

妊娠期高血压的药物治疗和注意事项

□ 门贺伟

妊娠期高血压，作为孕期的一种严重并发症，对母体和胎儿的健康构成了重大威胁。它不仅可能导致孕妇出现头痛、视力模糊、上腹部不适等症状，还可能引发胎盘早剥、胎儿窘迫甚至胎死宫内等严重后果。因此，对于妊娠期高血压的治疗和注意事项，我们必须给予高度重视。

一、药物治疗

妊娠期高血压的治疗目标是确保母子安全，并保障妊娠的顺利进行。在药物治疗方面，应遵循以下原则：

1. 非药物措施为基础：首先，应采取非药物措施，如限盐饮食、增加钾的摄入、适当活动以及情绪放松等。这些措施不仅安全有效，还能作

为药物治疗的基础，减少对药物的依赖。

2. 口服降压药优先：对于血压持续升高，且非药物措施无法控制的孕妇，应考虑使用口服降压药。常用的口服降压药包括拉贝洛尔、甲基多巴和硝苯地平。这些药物相对安全，对胎儿影响较小，但必须在医生指导下使用。

3. 严格用药指征：并非所有妊娠期高血压患者都需要药物治疗。通常，当血压持续高于150/100 mmHg时，才考虑启动药物治疗。治疗目标是将血压控制在130~140/80~90 mmHg之间，以避免血压过低对胎儿造成供血不足。

4. 避免使用禁忌药物：妊娠期间应禁用ACEI(血管紧张素转换酶抑制剂)和ARB(血

管紧张素受体拮抗剂)类药物，因为它们可能对胎儿产生不良影响。

二、注意事项

在治疗妊娠期高血压的过程中，孕妇和家属还需注意以下几点：

1. 饮食调整：减少食盐摄入，避免过多热量摄入，同时多补充维生素和矿物质，特别是富含优质蛋白质的食物。但需注意，并非所有孕妇都需要严格限盐，应根据个体情况调整。

2. 适当活动：长期久坐或卧床休息可能增加妊娠高血压的风险。因此，孕妇应适当进行活动，避免长时间保持同一姿势。

3. 定期监测：孕妇应定期监测血压，并根据监测结果调整治疗方案。同时，还需加强相

关化验检查，如肝功能、肾功能等，以预防并发症的发生。

4. 保持乐观心态：面对妊娠期高血压，孕妇应保持乐观心态，勇敢面对疾病，并积极配合医生的治疗建议。

5. 注意胎儿状况：妊娠期高血压可能导致胎儿生长受限、胎盘早剥等严重后果。因此，孕妇应密切关注胎儿状况，如有异常应及时就医。

总之，妊娠期高血压的治疗需要综合考虑母体和胎儿的安全，采取科学合理的治疗措施。同时，孕妇和家属也需加强日常护理和监测，以确保母婴健康。

(作者单位：河北省沧州市人民医院颐和院区产七科)

腹腔镜技术在普外科的应用和优势

□ 田进

在当今医学领域中，随着科技的不断进步，各种先进的医疗技术被广泛运用于临床实践中，其中腹腔镜技术作为一项重要的微创手术技术，在普外科领域中发挥着越来越重要的作用。那么，腹腔镜技术究竟在普外科的应用和优势是什么呢？

一、应用

1. 疝气治疗：在腹股沟疝的治疗中，腹腔镜技术可显示出优越的疗效。通过腹腔镜，可以准确判断腹股沟疝的类型，为手术方式的选择提供依据。对于儿童患者，腹腔镜可以通过图像的放大作用，更好地评估疝囊的走向，避免术中误损的发生。此外，腹腔镜下疝修补术具有手术创伤小、术后恢复快等优点，成为

越来越多的家长患者的首选。

2. 阑尾切除：腹腔镜阑尾切除术具有诸多优点，如创伤小、疼痛轻、恢复快等。这种手术方式减少了患者痛苦，减轻了患者负担，同时也为医生提供了更宽广的手术视野，能更好地观察阑尾病变，减少漏诊和误诊。

3. 胆囊切除：腹腔镜胆囊切除术已成为胆囊切除的金标准手术。相较于传统开腹胆囊切除术，腹腔镜胆囊切除术具有创伤小、出血少、术后疼痛轻、恢复快等优点，逐渐成为普外科胆囊疾病治疗的首选方法。

4. 肝脏囊肿开窗术：腹腔镜在肝脏囊肿开窗术中具有重要应用价值。通过腹腔镜，医生可以清楚地观察病变部位，精确控制手术

范围，减少对正常肝组织的损伤，并促进囊肿的充分引流。

二、优势

1. 创伤小：与传统的开腹手术相比，腹腔镜手术不需要在腹部做大的切口，因此对患者的创伤更小，能够更快地恢复日常生活。

2. 疼痛轻：由于创伤小，腹腔镜手术后的疼痛感相对较轻，患者能够更快地恢复日常生活。

3. 恢复快：腹腔镜手术对患者的影响小，患者术后能够更快地恢复到正常生活和工作。

4. 手术视野清晰：腹腔镜手术中的光源和放大系统可以提供更清晰的手术视野，帮助医生更好地观察病变部位，提高手术的准

确性和安全性。

5. 减少并发症：腹腔镜手术的切口小、创伤小、恢复快等特点，可以减少术后并发症的发生率。

6. 美容效果：腹腔镜手术后的切口痕迹较小，对于追求美观效果的患者来说是一种更好的选择。

总之，腹腔镜技术在普外科的应用和优势主要体现在疝气治疗、阑尾切除、胆囊切除、肝脏囊肿开窗术等方面。通过创伤小、疼痛轻、恢复快等优点，腹腔镜技术逐渐成为普外科手术治疗的首选方法，为患者提供了更好的治疗效果和康复体验。

(作者单位：河北省廊坊市人民医院)

不同手术的麻醉方法与选择

□ 生国森

手术是治疗疾病的一种重要手段，但手术过程可能会给患者带来疼痛和不适。为了确保手术的安全和效果，麻醉方法的选择在很大程度上决定了手术过程的质量和患者的舒适度。下面将详细介绍不同手术的麻醉方法及其选择。

一、全身麻醉

全身麻醉适用于大型手术和分娩等需要长时间手术的过程。患者将在睡眠中接受治疗，并经历呼吸暂停、意识消失和遗忘疼痛等过程。全身麻醉的方法包括吸入麻醉、静脉麻醉和复合麻醉。根据手术的复杂性和患者的情况，可以选择不同的全身麻醉方法。全身麻醉的风险和并发症包括呼吸衰竭、肝功能损害等，因此需要严格监测和管理。

二、全身麻醉

全身麻醉适用于大型手术和分娩等需要长时间手术的过程。患者将在睡眠中接受治疗，并经历呼吸暂停、意识消失和遗忘疼痛等过程。全身麻醉的方法包括吸入麻醉、静脉麻醉和复合麻醉。根据手术的复杂性和患者的情况，可以选择不同的全身麻醉方法。全身麻醉的风险和并发症包括呼吸衰竭、肝功能损害等，因此需要严格监测和管理。

三、椎管内麻醉

椎管内麻醉包括蛛网膜下腔阻滞和硬膜外阻滞，适用于中、小型手术和分娩。椎管内麻醉的优势在于对循环和呼吸功能的干扰较小，适用于危重患者和老年患者。此外，椎管

内麻醉还可以用于术后镇痛，减少术后疼痛和并发症的发生。然而，椎管内麻醉的风险和并发症包括低血压、阻滞不全等，需要进行严格的监测和管理。

四、神经阻滞麻醉

神经阻滞麻醉是一种用于特定区域手术的麻醉方法，通过在神经干、神经丛或神经末梢部位注射局麻药，阻断特定神经支配从而达到麻醉效果。神经阻滞麻醉适用于肢体手术、关节置换等，具有麻醉效果好、作用范围明确、术后并发症少等优点。此外，神经阻滞麻醉还可以与其他麻醉方法联合使用，如硬膜外阻滞和全身麻醉，以满足不同手术的需求。

五、表面麻醉

表面麻醉适用于泌尿科手术和妇科手术等涉及尿道的手术。表面麻醉通过尿道黏膜吸收麻醉药物，具有起效快、作用范围明确等优点，适用于门诊手术。

总之，不同的手术需要选择不同的麻醉方法，以满足手术需求和患者安全。在选择麻醉方法时，医生会综合考虑手术类型、患者情况、麻醉风险和并发症等因素。同时，随着医学技术的进步，新型麻醉方法和监测设备的应用也为手术过程提供了更多的选择和保障。了解不同手术的麻醉方法及其选择，可以帮助患者更好地理解手术过程和治疗方案，做出明智的治疗选择。

(作者单位：河北省盐山县寿甫中医医院)

提升精子质量的护理策略

□ 张苑

在人类繁衍的过程中，精子质量是男性生育能力的重要指标之一。它不仅影响着受孕的成功率，还与后代的健康息息相关。随着现代生活节奏的加快和环境因素的变化，越来越多的男性面临着精子质量下降的问题。幸运的是，通过科学的护理策略和生活方式的优化，我们可以有效提升精子质量，为健康繁衍打下坚实的基础。

一、了解精子质量

精子质量主要包括精子数量、活力、形态以及DNA完整性等方面。正常的精子数量是每毫升精液中含有至少1500万个精子，活力则是指精子前向运动的能力，形态则要求大部分精子形态正常，DNA完整性则保证遗传信息的准确传递。

二、影响精子质量的因素

精子质量的下降往往与多种因素有关，包括：

环境因素：如空气污染、化学物质暴露、辐射等。

生活习惯：吸烟、酗酒、缺乏运动、不良饮食等。

医疗因素：某些疾病、药物治疗、手术等。

心理因素：长期的精神压力和焦虑状态。

三、护理策略

为了提升精子质量，我们可以从以下几个方面着手：

1. 合理饮食：饮食对精子质量有着直接影响。均衡的饮食应包含丰富的蛋白质、维生素和矿物质。特别是锌、硒等微量元素，对精子生成和质量至关重要。富含锌的食物有牡蛎、瘦肉、蛋类等；硒则可以在坚果、鱼类和谷物中找到。

2. 适度运动：规律的身体活动不仅可以增强体质，还能提升精子质量。适度的有氧运动，如慢跑、游泳和骑自行车，可以增加睾丸的血液循环，促进精子生成。建议每周进行至少150分钟的中等强度运动。

3. 控制体重：肥胖不仅影响身体健康，还与精子质量下降有关。肥胖男性往往伴有较高的体温，这会干扰精子的正常生成和存活。通过健康饮食和规律运动控制体重，可以有效改善精子质量。

4. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒是精子质量的“杀手”。烟草中的尼古丁和其他有害物质会损害精子DNA，而酒精则会导致精子形态异常。因此，戒烟限酒是提升精子质量的重要步骤。

5. 避免有害物质：尽量减少接触化学物质、重金属和其他有害物质，如农药、油漆、某些塑料制品等。如果工作环境中存在这些有害物质，应采取适当的防护措施。

6. 管理心理压力：长期的心理压力和焦虑状态会通过影响内分泌系统，间接导致精

子质量下降。学会管理心理压力，如通过冥想、瑜伽、心理咨询等方式，有助于提升精子质量。

7. 微量元素的补充：硒是人体必需的微量元素之一，具有多种生理功能。能够合成谷胱甘肽过氧化物酶，清除自由基，保护细胞膜，具有抗氧化作用。能够在体内合成硒蛋白，通过螯合反应结合体内的重金属，有助于解毒和排毒。可以取代甲硫氨酸和半胱氨酸的作用，提升精子质量，从而可能增强性功能。

硒的食物来源：硒在人体内无法合成，需要通过食物补充。动物内脏(如猪肝、鸡肝、牛肝)是硒的丰富来源。海产品(如牡蛎、扇贝、鲍鱼)以及瘦肉也含有较多的硒。粗粮(如大麦、燕麦、荞麦、高粱)也是硒的来源之一。

推荐摄入量：成人每天推荐摄入量为50μg(微克)，具体数值可能因不同来源有所差异。健康成人每日通过均衡饮食一般能满足硒的需求。

注意事项：过量补充硒可能导致硒中毒，出现恶心、呕吐、脱发等症状。应在医生指导下合理补充硒，避免盲目过量摄入。

四、生活方式的优化

除了具体的护理策略，生活方式的整体优化也对精子质量有着重要影响：

充足睡眠：良好的睡眠是身体恢复和再生的关键。睡眠不足会导致激素分泌紊乱，影

响精子生成和质量。建议每晚保持7-9小时的高质量睡眠。

避免高温环境：长时间处于高温环境中，如桑拿房、热水浴等，会损害精子生成。保持适宜的生活和工作温度，避免长时间暴露在高温环境中。

规律作息：规律的作息有助于调节身体的生物钟，提升内分泌系统的稳定性，从而改善精子质量。尽量保持每天固定的作息时间，避免熬夜和过度劳累。

健康性生活：适度的性生活有助于精子更新和质量提升，但过度频繁的性生活则可能导致精子数量和质量下降。保持适度的性生活频率，注意性生活的卫生和健康。

定期体检：定期进行身体检查，特别是生殖系统的检查，可以及时发现并解决潜在的健康问题，从而保障精子质量。

五、结语

精子质量的提升是一个系统工程，需要我们从饮食、运动、生活习惯等多个方面进行综合优化。通过科学的护理策略和生活方式的调整，我们不仅可以提升受孕的成功率，还能为后代的健康打下坚实的基础。记住，健康的生活方式不仅是对自己的负责，更是对未来家庭的负责。让我们从今天开始，迈出提升精子质量的第一步，迎接更加美好的未来。

(作者单位：广西贵港市人民医院)