质的护理服务。

(作者单位:眉山市中医医院)

肌骨超声在疼痛康复治疗中的应用

□ 董婷

我们的日常生活中,肌肉和骨骼的健康至关重要。然而,当它们出现问题时,我们往往感到困惑和无助。在这种情况下,肌骨超声就成为了疼痛康复科医生的重要工具。本文将为大家详细介绍肌骨超声的重要性,它如何被应用于疼痛康复领域,以及它对医生的治疗决策有何影响。

肌骨超声是一种高分辨率的超声检查技术,它可以提供关于肌肉和骨骼的详细图像,帮助医生评估疾病状态、诊断问题和制定治疗方案。与传统的 X 光、CT 和 MRI 等影像学检查不同,肌骨超声具有无创、无辐射、操作

简便等优点,因此更适合用于评估肌肉和软组织的健康状况。

那么,肌骨超声在疼痛康复科医生的治疗中扮演着怎样的角色呢?首先,它可以帮助医生准确诊断各种肌肉和骨骼疾病。通过观察肌肉和软组织的形态、结构和运动情况,医生可以确定病变的位置、程度和性质,从而为患者制定合适的治疗方案。此外,肌骨超声还可以用于监测治疗效果,为医生提供治疗前后的对比信息,以便及时调整治疗方案。

在实际应用中,肌骨超声对于许多常见疼痛问题具有显著的效果。例如,对于肌肉拉

伤和扭伤,超声可以帮助医生确定损伤的部位和程度,以便及时进行物理治疗、药物治疗或手术干预。对于慢性疼痛,如肩周炎、颈椎病等,超声可以帮助医生了解肌肉和软组织的病变情况,为患者制定个性化的康复计划。此外,肌骨超声还可以与其他治疗方法相结合,提高治疗效果。例如,在针灸、推拿等中医治疗中,超声可以提供直观的影像信息,帮助医生判断治疗的效果和调整治疗手法。在疼痛手术中,超声可以帮助医生精确识别病变部位,减少手术风险和并发症。

然而,虽然肌骨超声在疼痛康复领域的应

用前景广阔,但仍有一些人对这一技术存在疑虑。他们担心超声检查是否安全,是否会对身体造成伤害。事实上,肌骨超声是一种非常安全的技术,它适用于所有年龄段的人群,尤其是适用于儿童和老年人的疼痛康复治疗。此外,超声检查的过程非常短暂,患者几乎没有任何不适感。

总的来说,肌骨超声是疼痛康复科医生的重要工具,它可以帮助医生准确诊断、监测和治疗各种肌肉和骨骼疾病。通过了解和应用这一技术,我们可以更好地关爱自己的身体,提高生活质量。

(作者单位:河南省新乡市中心医院)