

胎儿监护技术与产前诊断方法

□ 李英

胎儿监护技术与产前诊断是保障母婴健康的重要手段,对于预防胎儿异常、降低孕产妇风险具有重要意义。以下是关于这两项技术的科普知识。

一、胎儿监护技术

胎儿监护是指通过医疗设备对胎儿在母体内的生理活动和健康状况进行监测的技术。这项技术可以帮助医生实时了解胎儿的生长发育情况,及时发现并处理胎儿异常,保障母婴安全。

1. 胎儿监护设备

胎儿监护设备包括超声波、电子胎儿监护仪、脐带血流监测仪等,通过这些设备可以实时监测胎儿的心跳、胎动、羊水等方面的情况。

2. 胎儿监护方法

胎儿监护的方法包括定期监测、远程监测、实时远程监测等。定期监测是在产前检查时进行,医生通过触诊和听诊器进行初步评估;远程监测是通过电子设备进行实时传输,医生可以随时查看胎儿的情况;实时远程监测则需要孕妇在家中自行使用监护设备,并将数据传输给医生进行评估。

3. 胎儿监护的意义

- 实时了解胎儿的健康状况,及时发现并处理异常情况。
- 帮助医生评估孕妇的身体状况,制定合理的治疗方案。
- 有助于预测分娩过程中可能遇到的问题,为分娩方式的选择提供依据。
- 有助于评估胎儿对药物的反应,及时

调整治疗方案。

二、产前诊断

产前诊断是指在胎儿出生前,采用医学手段对胎儿的染色体、基因、先天性疾病等异常情况进行检测和分析的过程。产前诊断是保障母婴健康的重要手段,也是降低出生缺陷发生率的必要措施。

1. 产前诊断方法

产前诊断的方法包括羊水穿刺、绒毛活检、超声引导下的穿刺取样等。羊水穿刺是常见的产前诊断方法,通过抽取孕妇的羊水样本进行染色体分析和基因检测;绒毛活检则是通过抽取胎儿的绒毛组织进行检测。此外,还有一些新型的产前诊断技术,如无创DNA检测和基因芯片技术等,可以帮助检测更多

的遗传性疾病。

2. 产前诊断的意义

- 及早发现并确诊一些先天性疾病和遗传性疾病,为孕妇和家庭提供科学决策的依据。
- 避免一些不必要的恐慌和过度医疗行为,减轻孕妇和家庭的负担。
- 有助于制定更加个性化的分娩计划,确保母婴安全。

总之,胎儿监护技术和产前诊断是保障母婴健康的重要手段。孕妇应重视这两项技术,按时进行产前检查,配合医生进行相关检查和治疗,共同维护母婴健康。同时,孕妇也应了解一些常见的胎儿异常表现和应对方法,以便及时发现并就医。

(作者单位:廊坊市第四人民医院)

骨关节炎患者康复锻炼的建议有哪些

□ 薛兆岚

骨关节炎是一种常见的慢性关节疾病,其主要症状包括关节疼痛、僵硬、肿胀和功能障碍。虽然无法治愈骨关节炎,但通过适当的康复锻炼,患者可以减轻症状、改善生活质量。以下是为骨关节炎患者提供的康复锻炼建议:

一、基本原则

- 适度原则:康复锻炼应遵循适度原则,避免过度锻炼导致关节损伤。
- 多样化原则:康复锻炼应多样化,包括有氧运动、肌肉力量训练和灵活性训练。
- 持之以恒:坚持定期进行康复锻炼,有助于改善关节功能和提高生活质量。

二、有氧运动

有氧运动有助于提高心肺功能和血液循

环,对骨关节炎的康复具有积极作用。以下是

有氧运动建议:

- 快走:快走是最简单易行且对关节负担较小的有氧运动。建议每天进行30-60分钟,强度适中。
- 游泳:游泳是骨关节炎患者的最佳选择之一。水的浮力和阻力可减轻关节负担。建议每周进行2-3次,每次30-60分钟。
- 骑自行车:骑自行车也是一种对关节负担较轻的有氧运动。建议选择低强度、低冲击力的自行车,每周进行2-3次,每次30-60分钟。

三、肌肉力量训练

肌肉力量训练有助于增强关节稳定性,减轻关节负担。以下为肌肉力量训练建议:

- 静蹲:静蹲是一种简单易学的肌肉力

量训练方法。患者可选择一个合适的地点(如墙角),双脚开立与肩同宽,双臂向前平举,下蹲至大腿与小腿呈90度角后恢复原位。建议每天进行3-4组,每组15-20个。

2. 俯卧撑:俯卧撑是一种常见的肌肉力量训练方法。患者可以选择在家中,双手撑地,两臂伸直,身体下蹲至胸部贴地,然后恢复原位。建议每天进行3-4组,每组15-20个。

3. 弹力带训练:弹力带是一种轻便的训练器材,可用于进行多种肌肉力量训练。患者可以选择适当强度的阻力进行拉伸和收缩动作,如手臂拉伸、腿部拉伸和弯曲等。建议每周进行2-3次,每次训练时间约15-20分钟。

四、灵活性训练

灵活性训练有助于增加关节活动范

围,减少关节粘连和僵硬。以下为灵活性训练建议:

- 关节活动度锻炼:患者应每天进行适当的关节活动度锻炼,包括膝关节、髋关节、肩关节等部位的伸展和旋转动作。可借助墙角、床边等物体进行辅助锻炼。
- 瑜伽:瑜伽是一种良好的灵活性训练方法。患者可以选择一些简单的瑜伽动作,如猫牛式、蝴蝶式等,以增加关节灵活性和柔韧性。建议每周进行1-2次瑜伽练习。

总之,骨关节炎患者的康复锻炼应以适度为原则,通过多样化的有氧运动、肌肉力量训练和灵活性训练来改善关节功能和提高生活质量。

(作者单位:大城县中医医院)

心力衰竭患者冬季护心的措施

□ 董树青

患有心力衰竭时,让走6分钟这个概念可以帮助我们了解心衰患者的活动耐量,有助于制定合适的治疗方案。而在冬季,心衰患者尤其需要注意保暖、调整饮食、坚持服药、适量运动和情绪调节等方面,以维护心脏健康。

一、心力衰竭患者为何要尝试走6分钟

心力衰竭是一种心脏疾病,表现为心脏无法正常工作,无法向身体各个部位输送足够的血液。患有心力衰竭的患者通常需要限制活动量,以减轻心脏负担。然而,让心衰患者尝试走6分钟这个概念可以帮助我们了解他们的活动耐量,从而制定合适的治疗方案。

二、冬季如何护心

冬季是心衰患者容易发病的季节,因此,

心衰患者冬季如何护心非常重要。以下是一些建议:

- 保暖:寒冷会刺激血管收缩,增加心脏负担。因此,心衰患者应该注意保暖,适当增加衣物,尤其是头部、手部和足部的保暖。
- 调整饮食:冬季气温降低,人体的代谢率会相应降低,因此需要适当调整饮食,增加热量摄入,以维持身体的基本代谢。同时,应避免过度饱和和过度饮酒,以免加重心脏负担。
- 坚持服药:心衰患者需要长期坚持服药,以控制病情。在冬季,患者应该按照医生的建议按时按量服用药物,避免擅自更改药物剂量或停药。

4. 适量运动:适量的运动可以帮助心衰患者增强心肺功能,改善症状。冬季可以选择一些轻松的运动方式,如散步、太极拳等,避免剧烈运动。

5. 情绪调节:情绪波动会增加心脏负担,影响心脏健康。心衰患者应该保持乐观的心态,避免过度紧张和焦虑,可以通过冥想、深呼吸、听音乐等方式缓解情绪。

三、护心的具体措施

除了以上三点外,还有以下具体的措施可以帮助心衰患者在冬季护心:

- 注意天气变化:关注天气预报,根据天气变化及时增减衣物,避免感冒和呼吸道感染。
- 定期检查:定期到医院进行心电图、

超声心动图等检查,了解病情变化。如果出现胸闷、气短等症状,应及时到医院就诊。

3. 睡眠管理:保持良好的睡眠习惯,保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。

4. 避免过度劳累:避免从事重体力劳动或剧烈运动,以免加重心脏负担。

5. 坚持健康的生活方式:保持均衡的饮食,摄入足够的营养;适量饮水;保持大便通畅;避免吸烟和饮酒等不良生活习惯。

总之,患有心力衰竭的患者在冬季需要特别注意保暖、调整饮食、坚持服药、适量运动和情绪调节等方面的问题。通过采取以上措施,可以帮助心衰患者在冬季维护心脏健康。

(作者单位:邢台市第九医院/巨鹿县医院)

妊娠期高血压疾病的发病原因与预防措施

□ 倪伟文

妊娠期高血压疾病是妊娠期常见的并发症,是指在妊娠期间出现血压升高、蛋白尿、水肿等异常表现,严重时可能导致抽搐、胎盘早剥等并发症,对孕妇和胎儿的生命安全造成威胁。了解妊娠期高血压疾病的发病原因和预防措施,对于预防和治疗该病具有重要意义。

一、发病原因

- 遗传因素:妊娠期高血压疾病具有一定的家族遗传倾向,如果家庭中有该病史,孕妇发生该病的几率会相对较高。
- 内分泌失调:孕妇在妊娠期间,体内内分泌系统会发生一系列变化,如果内分泌系统失衡,可能导致血压升高。
- 营养不良:孕妇在妊娠期间需要充足

的营养支持,如果缺乏某些营养素,如钙、镁、锌等,可能导致血压升高。

4. 血管壁损伤:孕妇在妊娠期间,血管壁可能受到损伤,导致血液流通受阻,从而引发高血压。

5. 其他因素:孕妇年龄、体重、吸烟等生活习惯等因素也可能影响血压水平。

二、预防措施

- 定期产检:孕妇应定期进行产检,及时了解身体状况和胎儿发育情况。如有异常,应及时就医。
- 保持健康的生活方式:孕妇应保持健康的生活方式,如合理饮食、适量运动、保证充足的睡眠等。饮食应清淡均衡,少吃高盐高脂肪食物,适当运动如散步、瑜伽等。

3. 补充营养素:孕妇应适量补充钙、镁、锌等营养素,可以通过多吃富含这些营养素的食品来补充,如牛奶、豆腐、蔬菜、水果等。

4. 避免过度劳累:孕妇应避免过度劳累,合理安排工作和生活,注意休息和放松心情。如有需要,可以请家人陪伴和照顾。

5. 保持心情愉快:孕妇应保持心情愉快,避免情绪波动,以免影响血压水平。可以通过听音乐、阅读、与他人交流等方式来放松心情。

6. 家族史预防:对于有家族史的孕妇,应在妊娠前咨询专业医生,了解相关风险,采取相应的预防措施。

如孕妇出现妊娠期高血压疾病的特殊

情况如重度子痫前期、子痫等,应及时就医并遵循医生的建议进行相应的处理。同时,孕妇应避免使用对胎儿有害的药物,以免对胎儿造成不良影响。在分娩过程中,孕妇应根据医生建议选择合适的分娩方式,以减轻心脏负担。

总之,妊娠期高血压疾病的预防需要从多个方面入手,包括遗传因素、内分泌失调、营养不良、血管壁损伤等。孕妇应定期产检,保持健康的生活方式、补充营养素、避免过度劳累、保持心情愉快等措施有助于预防妊娠期高血压疾病的发生。同时,如果出现血压升高、蛋白尿、水肿等异常表现,应及时就医,接受专业医生的指导和建议。

(作者单位:潍坊市中医院)