

孕期避免妊娠剧吐的技巧

□ 唐海燕

孕期的早期,许多准妈妈都会面临妊娠剧吐的挑战,这不仅影响了食欲,还可能对日常生活造成困扰。然而,通过一些实用的技巧和调整,你可以有效地减轻这种不适。本文将分享孕期避免妊娠剧吐的实用建议,帮助你更轻松度过孕早期。

1、理解妊娠剧吐

妊娠剧吐的原因尚未完全明确,但科学家们相信,这与孕妇体内人绒毛膜促性腺激素(hCG)水平的急剧上升有着密切关系。hCG,这个在怀孕初期由胎盘分泌的激素,其水平的快速增长可能在某种程度上触发了孕妇的恶心感。此外,精神因素也被认为是妊娠剧吐加重的一个重要因素。孕妇的情绪状态,如过度的紧张和焦虑,可能使呕吐的症状更为剧烈。

呕吐不仅让孕妇感到不适,还可能带来一系列的生理变化。持续的呕吐使得孕妇无法正常进食,身体无法获取足够的营养,这可能导致体重下降,甚至引发代谢性酸中毒。酸中毒是一种危险的状况,它会使血液中的酸性物质积累,干扰身体的正常代谢,如果这种情况持续,可能对母体的健康产生严重威胁。

对于胎儿来说,虽然在妊娠早期,宝宝对

能量和营养的需求相对较低,母体的储备通常能够满足其生长发育的需要。然而,如果妊娠剧吐严重影响到营养的摄入,可能间接影响到胎儿的发育,导致低出生体重儿或小于胎龄儿的出现。因此,了解妊娠剧吐的原因及可能的后果,对于孕妇和医生来说,是制定有效应对策略的关键。

2、饮食调整与营养摄取

在饮食选择上,高蛋白食物如鸡蛋、豆腐和鱼肉是不错的选择,它们能提供孕妇和胎儿所需的氨基酸,有助于身体修复和发育。同时,为缓解恶心,孕妇可以尝试姜,研究显示,生姜对于缓解恶心有一定的效果,可以加入茶饮或者烹饪食物中。然而,要注意的是,虽然姜对于轻度恶心有一定帮助,但对于呕吐的缓解则效果有限。

维生素 B6 和多西拉敏的联合使用常常作为一线药物治疗妊娠剧吐,但孕妇在饮食中也可以增加富含 B6 的食物,如香蕉、土豆和鸡肉,以辅助缓解症状。然而,任何药物或营养补充剂的使用,都应该在医生的指导下进行,以确保安全和适宜。

保持充足的水分摄入也是必不可少的。

脱水是妊娠剧吐的一个严重后果,孕妇可以通过饮用无糖的运动饮料、椰子水或者加入柠檬片的水来增加水分摄取,同时补充电解质。如果日常饮水无法满足需要,可能需要通过静脉输液来补充液体。对于孕吐严重的孕妇,可能需要医生开具处方,使用安全的抗恶心药物,如多西拉敏或抗组胺药物。然而,任何药物使用都需谨慎,避免对胎儿产生潜在影响。孕妇需要定期与医生沟通,及时反馈症状变化,以便医生调整治疗方案。

3、生活方式与心理调适

保持充足的休息至关重要。良好的睡眠有助于身体恢复,减少身体对外界刺激的敏感度,从而减轻恶心和呕吐的症状。孕妈妈可以选择在家中布置一个温馨舒适的睡眠环境,如使用柔和的光线,保持室温适宜,使用舒适的床上用品。在白天,也可以在合适的时间段安排短暂的小憩,以缓解疲劳。

孕妇需要学会避免可能引发呕吐的刺激因素。这可能包括某些特定的食物气味、强烈的味道、油腻的食物,甚至是特定的环境。例如,厨房的油烟味、某些花香或化学品气味都可能触发恶心。孕妇可以尝试在家中使用空

气净化器,或是出门时佩戴口罩以减少这些刺激。此外,孕妇应尽量避免过度劳累,避免参加可能加剧恶心的活动。

在饮食方面,孕妇可以选择在早晨醒来时,先喝一杯温水,再慢慢吃些易消化的食物,如干麦片或饼干,以防止空腹引发的恶心。而在进食时,关闭电视、手机等可能分散注意力的电子设备,专注于食物,有时也能减少恶心感。

心理调适是另一个不能忽视的环节。孕妇可能会因为剧吐而感到焦虑和沮丧,这反而可能加重呕吐。积极的心理暗示和冥想可以帮助孕妇放松心情,减少压力。例如,孕妇可以每天花些时间进行深呼吸练习或者进行轻松的瑜伽动作,这些都能有助于放松身心,减轻焦虑。同时,保持与亲朋好友的交流,分享自己的感受,也能得到情感上的支持和理解。

4、结语

妊娠剧吐虽然常见,但通过调整饮食、保持良好的生活习惯和寻求医生的建议,你可以大大缓解其影响。记住,每个孕妇的情况都不同,找到最适合自己的方法才是最重要的。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院)

麻醉的原理、选择及新技术探究

□ 左林娜

麻醉,这个看似普通的医疗过程,其实是一个充满奇趣的世界。通过麻醉,我们可以让患者在手术或治疗过程中毫无痛苦,进入一个无痛之旅。下面我们就来带你走进这个奇趣世界。

一、麻醉的原理

一般认为,麻醉是由药物或其他方法产生的一种中枢神经和(或)周围神经系统的可逆性功能抑制,这种抑制的特点主要是感觉,特别是痛觉的丧失。从而达到无痛的目的。麻醉药物通过注射、吸入或涂抹等方式进入人体,作用于神经系统,使其对疼痛的敏感度降低,从而实现了无痛的效果。

二、麻醉药物的选择

麻醉药物的选择取决于手术的类型和患

者的身体状况。医生会根据患者的具体情况,选择合适的麻醉药物和剂量。常用的麻醉药物包括局部麻醉药和全身麻醉药,这些药物具有不同的药理作用和副作用。

三、神奇的吸入麻醉

吸入麻醉是一种通过呼吸吸入麻醉药物的方法,常用于一些短小手术或小儿手术。患者通过面罩或专用麻醉机吸入氧气和麻醉药的气体,医生通过监测患者的呼吸状况和麻醉深度,来控制麻醉药物的使用。吸入麻醉具有安全、舒适、易于控制的优点。

四、个性化麻醉

随着医学技术的进步,个性化麻醉已经成为可能。医生可以根据患者的身体状况、手

术类型和手术时间的长短,选择不同的麻醉方法和技术,以达到最佳的麻醉效果。例如,对于一些需要长时间手术的患者,可以通过镇静和镇痛药物的联合使用,来减轻患者的紧张和不适感。

五、术后恢复

除了手术过程中的无痛,术后恢复也是麻醉的重要组成部分。术后患者需要观察生命体征、疼痛控制、恢复活动等。通过适当的术后护理和康复治疗,可以帮助患者快速恢复身体机能,减少并发症的发生。

六、新技术和新方法

随着医学技术的不断进步,麻醉技术也在不断创新和发展。除了传统的局部麻醉和

全身麻醉方法外,还有一些新的技术如笑气吸入麻醉、神经阻滞麻醉等。笑气吸入麻醉是一种使用无害的氧化亚氮作为麻醉药物的方法,具有安全、舒适、易于控制的优点。神经阻滞麻醉则是通过注射局部麻醉药来阻滞神经末梢,使相应的神经支配区域失去感觉,常用于一些复杂的手术或术后疼痛管理。

总之,麻醉是一个充满奇趣的世界,通过不同的药物和方法,我们可以实现手术或治疗过程中的无痛。随着医学技术的不断进步,未来的麻醉技术将会更加安全、舒适、高效,为患者带来更好的治疗体验和生活质量。

(作者单位:河北省景县人民医院)

胃癌的早期症状及预防措施

□ 赵星惠

胃癌是一种常见的消化道恶性肿瘤,起源于胃壁的黏膜或黏膜下层。其症状包括上腹部疼痛、恶心、呕吐、食欲不振、消化不良、黑便等。早期发现、早期治疗是提高胃癌治愈率的关键。本文将为您详细介绍胃癌的预防攻略,让我们一起守护胃健康,从我做起!

一、高危因素

- 幽门螺杆菌感染:长期感染幽门螺杆菌是导致胃癌的主要危险因素。
- 饮食习惯:长期摄入高盐、熏制、烤制等不健康食物,可能导致胃癌的发生。
- 遗传因素:家族中有胃癌患者,个体患病风险可能增加。
- 疾病史:慢性胃炎、胃溃疡、食管癌等疾病史会增加胃癌风险。

二、预防措施

- 健康饮食:少吃腌制、熏制、烤制等不健康食物,保持饮食均衡。
- 戒烟限酒:戒烟限酒是保护身体健康的重要措施,长期吸烟、饮酒可能增加胃癌风险。
- 定期检查:建议定期进行胃镜检查,及早发现胃癌前病变。
- 保持良好的生活习惯:注意休息,避免过度劳累;适当运动,增强身体免疫力。
- 接种疫苗:幽门螺杆菌疫苗可有效预防幽门螺杆菌感染,降低胃癌风险。
- 保持积极心态:心理压力、不良情绪可能影响身体免疫系统,导致疾病发生或加重。
- 定期体检:建议定期进行身体检查,及早发现慢性胃炎、胃溃疡等潜在疾病。

- 合理用药:避免滥用非处方药和草药,避免长期大量使用抗生素,以免破坏胃黏膜屏障引起炎症反应。

- 饮食卫生:注意饮食卫生,避免食物中的细菌引起胃部感染和炎症,增加胃癌风险。

三、胃癌早期症状

- 上腹部疼痛:持续或间歇性上腹部疼痛,可能伴随着不适、沉重或饱胀感。
- 食欲不振:食欲不振、消化不良或吞咽困难。
- 黑便或血便:胃癌可能导致消化道出血,表现为黑便或血便。
- 体重下降:不明原因的体重下降,伴随疲劳和虚弱感。
- 持续性胃部不适:无明显诱因的持续

性胃部不适,需及时就医检查。

四、治疗与康复

- 早期发现、早期治疗是提高胃癌治愈率的关键。
- 对于已确诊的胃癌患者,应根据医生建议进行手术、化疗、放疗等综合治疗,以提高生存质量和生存率。
- 康复期间,保持良好的生活习惯和心态对于康复至关重要。
- 定期复查,确保肿瘤无复发迹象。

总之,胃癌的预防重于治疗。我们可以通过了解高危因素、采取正确的预防措施来降低患病风险。同时,关注胃癌早期症状,及时就医检查,是守护胃健康的关键。让我们从我做起,共同关注健康,共同迎接更美好的生活!

(作者单位:河南省肿瘤医院)

骨折术后患者康复锻炼的内容及常见误区

□ 张 猛

在我们的日常生活中,骨折是一种常见的创伤,而骨折术后康复锻炼对于患者的恢复至关重要。然而,许多患者在骨折术后常常感到困惑和不知所措,不知道如何正确地进行康复锻炼。本文将详细介绍骨折术后患者康复锻炼的内容,并列举常见的误区,帮助患者走出康复锻炼的迷雾。

一、康复锻炼的重要性

骨折术后康复锻炼对于患者的恢复起着至关重要的作用。通过适当的锻炼,患者可以增强肌肉力量,改善关节活动度,促进血液循环,从而加快康复进程。同时,正确的康复锻炼还有助于预防血栓形成、肌肉萎缩、关节僵硬等并发症的发生。

二、康复锻炼的内容

- 早期活动:在术后早期,患者应进行一些简单的活动,如抬高手臂、腿部等。这些活动有助于预防血栓形成和促进血液循环。
- 肌肉力量训练:在伤口愈合后,患者可以进行一些针对肌肉的力量训练。这有助于增强肌肉力量,为日后的行走和恢复打下坚实的基础。
- 关节活动度训练:随着伤口的愈合和肌肉力量的增强,患者可以进行一些关节活动度的训练。这有助于改善关节活动度,防止关节僵硬。
- 步行训练:在骨折完全愈合后,患者可以开始进行步行训练。这有助于恢复正常的

步态和行走能力。

三、常见的误区

- 急于求成:许多患者希望尽快恢复健康,但过于急躁可能会导致过度锻炼,反而加重伤势。患者应遵循医生的建议,逐步增加活动量。
- 忽视疼痛:在进行康复锻炼时,如果感到疼痛,患者应适当休息,避免过度疲劳。疼痛是身体在提醒你,你可能正在做过度或不正确的动作。
- 依赖拐杖:有些患者过于依赖拐杖,认为这样可以避免过度锻炼。然而,使用拐杖只是辅助工具,真正的康复还需要患者自身的努力。
- 忽视心理因素:骨折会给患者带来

很大的心理压力和焦虑,这些情绪可能会影响康复进程。患者应寻求心理支持,积极面对康复过程。

- 过度依赖物理治疗:虽然物理治疗在康复过程中扮演着重要角色,但患者本人也应积极参与康复锻炼,增强自身的主动性和能动性。

骨折术后康复锻炼是患者恢复健康的关键步骤。通过了解康复锻炼的重要性、掌握正确的锻炼方法并避免常见的误区,患者可以更快地恢复健康。在面对康复锻炼时,患者应保持积极的心态,遵循医生的建议,并寻求心理支持。同时,家属和照顾者也应给予患者足够的关心和支持,共同帮助患者度过康复期。

(作者单位:河北省盐山县人民医院)