

孕期不适的护理方法分享

□ 黄文敏

怀孕是一段充满喜悦和期待的旅程,但随之而来的身体变化也常常让准妈妈们感到不适应。每个孕妇的身体状况不同,因此体验到的不适感也各有差异。本文将为准妈妈们分享几种孕期常见不适的护理方法,希望能够帮助大家在这段特殊时期更好地照顾自己和腹中的宝宝。

一、恶心与呕吐的护理方法

恶心与呕吐是孕期早期最常见的不适症状之一,尤其早晨尤为明显,被称为“晨吐”。

1. 饮食调整:为了缓解恶心感,建议少食多餐,每次进食少量但频繁,避免空腹过久。选择易消化的食物,如饼干、面包或麦片,特别是在早晨起床前,可以在床边放一些小零食,慢慢进食再起床。此外,减少辛辣、油腻和强烈气味的食物摄入,也有助于减轻不适感。

2. 补充维生素B6:研究表明,维生素B6在减轻孕期恶心方面有一定帮助。建议在医生的指导下适量补充维生素B6,注意避免过量摄入。

3. 保持空气流通:经常保持室内空气流通,避免强烈气味的刺激。同时,外出时可以随身携带清新的香薰或薄荷糖,以帮助缓解不适。

二、疲倦与嗜睡的护理方法

孕期的荷尔蒙变化常常会导致准妈妈们感到疲倦和嗜睡,尤其是在孕早期和孕晚期。

1. 合理安排作息:孕期需要充足的休息时间,建议每天保证8小时以上的睡眠。可以在白天适当小憩,帮助身体恢复能量。同时,保持规律的作息时间,养成良好的睡眠习惯。

2. 适当运动:虽然感到疲倦,但适度的运动有助于提升精力水平。建议进行一些轻松的有氧运动,如散步、孕妇瑜伽或游泳,这些活动可以促进血液循环,减少疲劳感。

3. 补充营养:确保摄入充足的营养,尤其是富含铁和蛋白质的食物,如瘦肉、鱼类、豆类和绿叶蔬菜。铁可以帮助预防贫血,进而减少疲倦感。

三、背痛与腰酸的护理方法

随着孕期的推进,腹部逐渐增大,身体的重心发生变化,容易导致背部和腰部的不适。

1. 注意姿势:姿势不正确是导致背痛和腰酸的主要原因之一。建议准妈妈们站立时尽量保持身体挺直,避免久坐或久站。坐下时,可以在腰部放一个小枕头,提供额外的身体支撑。

2. 使用孕妇专用的腰带:孕妇专用的腰

带可以帮助减轻背部和腰部的压力。选择舒适、适合自己身材的腰带,特别是在长时间站立或行走时佩戴,可以有效减轻不适感。

3. 进行舒缓的背部按摩:适度的背部按摩可以帮助放松肌肉,缓解酸痛。建议准妈妈们可以定期进行专业的孕妇按摩,或者请家人轻柔地按摩背部,以减轻疼痛。

四、水肿与腿部不适的护理方法

水肿是孕期常见的不适症状,尤其是在脚踝和腿部区域,常常伴有沉重感和疲劳感。

1. 抬高双腿:当感到腿部沉重或肿胀时,可以将双腿抬高至心脏水平以上,这样有助于促进血液循环,减轻水肿现象。晚上睡觉时可以在脚下垫一个枕头。

2. 穿着舒适的鞋袜:选择宽松、舒适的鞋袜,避免穿着高跟鞋或紧身鞋袜,这样可以减少腿部压力,防止水肿加重。

3. 保持适度活动:长时间静坐或站立容易加重水肿,建议准妈妈们保持适度的活动,如散步或做一些腿部的拉伸运动,有助于促进血液循环,减轻不适。

五、便秘与胃部不适的护理方法

孕期荷尔蒙的变化和子宫对肠道的压迫常常会导致便秘和胃部不适。

1. 增加膳食纤维摄入:富含膳食纤维的食物,如全麦面包、燕麦、水果和蔬菜,有助于促进肠道蠕动,预防便秘。建议每天摄入足够的膳食纤维,并多喝水以帮助食物消化。

2. 保持规律的排便习惯:建议选择每天固定时间,如早晨或晚饭后进行排便,这样可以帮助身体形成自然的生物节律,有助于预防便秘。同时,避免忍便或忽视身体的排便信号,因为这可能导致肠道内容物在体内停留时间过长,从而使水分被过度吸收,加重便秘的情况。

3. 少食多餐:胃部不适时,可以通过少食多餐的方式减轻胃部负担。尽量避免一次性摄入大量食物,同时减少辛辣、油腻和过甜的食物。

综上所述,孕期的每一天都充满着身体和情感的变化,虽然不适应感是常见的,但通过合理的护理和适当的调整,绝大多数不适都能得到有效缓解。准妈妈们应根据自身的状况,选择合适的方法进行护理,同时保持积极的心态,迎接即将到来的新生命。在整个孕期中,如有任何不适或疑问,建议及时咨询专业医生,以确保自己和宝宝的健康。

(作者单位:广西贵港市人民医院)

肾穿刺的基本知识与问题解答

□ 覃湘君

肾穿刺是一种常见的医学检查方法,通过获取肾脏组织样本来帮助医生诊断和评估肾脏疾病。这项技术对确定肾脏病的类型和严重程度,以及指导治疗方案非常重要。本文将介绍肾穿刺的基本知识,并解答一些常见问题,以帮助患者和家属更好地理解这一检查过程。

一、肾穿刺的基本知识

1. 什么是肾穿刺:肾穿刺是一种微创检查技术,医生通过皮肤和肌肉层,将一根细长的针插入肾脏,获取少量肾脏组织进行病理学分析。这种检查通常在局部麻醉下进行,并借助超声引导,以确保针头准确定位在肾脏目标区域。

2. 肾穿刺的目的:①诊断肾脏疾病:帮助确定肾脏病的类型,如肾小球肾炎、肾病综合征、间质性肾炎等。②评估病情严重程度:通过观察肾脏组织的病理变化,评估疾病的进展程度。③指导治疗方案:为制定个体化治疗方案提供重要参考。④监测治疗效果:通过多次穿刺对比,监测治疗效果和疾病进展。

3. 肾穿刺的适应症:不明原因的肾功能异常,如血尿、蛋白尿、肾功能衰竭等。已知肾

脏病的评估,如确定病变类型和程度。监测肾移植,评估移植肾的功能和排斥反应。用于科学研究中的肾脏病理学研究。

4. 肾穿刺的禁忌症:①严重的出血倾向:如凝血功能异常、血小板减少等。②未控制的高血压:血压过高增加穿刺出血风险。③肾脏周围感染:如肾脓肿等。④严重的贫血:可能导致穿刺后恢复困难。⑤其他特殊情况:如孕妇、年迈体弱者需谨慎评估。

二、肾穿刺的过程与注意事项

1. 术前准备:肾穿刺前,患者需进行一系列准备工作,以确保手术的安全性和成功率:①详细病史和体检:医生会详细询问病史,进行全身和局部体检,评估患者的身体状况。②血液检查:检查凝血功能、肾功能、血红蛋白等指标。③影像学检查:如超声,以确定穿刺部位和路径。④术前指导:医生会向患者详细讲解手术过程、注意事项和可能的风险。

2. 穿刺过程:肾穿刺一般在局部麻醉下进行,具体步骤如下:①定位穿刺点:通过超声引导装置,确定穿刺部位。②局部麻醉:在穿刺部位注射局部麻醉剂,减轻疼痛。③穿刺取样:医生将穿刺针插入肾脏,获取肾脏组织样

本。④止血和包扎:取样后,迅速止血并包扎穿刺点。

3. 术后护理:术后护理有利于患者的恢复,主要包括以下几点:①卧床休息:术后需平躺至少4-6小时,防止出血。②监测生命体征:定期测量血压、脉搏、体温等,监测患者状态。③观察穿刺点:检查穿刺部位有无出血、感染等异常情况。④饮食和活动:术后3个月内尽量避免剧烈活动,多喝水促进排尿。

三、肾穿刺的常见问题解答

1. 肾穿刺是否安全?肾穿刺是一种相对安全的检查方法,但仍有一些潜在风险,如出血、感染、肾脏损伤等。医生会根据患者的具体情况,综合评估风险,确保手术安全性。

2. 肾穿刺会很痛吗?肾穿刺在局部麻醉下进行,通常疼痛较轻微。术中患者可能会感到轻微的压迫感或不适,但一般不会感到剧烈疼痛。术后可能会有轻微的腰背部疼痛,但多数情况下可以耐受。

3. 肾穿刺后需要住院吗?肾穿刺需要住院,虽然肾穿刺是微创手术,所需时间不长,但是,在进行肾穿刺前需要完善相关检查,并观察肾穿刺后是否有肾穿刺并发症,所以需

要住院。

4. 肾穿刺后有哪些注意事项?①避免剧烈活动:在术后24小时内应避免剧烈运动,防止出血。②多喝水:有助于排出体内麻醉药物,加快恢复。③观察穿刺部位:如有红肿、疼痛、出血等异常情况,应及时反映。④定期复查:根据医生建议,按时复查肾功能和影像学检查,评估恢复情况。

5. 肾穿刺结果多久能出来?肾穿刺结果一般需要数天至两周时间。具体时间取决于病理实验室的工作流程和样本分析的复杂程度。医生会在结果出来后,详细解释病理报告,并根据结果制定治疗方案。

总之,肾穿刺作为一种重要的诊断工具,为肾脏疾病的诊断和治疗提供了关键帮助。尽管存在一定风险,但通过详细的术前评估和周密的术后护理,肾穿刺的安全性和有效性得以保障。希望本文对肾穿刺的基本知识和常见问题的解答,能帮助患者和家属更好地理解并应对这一检查过程。如有疑问,建议咨询专业医生,获得进一步的指导和帮助。

(作者单位:中山大学附属第一医院广西医院)

脑卒中的早期康复治疗

□ 陈婧姝 陈圆圆 赵婉如 王蕊

脑卒中,通常称为中风,是一种严重威胁人类生命健康的急性脑血管疾病。它具有发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高的特点。脑卒中不仅会给患者带来身体上的损伤,还会严重影响其生活质量,给家庭和社会造成沉重的经济和精神负担。然而,科学规范的早期康复治疗能够有效改善患者的各项功能,提高生活质量,减少复发和并发症的发生。本文将介绍脑卒中的早期康复治疗方法,以切实提高患者的康复效果。

一、早期康复治疗的时机

1. 急性期康复的开始时间:脑卒中的康复治疗应在常规药物治疗的基础上尽早进行,只要患者的生命体征稳定,神经系统症状不再有恶化的进展,康复治疗即可开始。通常情况下,缺血性脑卒中患者在发病一周后,出血性脑卒中患者在发病两周后即可进行康复治疗。

2. 康复治疗的前提条件:早期康复治疗的前提是患者生命体征稳定,病情没有继续恶化。对于出血性脑卒中患者,需要等待出血情况稳定后才能开始康复训练。康复治疗开始前,医务人员应对患者的危险因素进行严

密监护,以确保康复治疗不会导致病情加重或复发。

二、早期康复治疗的方法

早期康复治疗的方法多种多样,以下是几种常见且有效的治疗方法。

1. 强制性使用运动疗法:强制性使用运动疗法是一种用于治疗运动神经损伤的训练方法。它基于中枢神经系统的可塑性,通过限制健侧肢体的运动,从而强制性使用患侧肢体来恢复偏瘫肢体的功能。研究表明,这种方法对偏瘫患者的肢体功能恢复具有显著的效果。

2. 减重步行训练:减重步行训练是一种通过悬吊装置减轻下肢负荷的康复方法,使支撑能力不足的患者也能够早期进行步行训练。这种方法特别适用于急性期脑卒中患者的康复,有助于恢复下肢的支撑和步行能力。

3. 高压氧治疗:高压氧治疗是在大于一个大气压的环境下吸入高浓度氧气的治疗方法。它能够提高患者血氧分压,增加血氧含量,并加大血氧弥散范围,从而促进部分处于可逆状态的受损神经细胞的恢复。高压氧治疗已被证明对部分脑卒中患者的康复具有积极

的作用。

4. 反复抗阻力练习:反复抗阻力练习最早用于治疗偏瘫患者的上肢,取得了良好的疗效。这种方法通过反复的抗阻力训练,有助于恢复患肢的运动功能。研究发现,反复练习是偏瘫病人运动功能恢复的关键。

5. 神经肌肉电刺激:神经肌肉电刺激分为功能性电刺激和经皮神经电刺激两种。功能性电刺激通过电流刺激肌肉,诱发收缩,恢复受刺激肌肉的功能,主要用于增加关节活动度和提高肌肉功能。经皮神经电刺激通过电流刺激神经,降低痉挛,改善反射和运动控制力,对偏瘫患者的恢复具有积极的作用。

6. 心理康复:脑卒中后,患者常会出现焦虑、抑郁等心理障碍,严重影响康复进程和生活质量。通过心理干预,帮助患者调节情绪,减轻心理压力,增强康复信心,对于康复效果的提升具有重要意义。

三、早期康复治疗的重要性

1. 功能恢复:早期康复治疗能够促进患者肢体功能的恢复。通过强制性使用运动疗法、减重步行训练等方法,患者能够尽早恢复基本的生活自理能力,减少对他人的依赖。

2. 预防并发症:早期康复治疗还能够有效预防各种并发症的发生,如肌肉萎缩、关节僵硬、肺炎和褥疮等。这些并发症不仅会延长康复时间,还会加重患者的病情,增加治疗难度。因此,及时的康复治疗对于降低并发症的发生率具有重要意义。

3. 提高生活质量:早期康复治疗不仅关注患者的身体康复,还重视心理康复。通过心理干预和康复训练的结合,患者能够更好地适应生活变化,提高生活质量。康复治疗的目标是帮助患者重返社会,过上独立和有尊严的生活。

综上所述,脑卒中是一种严重影响人类健康的疾病,但通过科学规范的早期康复治疗,患者的预后可以得到显著改善。早期康复治疗不仅有助于肢体功能的恢复,还能预防并发症,提高患者的生活质量。对于脑卒中患者来说,早期介入康复治疗是重获健康生活的重要步骤。通过加强康复训练和心理干预,患者可以最大限度地恢复功能,回归正常生活。因此,社会各界应高度重视脑卒中的早期康复治疗,帮助更多患者重获新生。

(作者单位:广东省深圳市中医院)