

## 孕期需要做的检查项目有哪些

□ 温建平

每一位准妈妈在期待宝宝到来的同时,都会关心着孕期需要做的各项检查项目,以确保母子健康。本文将详细介绍孕期需要进行的各项检查,帮助准妈妈们了解孕期所需,轻松应对。

### 一、常规检查

1. 血压和体重: 在孕期, 准妈妈的血压和体重状况非常重要。需要定期监测, 以防妊娠期高血压和体重增长过快等问题。

2. 尿常规: 尿常规检查有助于检测尿液中的蛋白质、红细胞等异常情况, 对妊娠期肾脏疾病等疾病的早期发现具有重要意义。

3. 肝功能: 孕期对准妈妈的肝功能要求更高, 定期检查有助于及时发现潜在问题, 避免对母子健康造成影响。

### 二、特殊检查

1. 超声检查: 超声检查是孕期最常用的影像学检查方法, 通过超声波无创、无辐射的特点, 对胎儿生长发育、母体疾病等情况进行监测。包括胎儿大小、胎位、胎心等基本情况, 以及胎盘、脐带、羊水等重要器官的评估。

2. 胎儿染色体筛查: 针对高龄孕妇或家族中有遗传病史等情况, 需要进行特殊的胎儿染色体筛查, 以防胎儿先天性疾病的发生。

3. 羊水穿刺或脐带血取样: 对于有遗传病家族史或有其他异常风险的孕妇, 可以通过羊水穿刺或脐带血取样进行基因检测, 以确定胎儿是否患病。

4. 胎心监测是正确评估胎儿健康状况的重要手段, 通常在妊娠 20 周开始进行。胎心

检测可以判断胎儿是否患有宫内缺氧的情况发生, 一般在孕 37 周以后每周至少做一次。胎心监测不仅可以判断胎儿的健康状况, 还可以预测分娩期胎儿的胎位变化。因此对于有高危因素的孕妈妈来说胎心监测十分必要。

### 三、免疫接种

孕期需要接种的疫苗包括风疹疫苗、破伤风疫苗等, 以防孕期感染对母子健康的影响。接种疫苗前, 应咨询医生, 了解注意事项, 确保接种安全有效。

### 四、心理评估

孕期心理状态对母婴健康有着重要影响。准妈妈需要定期进行心理评估, 了解自身情绪状态, 及时调整心理压力, 保持良好心态。如有心理困扰, 应及时咨询专业医生, 以

避免不良情绪对母婴造成影响。

综上所述, 孕期需要进行一系列的检查项目, 包括常规检查、特殊检查、免疫接种和心理评估等。这些检查不仅有助于保障母婴健康, 还能及时发现并处理潜在问题。为了确保孕期检查的顺利进行, 准妈妈们应提前了解相关知识, 做好准备。同时, 准爸爸们也应积极参与, 与准妈妈共同关注母婴健康, 共同迎接新生命的到来。

在孕期, 准妈妈们还应注意饮食健康、适量运动、保持良好的生活习惯等方面, 这些都对母婴健康有着重要的影响。最后, 祝愿每位准妈妈都能顺利度过孕期, 迎接健康可爱的宝宝到来。

(作者单位: 河北省涿鹿县妇幼保健计划生育服务中心)

## 眼科护理的常见问题及解答

□ 高群

眼科护理在维护眼部健康中起着至关重要的作用。然而, 许多人对眼科护理的常见问题并不十分了解。本文将就一些常见的眼科护理问题进行解答, 帮助读者更好地理解这一领域。

### 1. 眼部护理的重要性

Q: 眼部护理的重要性是什么?

A: 眼部护理对于维护眼部健康至关重要。定期的眼部检查、正确的眼部清洁方法、正确的眼镜或隐形眼镜使用以及适当的眼药水使用, 都是眼部护理的重要组成部分。

### 2. 眼药水使用注意事项

Q: 我经常使用眼药水, 有什么需要注意的吗?

A: 是的, 正确的眼药水使用方法非常重要。眼药水应该只在需要时使用, 避免频繁使

用。在使用眼药水之前, 应该先摇匀。同时, 应注意眼药水的类型和适用症状, 避免使用不当的眼药水。

### 3. 眼科手术前后的护理

Q: 我需要进行眼科手术, 有什么需要注意的吗?

A: 在手术前, 你需要确保眼睛清洁, 避免感染。同时, 你应该按照医生的建议进行眼部准备。在手术后, 你应该按照医生的建议进行眼部护理, 如使用眼罩、保持眼部清洁等。手术后可能需要一段时间的恢复, 你需要保持耐心。

### 4. 眼部感染的预防与处理

Q: 我如何预防眼部感染?

A: 眼部感染通常由细菌或病毒感染引起。为了预防眼部感染, 你应该保持眼部清

洁, 避免用手揉眼睛。在公共场所, 你应该佩戴护目镜, 以减少感染风险。一旦感染发生, 你应该立即就医。

### 5. 眼部创伤的处理与护理

Q: 如果我发生眼部创伤怎么办?

A: 眼部创伤可能导致眼部损伤, 如划伤、破裂等。你应该立即就医, 接受专业处理。在创伤恢复期间, 你应该保持眼部清洁, 避免再次受伤。同时, 你应该按照医生的建议进行眼部护理和恢复。

### 6. 儿童眼科护理注意事项

Q: 儿童眼科护理需要注意什么?

A: 儿童眼科护理尤为重要。由于儿童的眼部结构与成人不同, 他们需要更频繁的眼部检查和更严格的眼部护理。此外, 儿童应该避免使用成人眼药水, 因为它们可能不适合

儿童的生理特点。

### 7. 老年人眼科护理注意事项

Q: 老年人眼科护理需要注意什么?

A: 老年人的眼睛通常比年轻人更容易出现问题, 如白内障、黄斑病变等。因此, 老年人需要更加关注眼部健康, 定期进行眼部检查和适当的眼部护理。同时, 老年人也应该避免过度使用眼睛, 如长时间看手机、电脑等。

眼科护理是一个重要的领域, 需要我们每个人的关注和参与。通过了解上述常见问题及解答, 我们可以更好地理解眼科护理的重要性, 并采取相应的措施来维护我们的眼部健康。无论是成年人还是儿童, 老年人还是年轻人, 我们都应该关注我们的眼睛, 保护我们的视力。

(作者单位: 河北省故城县中医医院)

## 探讨不孕不育的处理方法

□ 张晓芳

不孕不育, 这是一个让许多家庭困扰的问题。根据统计, 大约有 15% 的夫妇在尝试生育的五年内遇到这个问题。尽管这个问题可能复杂且需要专业的医疗干预, 但有许多简单的方法可以帮助处理不孕不育的问题。以下我们将详细讨论这些方法。

首先, 我们要了解不孕不育的可能原因。可能的原因有很多, 包括排卵问题、输卵管堵塞、精子质量问题, 以及过度紧张和压力等心理因素。面对这些可能的原因, 我们需要找出最有可能解决问题的方案。

保持良好的生活方式对于生育健康至关重要。健康的饮食, 充足的睡眠, 适量的运动, 以及避免烟酒等有害物质都是必要的。其次,

避免过度紧张和压力。许多夫妇在不孕不育的问题上过于焦虑, 这可能影响他们的生育能力。学会放松, 调整心态, 可以尝试通过瑜伽、冥想、音乐放松等方式来缓解压力。

再者, 保持健康的体重也是处理不孕不育的重要一环。过重或过轻的体重都可能影响生育能力。保持适当的体重可以改善身体的激素水平, 从而提高生育能力。

另一个简单的方法是改善生活习惯。戒烟、戒酒、避免二手烟, 以及限制咖啡因的摄入, 这些都可以提高生育能力。此外, 维持正常的性生活频率也是必要的, 一般建议每周 2-3 次的性生活可以提高受孕概率。

再者, 寻求专业医疗帮助也是必要的。尽管

以上提到的方法可以帮助许多夫妇, 但仍有部分夫妇需要专业的医疗帮助来解决不孕不育的问题。寻求医疗帮助的最佳时机是在尝试生育的至少一年内。在此期间, 你可以尝试以上的简单方法, 如果无效, 再考虑寻求专业的医疗帮助。

专业的医疗帮助可以通过医生进行评估和检查来实现。医生可能会进行一些身体检查, 如宫颈涂片和血液检查等, 以确定是否存在任何可能导致不孕不育的问题。医生还会建议你接受心理评估, 因为许多夫妇在不孕不育的问题上可能会感到压力和焦虑。在考虑专业医疗帮助时, 了解可行的治疗方法非常重要, 如人工受孕、试管婴儿等。

除了以上提到的简单方法外, 一些生活

方式的改变也可能有助于提高生育能力。例如, 调整饮食, 增加富含维生素和矿物质的饮食, 如新鲜水果、蔬菜、坚果和种子等; 减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入; 适度运动; 以及确保充足的睡眠等。

总的来说, 处理不孕不育的问题需要时间和耐心。虽然这可能是一个挑战, 但保持积极的心态和寻求专业医疗帮助是非常重要的。通过以上提到的简单方法, 许多夫妇可以改善他们的生育能力并成功怀孕。记住, 每个人的情况都是独特的, 因此最好咨询医生以获取个性化的建议。

(作者单位: 河北省涿鹿县妇幼保健计划生育服务中心)

## 浅谈剖宫产术后的养护措施

□ 李辉茹

剖宫产是一种常见的手术方式, 用于解决某些产科问题, 如难产和严重的妊娠并发症。虽然剖宫产手术可以挽救母婴生命, 但术后护理同样重要。本文将浅谈剖宫产术后的养护措施, 帮助您更好地了解 and 应对这一过程。

### 一、心理调适

剖宫产手术对产妇来说是一种巨大的心理和生理压力。术后, 产妇可能会感到焦虑、紧张和恐惧, 这些情绪可能会影响恢复过程。因此, 家人和亲友的支持和关爱至关重要。他们应该给予产妇足够的关心和照顾, 帮助她度过这段艰难的时期。

### 二、饮食调整

术后, 产妇的饮食需要特别注意。首先, 要确保摄入足够的营养, 以支持身体的

恢复。建议食用高蛋白、高纤维、低脂肪的食物, 如瘦肉、鸡蛋、新鲜水果和蔬菜。其次, 避免过度进食油腻、辛辣和易胀气的食物, 以免影响伤口愈合。

### 三、休息与活动

术后充足的休息是必要的, 但适当的活动也很重要。术后第一天, 产妇可以尝试在床上坐起, 并逐渐下床活动。适当的活动有助于促进血液循环, 防止血栓形成, 同时也有助于恢复胃肠功能。但在活动时, 应注意避免过度用力, 以免牵扯伤口。

### 四、伤口护理

剖宫产手术后的伤口护理至关重要。术后应保持伤口部位清洁干燥, 避免感染。每次排便后, 应用温水轻轻擦拭会阴部, 以防便

秘引起的伤口裂开。如果发现伤口有红肿、疼痛、渗血等异常情况, 应及时就医。

### 五、母乳喂养与哺乳姿势

剖宫产后, 母乳喂养和哺乳姿势的掌握同样重要。产妇应尽早开始母乳喂养, 以促进子宫恢复, 减少产后出血的风险。正确的母乳喂养姿势可以减轻产妇的疲劳感, 同时也有助于宝宝的健康成长。

### 六、预防并发症

剖宫产后, 产妇容易发生一些并发症, 如血栓形成、产后出血、感染等。因此, 术后应密切关注产妇的身体状况, 如有异常应及时就医。此外, 产妇应保持好的生活习惯, 如规律作息、避免过度劳累、保持个人卫生等, 以预防并发症的发生。

### 七、心理疏导与恢复锻炼

在身体逐渐恢复的同时, 产妇的心理状态也需要关注。一些产妇可能会对剖宫产产生负面情绪, 如焦虑、失落等。此时, 家人和亲友应给予积极的心理疏导和支持, 帮助产妇尽快恢复自信。同时, 适当的恢复锻炼对身体的恢复也有积极作用。在医生的指导下, 产妇可以进行一些轻度的有氧运动, 如散步、瑜伽等, 以促进身体的康复。

总之, 剖宫产术后的养护措施包括心理调适、饮食调整、休息与活动、伤口护理、母乳喂养与哺乳姿势、预防并发症以及心理疏导与恢复锻炼等方面。这些措施对于产妇的身体恢复和心理健康都至关重要。

(作者单位: 中国人民解放军陆军军医大学士官学校附属医院)