

孕早期健康管理的要点

□ 李明亮

孕早期,即怀孕的前三个月,是孕育新生命的重要阶段。在这个阶段,胎儿的各个系统开始发育,母体的健康状况对胎儿的影响尤为显著。因此,孕早期的健康管理对于母婴的健康至关重要。本文将详细介绍孕早期健康管理的主要内容,帮助准妈妈们做好充分的准备。

一、健康知识教育

孕早期是健康教育的关键时期,准妈妈们需要了解孕期的基本知识,如孕期生理变化、常见症状、注意事项等。此外,准妈妈们还需要了解孕期营养的重要性,合理搭配饮食,保证营养均衡。为了达到这个目的,医院和社区通常会举办孕妇学校,提供专业的健康知识讲座,解答准妈妈们的疑问。

二、生活方式调整

孕早期是生活习惯和心理状态调整的关键时期。准妈妈们需要保持良好的生活习惯,如定时作息、适量运动、避免烟酒等有害物质、保持适宜的体重增长等。此外,孕早期也是调整心理状态的黄金时期,准妈妈们需要学会放松心情,减轻压力,避免焦虑和抑郁等不良情绪的影响。

三、定期产检

产检是孕早期健康管理的重要环节,准妈妈们需要按照医生的要求,定期进行产检,及时了解胎儿的健康状况。产检的时间间隔和项目应根据准妈妈的身体状况和医生建议而定,一般而言,孕早期的产检次数较少,但也不能忽视。产检的目的是确保准妈妈和胎

儿的健康,及时发现并处理妊娠并发症,降低母婴风险。

四、自我监测

孕早期自我监测有助于准妈妈们随时了解自己的身体状况,及时发现异常情况。准妈妈们应学会观察自己的身体状况,如有无腹痛、阴道出血、头晕等症状,以及胎儿的胎动情况等。如有异常,应及时就医。

五、预防接种

孕早期并非完全禁止接种疫苗,但在接种前,准妈妈们应咨询医生的意见。一般来说,如果准妈妈们在接种前已经完成了整个孕期的健康管理任务,并且医生认为接种疫苗对母婴的安全性较高,可以接种疫苗。但需要注意的是,孕期接种疫苗可能会影响胎

儿的健康,因此应谨慎考虑。

六、营养管理

孕早期的营养管理对于胎儿的发育至关重要。准妈妈们应遵循营养均衡的原则,合理搭配食物,保证摄入足够的营养物质。特别是蛋白质、矿物质和维生素的摄入量应充足,以满足胎儿发育的需求。同时,应避免摄入过多的高热量、高脂肪食物,以免导致肥胖和妊娠期糖尿病等问题。

总之,孕早期的健康管理是保障母婴健康的关键环节。通过健康知识教育、生活方式调整、定期产检、自我监测、预防接种和营养管理等方面的内容,准妈妈们可以做好充分的准备,迎接新生命的到来。

(作者单位:河北省涿鹿县妇幼保健计划生育服务中心)

小儿肺炎的护理方法及常见问题解答

□ 邓清秀

肺炎,作为一种常见却不容忽视的呼吸道疾病,对于孩子们的健康带来了挑战。然而,在医护人员的精心护理下,许多小患者都能够顺利康复。那么,究竟应该如何精心护理,让肺炎小患者顺利康复呢?

一、概述

肺炎,是一种常见的儿童疾病,小儿肺炎更是其中之一。小儿肺炎,主要是由于儿童肺部感染病毒或细菌,导致肺部炎症反应。这种疾病在儿童中具有较高的发病率和死亡率,因此对于家长来说,了解并掌握小儿肺炎的护理知识至关重要。

二、护理要点

1.休息与环境:保持环境安静,减少噪音和刺激,让患儿充分休息。避免患儿剧烈运动,以免加重病情。保持室内空气流通,保持适宜的温湿度。

2.饮食护理:给予患儿清淡易消化的食物,多饮水,保持充足的水分。避免辛辣、刺激性和易过敏的食物。

3.呼吸道护理:保持呼吸道通畅,及时清除呼吸道分泌物,避免患儿剧烈咳嗽,以免加重肺部负担。

4.体温护理:密切监测患儿体温变化,如出现发热,可采用物理降温或适当使用退烧药,但需在医生指导下使用。

5.预防并发症:定期检查患儿心率、呼吸、血压等生命体征,以及咳嗽、咳痰、呼吸困难等症状。如有异常,及时就医。同时,注意观察患儿神志、精神状态等,预防并发症的发生。

6.家庭护理注意事项:保持患儿皮肤清洁,预防皮肤感染;定期更换内衣,保持床单被褥干燥整洁;避免使用地毯等易积聚灰尘的物品,以免加重病情。

三、常见问题解答

1.问:小儿肺炎会传染吗?

答:小儿肺炎通常不会传染。但如果患儿有传染性疾病如肺结核等,可能会传染给其他儿童。因此,家长应注意隔离措施,避免交叉感染。

2.问:小儿肺炎会反复发作吗?

答:小儿肺炎的复发率相对较高,主要与患儿自身免疫力低下有关。因此,家长应加强护理,提高患儿免疫力,以预防肺炎的反复发作。

3.问:小儿肺炎需要住院治疗吗?

答:一般来说,对于症状较轻的小儿肺炎患儿,可在家进行护理;但对于病情较重的患儿,建议住院治疗。因为住院治疗可以更好地观察病情变化,及时调整治疗方案。

4.问:小儿肺炎需要使用抗生素吗?

答:小儿肺炎通常需要使用抗生素治

疗。抗生素可以帮助杀灭引起肺炎的细菌,缓解症状并促进康复。但需在医生指导下使用抗生素。

5.问:小儿肺炎康复后需要注意什么?

答:小儿肺炎康复后,家长仍需注意加强护理,避免再次感染。保持室内空气流通,让患儿多晒太阳,适当进行户外活动,增强免疫力。同时,注意饮食调理,多吃富含营养的食物,避免食用刺激性食物。

小儿肺炎是一种常见的儿童疾病,对于家长来说,了解并掌握小儿肺炎的护理知识至关重要。通过精心护理,可以让肺炎小患者顺利康复。在日常生活中,家长应关注患儿的体温、呼吸、咳嗽等症状变化,及时就医并加强家庭护理措施。希望本文总结的科普知识能够对广大家长和小儿肺炎患者有所帮助。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)

血常规检查,你了解多少

□ 杜亭亭

血常规检查是对外周血细胞的数量和分类进行检测分析,反应人体是否有贫血,是否有血液系统疾病的一种常见的临床检查项目。本文为大家总结了血常规的知识。

1.血液的组成

血液包括液体成分和有形细胞部分。液体成分主要是血浆,是运载血细胞的液体部分,有营养作用。有形细胞部分是胞质、核和细胞膜包裹的细胞,这些细胞之间互相配合以完成机体的复杂生化及生理功能。有形细胞中的白细胞与红细胞都有固有的立体构型和成分。组成血常规的血细胞主要是有红细胞、白细胞和血小板,它们都是血液中数量最多的有形细胞。

2.红细胞计数(RBC)

红细胞的主要功能是运输氧和二氧化

碳,同时缓冲酸碱物质。红细胞计数是指单位体积血液中所含的红细胞数目,正常值为成年男性(4.0-5.5) $\times 10^{12}/L$,成年女性(3.5-5.0) $\times 10^{12}/L$ 。红细胞计数增高为红细胞增多症,减少则为贫血。

3.白细胞计数(WBC)

白细胞的主要功能是防卫功能。白细胞计数是指单位体积血液中所含的白细胞数目,正常值为4-10 $\times 10^9/L$ 。正常时白细胞就根据其功能的不同可分为中性粒细胞、淋巴细胞、嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞等。白细胞增多称为白细胞增多症,减少则为白细胞减少症。同时要与白细胞分布的异常如中性粒细胞增多提示应激情况(大手术后),淋巴细胞增多则常提示有病

毒感染等区别。

4.血小板计数(PLT)

血小板的主要功能是止血和凝血,修补破损的血管。血小板计数是指单位体积血液中所含的血小板数目,正常值为(100-300) $\times 10^9/L$ 。血小板增多常见于骨髓增生性疾病、急性大失血和炎症感染等;减少则见于再生障碍性贫血和其它血细胞破坏过多的疾病等。同时也要注意与血小板聚集增多所导致的小血小板降低相区分。

5.血红蛋白测定(Hb)

血红蛋白是由珠蛋白和辅基血红素组成的色蛋白,它与氧结合后变得活跃,易于透过红细胞膜释放氧。血红蛋白测定即单位体积血液中的血红蛋白量,正常值为成年男性

120-160g/L(肉眼观察),女性为110-150g/L(肉眼观察)。血红蛋白增多常见于高原地区的居民和胎儿等;减少常见于各种贫血疾病。同时也要注意与失血性贫血在红细胞计数上的区别。

6.血细胞比容(Hct)

血细胞比容是指全血中血细胞所占的容积百分比,正常值为男性的0.4-0.5(%);女性为男性的90%-94(%).该指标可用来估计血液稀释或浓缩的程度,常用于水、电解质紊乱等疾病的治疗指导。同时还要注意与血红蛋白体积相近却意义不同的区别。

总之,血常规检查是临床最常用的检查项目之一,它对诊断各种血液系统疾病、各种感染性疾病、组织坏死或外伤后出血等具有重要意义。

(作者单位:河北省保定市妇幼保健院)

儿童肺炎的护理措施

□ 张怡

在孩子成长的过程中,肺炎是一种常见的疾病,尤其在冬季和春季更容易发作。它给孩子和家长带来了许多困扰和担忧。那么,当孩子患上肺炎时,我们应该如何进行有效的护理呢?

一、休息与活动

当热退后,咳嗽症状减轻,可鼓励孩子适当下床活动,进行轻微的体育锻炼,以提高免疫力和恢复体力。

二、合理饮食

饮食要清淡、易消化,以半流质为主,提倡母乳喂养,多饮汤水或水,补充足够的水分,促进毒素的排出。不宜强迫进食,以免痰液分泌增多。进食时速度要慢,不可过快,避免因疼痛或哭闹刺激而反射性引起呛咳和呕吐。对于婴幼儿和哺乳期的妈妈在喂养时要特别注意宝宝吸吮的方式和习惯,以免因呛

咳而导致异物或奶汁返流进入气管、支气管而引起吸入性肺炎。

三、保持口腔清洁

由于孩子高热、出汗,痰液及呼吸道内分泌物较多,而且孩子咳嗽反射较差,在护理过程中要注意保持口腔卫生。喂奶后喂点温开水冲洗口腔。若痰液粘稠可轻轻拍背,使痰液松动而易于排出。

四、发热护理

1.密切观察宝宝的体温变化,一旦出现高热应按照医生的嘱咐给宝宝服用退烧药。服用退烧药时要注意补充充足的水分。

2.降低温度,减少衣被。可以给宝宝洗温水浴等降低体温。可以酌情加衣被保暖,等体温升高再逐渐,当孩子发热时衣服不可穿得过紧,房间温度不宜过高,否则会使体内热量

难以散发。由于发热时产热多而散热少,所以一定要给患儿多喝水以促进排尿降温。给孩子多喝水,还可以便于发汗散热。与此同时还要保证室内的空气流通,让患儿呼吸新鲜空气,能够预防细菌感染。同时注意宝宝大便是否秘结,多喂水,吃些水果蔬菜。如有排便困难要及时报告医生给予处理。

五、保持呼吸道通畅

由于小儿免疫力差,呼吸道管壁薄弱,易发生支气管阻塞。因此要保持呼吸道通畅。及时清除鼻涕、鼻腔分泌物和痰液。如发现三凹征象应及时吸痰;对呼吸浅表或呼吸暂停的患儿可采用头低侧卧位以利呼吸道分泌物排出;对缺氧症状严重时应及时吸氧。

六、预防交叉感染

患儿的呼吸道分泌物、用具要消毒处理

后再用以防交叉感染;托儿所、幼儿园要加强晨检制度以做到早期发现和隔离传染源;平时要注意开窗通风使空气流通;集体场所一旦发现传染源应立即采取隔离消毒措施暂停集体活动;加强卫生宣教工作教育儿童养成不随地吐痰的习惯。

儿科疾病中肺炎是一种很常见的疾病,而且发病之后会对孩子的身体造成严重的影响,为了避免病症不断加重危害孩子的身体健康,及时发现病情变化是非常关键的一件事情,如果在患病期间可以积极的进行护理还可以帮助控制病症的发展有助于尽早恢复健康孩子肺炎与大人相比在治疗难度上可能会增加很多不过在加强护理的同时接受医生的治疗会缩短康复时间减轻危害。

(作者单位:河北省沧州市中心医院)