

胎儿生长受限的病因与干预措施

□ 陈肖珍

在妊娠期间，每位准妈妈都期望自己的宝宝能够健康成长。然而，有时胎儿在宫内的生长可能会受到各种因素影响，从而导致胎儿体重、身长等发育指标低于正常标准，这种现象被称为胎儿生长受限(FGR)。胎儿生长受限严重威胁母婴健康，它不仅导致胎儿在宫内生长缓慢、体重偏低，还增加了围产期并发症的风险，如新生儿窒息、低血糖等，影响胎儿神经系统和器官的发育。长远来看，这种受限可能影响孩子的智力、体格发育，增加未来患慢性疾病如高血压、糖尿病等的风险。因此，及时发现并干预至关重要。下面将带领大家了解一下胎儿生长受限的病因与干预措施，帮助准妈妈们更好地了解 and 应对这一问题。

一、胎儿生长受限的病因

胎儿生长受限的病因复杂多样，主要包括以下几个方面：

1. 母体因素：孕妇的营养状况直接影响胎儿的生长。营养不足、偏食、妊娠剧吐等都可能导致胎儿营养供给不足。此外，孕

妇的慢性疾病如高血压、糖尿病、贫血等，以及孕期并发症如妊娠期高血压疾病、多胎妊娠等，也可能影响胎盘功能，导致胎儿生长受限。

2. 胎儿因素：胎儿自身的问题如基因异常、染色体异常、先天发育异常等，也可能导致生长受限。此外，胎儿内分泌和代谢异常，如生长激素、胰岛素等调节物质分泌不足，也可能影响胎儿的生长。

3. 胎盘因素：胎盘是胎儿获取营养和氧气的重要器官。胎盘功能不全、胎盘形态异常等都可能影响胎儿营养供给不足，进而影响其生长。

4. 脐带因素：脐带是胎儿与胎盘之间的桥梁，负责输送营养和氧气。脐带过长、过细、扭转、打结等都可能影响胎儿的血供，导致生长受限。

二、胎儿生长受限的干预措施

针对胎儿生长受限，我们需要采取一系列干预措施来保障胎儿的健康成长：

1. 纠正不良生活习惯：孕妇应戒烟、戒

酒、避免滥用药物和接触有害物质，同时加强营养，保证营养均衡。

2. 卧床休息：孕妇可以采取左侧卧位休息，以纠正子宫右旋，增加胎盘血流量，有助于改善胎儿供氧和营养状况。

3. 防治并发症：孕妇应积极治疗各种并发症和合并症，如高血压、糖尿病等，以改善胎盘功能，增加胎儿营养供给。

4. 增加血氧浓度：对于缺氧的孕妇，可以给予吸氧，以改善胎儿的供氧状况。

5. 补充营养素：孕妇需要摄入均衡的饮食，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等，以满足胎儿的生长需求。特别是叶酸、铁、钙等营养素，对胎儿的神经系统发育、血液形成和骨骼生长至关重要。

6. 密切监测：为了确保胎儿的健康生长，孕妇需要定期进行产检和监测。产检包括测量宫高、腹围、体重等常规指标，以及进行超声检查等辅助检查，以评估胎儿的大小、生长速度和发育情况。通过产检和监测，医生可以及时发现并处理潜在问题，如胎儿生长受限、

羊水过多或过少等。此外，孕妇还应关注自己的身体状况和胎动情况，如有异常应及时就医。

7. 羊水检测：如胎儿发育严重落后，可能与胎儿基因异常、染色体异常、先天发育异常等有关，必要时需遵医嘱进行羊水检测，通过羊水穿刺可以明确胎儿是否存在染色体异常或基因疾病等遗传性因素导致的生长受限，为医生制定治疗方案提供重要依据。

8. 药物治疗：可通过药物改善胎盘绒毛间隙的供血、降低子宫张力等。在使用这些药物时，必须遵从医生的指导，并严格掌握适应症和禁忌症，避免对胎儿和孕妇造成不良影响。

9. 适时终止妊娠：对于治疗后无改善或胎儿状况恶化的情况，应及时终止妊娠，保障母婴安全。

总之，胎儿生长受限是一个复杂的问题，需要综合考虑母体、胎儿、胎盘和脐带等多方面因素。通过这些综合措施的实施，可以有效改善胎儿的生长发育状况，降低不良妊娠结局的发生风险。

(作者单位：广东省广宁县妇幼保健院)

温针灸：散寒止痛的中医疗法

□ 谭顺伟

针灸是中医的一种传统治疗方法，通过针刺和艾灸的结合，达到疏通经络、调和气血、缓解疼痛的目的。而温针灸，作为一种特殊的针灸形式，通过对针体进行艾灸，使其在针体上产生热量，从而刺激穴位，达到温经通络、散寒止痛的效果。本篇文章将向大家介绍温针灸的神奇疗法。

一、温针灸简介

温针灸，顾名思义，就是在针刺入人体一定深度后，在针体上放置艾柱，利用艾柱燃烧产生的热量，刺激穴位，从而达到治疗疾病的目的。本法具有温通经脉、行气活血的作用。适用于寒湿凝滞、经络阻滞之证，如关节痹痛、肌肤不仁等。同时，温针灸还可以加速气血循环，缓解疼痛，提高治疗效果。

二、温针灸的作用原理

1. 温热效应：温针灸通过艾柱燃烧产生的热量，刺激穴位，促进气血流通，达到散寒止痛的效果。

2. 艾灸的特殊作用：艾叶是一种具有特殊气味的中草药，具有温经散寒、活血通络的功效。艾柱燃烧后产生的烟雾可以透过皮肤渗入体内，有助于驱散寒邪，调整气血，缓解疼痛。

3. 针刺的辅助作用：针刺可以疏通经络，激发人体正气，增强艾灸的疗效。

三、温针灸的应用范围

1. 风寒湿痹：温针灸对于风寒湿痹引起的关节疼痛、麻木、活动受限等症状具有很好的治疗效果。

2. 胃寒腹痛：温针灸可以刺激脾胃穴位，调节脾胃功能，从而达到散寒止痛的目的。

3. 痛经：温针灸可以刺激女性生殖系统穴位，调节气血，缓解痛经症状。

4. 其他：温针灸还可用于治疗神经性疼痛、肌肉劳损、腰椎间盘突出等寒性疾病和疼痛性疾病。

四、温针灸的操作方法

温针灸的主要刺激区为体穴、阿是穴。先取长度在 1.5 寸以上的毫针，刺入穴位得气后，在留针过程中，于针柄上或裹以纯艾绒的艾团，或取约 2 cm 长之艾条一段，套在针柄之上，无论艾团、艾条段，均应距皮肤 2~3cm，再从其下端点燃施灸。在燃烧过程中，如患者觉灼烫难忍，可在该穴区置

一硬纸片，以稍减火力。每次如用艾团可灸 3~4 壮，艾条段则只须 1~2 壮。近年，还采用帽状艾柱行温针灸。帽状艾柱的主要成分为艾叶炭，类似无烟艾条，但其长度为 2cm，直径 1cm，一端有小孔，点燃后可插于针柄上，燃烧时间为 30min。因其外形小帽，可戴于毫针上，故又称帽状灸。帽状温针灸，既无烟，不会污染空气；同时，它的作用时间又长，是一种较为理想的温针灸法。

总之，温针灸作为一种神奇的疗法，通过温热刺激穴位，散寒止痛，对于多种疾病具有显著的治疗效果。但同时也需要注意施术技巧和患者配合度，以确保安全有效的治疗。

(作者单位：四川省广安市广安区人民医院)

喘息性支气管炎的中西医药经方推荐

□ 卜秀琼

喘息性支气管炎是一种常见的呼吸道疾病，患者可能会出现喘息、咳嗽、咳痰等症状。在治疗喘息性支气管炎时，中西医都有其独特的用药经方。下面我们将详细介绍中西医用药经方，帮助你更好地了解这一疾病的治疗方法。

一、西医治疗

西医治疗喘息性支气管炎主要采用药物治疗和激素治疗。

1. 药物治疗：常用的药物包括抗生素、支气管舒张剂、止咳化痰药等。抗生素用于治疗细菌感染，支气管舒张剂可缓解支气管痉挛，减轻喘息症状，止咳化痰药则有助于排痰，缓解咳嗽。根据病情，医生会选择合适的抗生素和支气管舒张剂。

2. 激素治疗：对于急性发作期的喘息性支气管炎患者，可以使用激素类药物进行短期治疗。激素可以减轻气道炎症、舒张支气管，缓解喘息和咳嗽症状。根据病情和医生建议，可选择口服或静脉注射等方式使用激素。

二、中医治疗

中医治疗喘息性支气管炎的方法包括中药治疗、针灸推拿等。

1. 中药治疗：中医认为喘息性支气管炎的发病与肺、脾、肾三脏功能失调有关。根据不同证型，可以采用不同的中药方剂进行治疗。例如，对于寒饮内停证，可选用小青龙汤等方剂；对于肺脾气虚证，可选用六君子汤等方剂。

2. 针灸推拿：中医针灸推拿也是治疗喘

息性支气管炎的方法之一。通过对肺俞、天突、膻中、肾俞等穴位进行针灸或推拿，可以调节气血，疏通经络，缓解症状。

三、经方推荐

以下是一些中西医推荐的经方，可用于治疗喘息性支气管炎：

1. 小青龙汤：小青龙汤是中医治疗喘息性支气管炎的经典方剂之一。主要由麻黄、芍药、细辛、干姜、甘草、桂枝、五味子等中药组成，具有解表散寒、温肺化饮的作用。对于寒饮内停所致的喘息咳嗽、痰稀薄等症状，小青龙汤具有较好的疗效。

2. 射干麻黄汤：射干麻黄汤适用于喘息性支气管炎痰多者。该方剂由射干、麻黄、生姜、细辛、紫菀、大枣、半夏等中药组成，具有

止咳平喘、降逆化痰的作用。对于痰多难咳或痰黏不易咳出者，可以酌情加用瓜蒌、贝母、川贝等中药。

3. 麻杏甘石汤：对于热邪较盛者，可以选用麻杏甘石汤进行治疗。该方剂由麻黄、杏仁、甘草、石膏等中药组成，具有清热解毒、宣肺平喘的作用。对于热象较重的症状如发热、口渴等，可以酌情加用金银花、连翘等中药。

总的来说，中西医结合治疗喘息性支气管炎的方法各有优势。西医治疗注重快速缓解症状和消除炎症，而中医治疗则注重调理身体机能和整体改善病情。患者可以根据自身情况选择合适的治疗方法，并在医生的指导下用药。

(作者单位：四川省成都市青白江区红阳社区卫生服务中心)

康复护理的注意事项及常见误区

□ 张晓丽 魏金玲

康复护理是医疗过程中的重要环节，对于患者身体和心理的恢复具有重要作用。在康复护理过程中，需要注意一些事项以避免常见的误区。本文将详细介绍康复护理的注意事项及常见误区，帮助读者更好地理解康复护理的重要性，并避免因误解而影响康复效果。

一、康复护理的注意事项

1. 了解患者的病情和需求：在开始康复护理之前，护士需要了解患者的病情、身体状况、治疗情况等信息，以便根据患者的具体情况制定合适的护理计划。

2. 制定个性化的护理计划：根据患者的需求和身体状况，护士需要制定个性化的护理计划，包括饮食、运动、心理支持等方面的内容。

3. 密切关注患者的身体状况：在康复护理过程中，护士需要密切关注患者的身体状况，如呼吸、心率、血压等指标，及时发现异常情况并采取相应措施。

4. 给予患者心理支持：康复过程中，患者可能会面临身体和心理的双重压力，护士需要给予患者心理支持，帮助患者树立信心，积极面对康复过程。

5. 遵循医嘱：护士需要按照医生的指示和护理规范进行护理工作，确保护理过程的安全和有效。

6. 定期评估：康复护理过程中，定期对患者的功能情况进行评估，调整康复计划。

二、康复护理常见误区

1. 误区一：康复护理只是简单的康复锻炼

康复护理不仅包括锻炼，还包括心理支持、饮食管理、家庭护理等多个方面。康复护理是一个全面的过程，需要综合考虑患者的身体、心理和社会需求。

2. 误区二：康复护理可以完全依靠家人进行

康复护理需要专业知识和技能，家人可以提供支持和照顾，但专业的康复护理人员才能进行准确的评估和制定合适的康复计划。

3. 误区三：康复护理只在医院进行

康复护理可以在医院进行，但更重要的是在家庭和社区中进行。康复护理的目标是帮助患者恢复功能，提高生活质量，因此，家庭和社区环境对康复护理非常重要。

4. 误区四：康复护理只需要在康复期

进行

康复护理应贯穿整个康复过程，从疾病早期到康复期，甚至到患者出院后。康复护理是一个持续的过程，需要长期坚持。

5. 误区五：康复护理就是锻炼肌肉

康复护理的目的是帮助患者恢复功能，包括肢体功能、认知功能、社交功能等。锻炼肌肉是康复护理的一部分，但不是全部。

综上所述，康复护理过程中需要注意事项很多，需要护士密切关注患者的身体状况，给予心理支持，并遵循医嘱。同时，需要避免常见的误区，只有正确理解并实施康复护理，才能帮助患者更好地恢复身体和心理。同时，家人和朋友的支持和鼓励对患者的康复也非常重要。

(作者单位：大连康复疗养中心)