

孕期护理的方法及注意事项

□ 韩翠娥

孕期护理是每位准妈妈在怀孕期间都需要关注的重要事项。从怀孕的第一天起,孕妇的身体和心理都会经历一系列的变化。正确的孕期护理不仅关系到孕妇的健康,也直接影响到胎儿的成长和发育。以下是一些基本的孕期护理常识,旨在帮助准妈妈们更好地度过孕期。

1. 营养均衡: 孕期营养对胎儿发育至关重要。孕妇应保证饮食多样化,摄入充足的蛋白质、维生素和矿物质。特别是叶酸、铁、钙、碘等营养素对孕妇和胎儿都至关重要。建议孕妇定期咨询医生或营养师,制定个性化的饮食计划。

2. 适量运动: 适度的体育活动有助于孕妇保持健康,减轻孕期不适,如瑜伽、散步、游

泳等都是不错的选择。但应避免剧烈和高风险的运动,如跑步、山地自行车等。在运动前,最好咨询医生的意见。

3. 定期产检: 产前检查是孕期护理的重要组成部分。通过产检,医生可以监测孕妇和胎儿的健康状况,及时发现并处理可能出现的并发症。孕妇应按照医生的建议定期进行产检。

4. 避免有害物质: 孕妇应避免接触有害物质,如烟草、酒精、某些药物、有害化学品等。这些物质可能对胎儿造成损害,甚至导致出生缺陷。

5. 管理体重: 孕期体重的增加是正常的,但过重或过轻都可能对母婴健康产生不利影响。孕妇应遵循医生的建议,合理控

制体重增长。

6. 睡眠管理: 充足的睡眠对孕妇和胎儿都至关重要。孕妇应保持良好的睡眠习惯,避免熬夜,创造一个安静、舒适的睡眠环境。

7. 心理健康: 孕期情绪波动是正常的,但长期的压力和焦虑可能对胎儿产生不良影响。孕妇应学会放松,可以通过阅读、听音乐、绘画等方式缓解压力。必要时,可以寻求心理咨询帮助。

8. 注意个人卫生: 孕妇应保持良好的个人卫生习惯,尤其是私处的清洁,以防感染。

9. 学习育儿知识: 孕期是学习育儿知识的好时机。孕妇可以通过阅读书籍、参加育儿课程等方式,提前了解和准备育儿知识。

10. 选择合适的分娩方式: 孕妇应与医生沟通,了解不同的分娩方式及其利弊,根据自己的健康状况和医生的建议选择最合适的分娩方式。

11. 准备待产包: 随着孕期的进行,孕妇应逐步准备待产包,包括新生儿衣物、尿布、奶瓶、孕妇用品等,以便在分娩时能够从容应对。

12. 胎教: 胎教是通过音乐、声音、触摸等方式与胎儿进行交流,有助于胎儿的情感和智力发展。孕妇可以尝试进行简单的胎教活动。

孕期护理是一个复杂而细致的过程,需要孕妇、家庭和医疗团队的共同努力。通过正确的护理和关注,孕妇可以更好地享受孕期,为迎接新生命的到来做好充分的准备。

(作者单位:保定市妇幼保健院)

小儿急性阑尾炎的特点浅析

□ 吴丽君

小儿急性阑尾炎是小儿外科最常见的急腹症,其特点与成人有所不同。了解小儿急性阑尾炎的特点有助于早期诊断、及时治疗,减少并发症的发生。下面将详细介绍小儿急性阑尾炎的特点。

一、发病年龄和性别特点

小儿急性阑尾炎的发病年龄多在5-14岁,但近年来,由于生活水平提高和饮食结构改变,儿童急性阑尾炎的发病年龄有提前趋势。男孩的发病率略高于女孩,可能与男孩的生理特点有关。

二、发病症状特点

1. 早期症状: 小儿急性阑尾炎早期常表现为上腹痛、恶心、呕吐、腹泻等消化道症状,易被误诊为急性胃肠炎等消化系统疾病。

2. 转移性右下腹痛: 小儿急性阑尾炎典

型的临床表现是早期出现上腹痛或肚脐周围痛,数小时(约6-8小时)后腹痛转移并固定于右下腹。这一特点有助于阑尾炎的诊断,但需要与其他疾病如肠套叠等鉴别。

3. 发热和腹膜刺激征: 小儿急性阑尾炎常伴有发热、寒战等全身症状,腹部检查可见右下腹压痛、反跳痛和腹肌紧张等腹膜刺激征象。

三、病理特点

1. 阑尾肿胀: 小儿阑尾腔呈细管状结构,阑尾腔相对较细小,容易发生梗阻。

2. 病理分型多: 小儿急性阑尾炎易发生化脓、穿孔、坏疽、周围脓肿等,这与阑尾壁薄、血运差、抵抗力低等因素有关。

四、诊断特点

1. 病史询问: 仔细询问病史,了解腹痛的

部位、时间、伴随症状等,有助于诊断。

2. 腹部专科查体: 腹部查体很重要。一定要确定阑尾区的固定性压痛和肌紧张,即固定的性质、固定的位置、固定的范围。

3. 影像学检查: 超声和CT等影像学检查儿童患者可能因配合度较低而影响检查结果。查有助于发现阑尾的肿胀和周围炎症。

4. 实验室检查: 血常规、C-反应蛋白等实验室检查可帮助判断感染程度和并发症风险。

5. 结合病史、影像学 and 实验室检查结果, 结合小儿急性阑尾炎的特点,医生通常会进行腹部触诊、影像学检查和必要的实验室检查以明确诊断。

五、治疗特点

1. 手术时机: 小儿急性阑尾炎的治疗原

则是手术切除阑尾,一般建议在发病后的早期阶段(如6-8小时之内)进行手术,以减少并发症的发生。

2. 手术方式: 小儿急性阑尾炎的手术方式通常为微创手术(如腹腔镜下阑尾切除术),具有创伤小、恢复快等优点。

3. 术后管理: 小儿急性阑尾炎术后需要加强护理,包括监测生命体征、预防感染等。术后可能出现粘连性肠梗阻等并发症,需要密切观察和处理。

总之,小儿急性阑尾炎具有发病年龄早、症状不典型、并发症多等特点。家长和医生应密切关注患儿的症状和体征,及时就医并接受专业治疗,以减少并发症的发生。

(作者单位:唐山市妇幼保健院)

肺结节的类型与处理方法

□ 袁敬宾

近期,很多健康体检者做了胸部CT后发现“肺结节”,就慌慌张张地跑来咨询,我们就一起来学习关于肺结节的小知识,避免过度紧张。

一、什么是肺结节?

目前公认的肺结节定义是指影像学表现为直径 $\leq 3\text{cm}$ 的局灶性、类圆形、密度增高的实性或亚实性肺部阴影。

二、肺结节是怎么形成的?

引起肺结节的原因有很多种,得过细菌、真菌或病毒等引起的肺炎或肺结核,后期可能会留下肺结节;长期吸烟或从事粉尘重的工作等人群,容易有肺结节,肺结节的发病原因上不明确,目前普遍认为与环境污染、精神因素、不良生活习惯和遗传因素等相关。

三、肺结节有哪几种?

A. 按照数量分类: 单个病灶定义为孤立性,2个及以上的病灶定义为多发性。

B. 按照病灶大小分类: 肺结节直径 $< 5\text{mm}$ 定义为微小结节;直径为5-10mm定义为小结节;通常10-30mm的肺结节。

C. 按照密度分类: 分为实性肺结节、纯磨玻璃结节和部分实性结节。其中,部分实性结节也叫混合密度结节,是含有实性成份和磨玻璃成份的结节。

四、哪些人群需要重点关注肺部筛查?

我国专家推荐肺癌高危人群应该每年进行低剂量CT筛查以助早期诊断,结合人工智能肺结节筛查系统,提高肺结节的检出率。

肺癌高危人群是指:年龄 ≥ 40 岁且具有以下任一危险因素:

(1)吸烟 ≥ 20 包年(或400年支),或曾经吸烟 ≥ 20 包年(或400年支),但戒烟时间 < 15 年;

(2)有环境或高危职业暴露史(如石棉、铬、石棉、铍等接触者);

(3)合并慢阻肺、弥漫性肺纤维化或既往肺结核病史者;

(4)既往一二级亲属患恶性肿瘤或肺癌家族史者;

五、针对不同的结节类型该怎么处理?

对比磨玻璃样结节,以8mm为界, $< 8\text{mm}$ 可选择1年后复查; $\geq 8\text{mm}$ 可3个月复查。对于实性结节和部分实性结节,以5mm为界, $< 5\text{mm}$ 可选择1年后复查; $\geq 5\text{mm}$ 可3个月复查。

六、哪些肺结节要引起我们重视?

(1)长期随访肺结节直径增大,符合肿瘤

生长规律倍增时间;

(2)病灶稳定或增大,并出现实性成分;

(3)病灶缩小,但出现实性成分或其中实性成分增加;

(4)有血管生成符合恶性肺结节规律;

(5)肺结节出现分叶、毛刺、胸膜凹陷征。

根据相关数据显示健康人群进行肺CT检查肺结节的检出率高达14%-35.5%。不过超过95%以上的体检发现的肺结节是良性结节,不需要手术干预。那么剩余的5%患者也不可忽视,指南认为,定期随访比较肺结节的外部结构和内部特征,对肺结节的良恶性鉴别诊断以及临床治疗方案的选择均具有重要意义。当随访中肺结节有以上描述时,我们要及时就于胸外科咨询诊疗。

(作者单位:曲阳恒州医院/肿瘤医院)

浅谈慢阻肺患者的运动方式和注意事项

□ 张 茜

慢阻肺是一种常见的慢性呼吸系统疾病,患者通常需要进行长期的康复运动来改善症状、提高生活质量。本文将介绍适合慢阻肺患者的运动方式和注意事项,帮助患者更好地促进康复。

一、慢阻肺的康复运动

慢阻肺患者的康复运动主要包括有氧运动、呼吸肌训练和伸展运动等。这些运动有助于增强患者的呼吸功能、提高心肺功能,从而改善症状,提高生活质量。

1. 有氧运动:

慢阻肺患者可以选择慢跑、步行、骑自行车等有氧运动。这些运动可以增强心肺功能,提高身体耐力,减轻呼吸困难的状况。在开始有氧运动前,患者应咨询医生或康复师的建议,制定适合自己的运动计划,并逐渐增加运

动强度和运动时间。

2. 呼吸肌训练:

呼吸肌训练是慢阻肺康复的重要部分,可以通过深呼吸、腹式呼吸等方式进行训练。呼吸肌训练可以增强呼吸肌的力量和耐力,提高呼吸效率,减轻呼吸困难的状况。

3. 伸展运动:

伸展运动可以增加关节活动度,减少肌肉萎缩,促进血液循环。慢阻肺患者可以选择一些轻松的伸展运动,如瑜伽、太极等,以增强身体柔韧性和平衡能力。

二、慢阻肺康复运动的注意事项

在慢阻肺的康复运动中,患者需要注意以下几点,以确保运动的科学性和安全性。

1. 定期检查:

患者在开始康复运动前,应定期进行

身体检查和肺功能测试,以了解病情和康复进展。

2. 循序渐进:

患者在开始康复运动时,应逐渐增加运动强度和运动时间,避免突然增加运动量而导致呼吸困难加重。

3. 穿着舒适:

患者在运动时应穿着舒适、宽松的衣服,以利于呼吸。避免穿着紧身衣物或高跟鞋等不适宜的运动装备。

4. 环境适宜:

患者在运动时应选择空气流通、无异味、无过敏原的环境,避免吸入有害物质对肺部造成刺激。

5. 合理饮食:

患者在康复期间应注意合理饮食,摄入

足够的营养物质,以增强身体抵抗力。避免食用刺激性食物和饮料,以免加重病情。

三、慢阻肺患者的心理调适

慢阻肺患者除了身体上的不适外,还可能面临心理压力和焦虑情绪。因此,心理调适对于慢阻肺患者的康复同样重要。患者可以通过与家人和朋友交流、寻求心理支持、参加支持小组等方式来缓解心理压力和焦虑情绪。

总之,慢阻肺患者的康复运动是促进康复的重要手段之一。患者应根据自己的病情和康复进展,选择适合自己的运动方式和强度,并注意运动的科学性和安全性。同时,患者还应注重心理调适,保持积极乐观的心态,与家人和朋友建立良好的关系,共同应对疾病带来的挑战。

作者单位:山东省第二人民医院(山东省耳鼻喉医院)