

产科常见病症及处理方法

□ 颜利

产科作为医学的重要分支,涉及女性从怀孕到分娩的全过程,其中不乏各种复杂而重要的病症。了解这些病症及其处理方法,对保障母婴健康至关重要。以下是一些产科常见病症及其应急处理措施。

1. 妊娠期高血压:妊娠期高血压是孕期特有的疾病,严重时可能发展为子痫,危及母婴生命。孕妇出现高血压、水肿和蛋白尿等症状时,需及时就医。处理原则包括降压治疗、密切观察病情变化,必要时提前终止妊娠。对于子痫患者,需迅速控制抽搐,维持呼吸循环功能,预防并发症。

2. 前置胎盘:前置胎盘是指胎盘附着于子宫下段、下缘达到或覆盖宫颈内口,是

妊娠晚期出血的主要原因。前置胎盘患者需定期产检,通过B超诊断。一旦出现大量出血,应迅速采取剖宫产结束妊娠,以降低母婴死亡率。

3. 胎盘早剥:胎盘早剥是妊娠晚期的严重并发症,起病急、发展快,可导致大出血和胎儿窘迫。一旦确诊或高度怀疑胎盘早剥,应立即吸氧、心电监护,建立静脉通道,纠正休克,并迅速终止妊娠。

4. 胎儿窘迫:胎儿窘迫是由于胎儿缺氧引起的紧急情况,常表现为胎心率改变、胎动异常。处理原则包括高流量吸氧、纠正水电解质紊乱和病因治疗,若情况紧急,需尽快终止妊娠,确保母婴安全。

5. 产后出血:产后出血是分娩后常见的严重并发症,出血量超过500毫升即诊断为产后出血。处理原则为迅速止血、补充血容量、纠正休克及防治感染。根据出血原因,可采取不同止血方法,如人工剥离胎盘、加强宫缩等。

6. 羊水栓塞:羊水栓塞是极为严重的产科并发症,发病率低但死亡率高。急救措施包括改善母体呼吸循环功能、纠正凝血功能障碍,必要时迅速终止妊娠或切除子宫。

7. 妊娠合并感染性疾病:妊娠合并感染性疾病如淋病、梅毒等,不仅影响孕妇健康,还可能传染给胎儿。治疗原则为积极治疗原发病,控制感染,预防并发症。

8. 早产:早产是指妊娠满28周至不足37周间分娩。治疗原则为尽量延长孕周,完成促胎肺成熟治疗,合理预防感染,适时终止妊娠。

结语:为了保障母婴健康与安全,我们需积极倡导并增强孕产妇对孕期可能出现各种异常情况的认知与警惕性。面对异常情况,及时识别并采取行动至关重要。在就诊过程中,孕产妇应保持冷静,详细向医务人员描述自己的症状、持续时间及任何可能的诱因,以便医生能够迅速准确地做出判断并制定相应的诊疗方案。同时,积极配合医务人员的各项检查与治疗措施,这些都是保障母婴安全的重要手段。

(作者单位:山东临沂郯城县第一人民医院)

慢性肾脏病患者的日常护理方法

□ 庞艳玲

慢性肾脏病(CKD)是一种长期存在的肾脏功能受损的疾病,严重影响患者的生活质量。良好的日常护理对于控制病情、延缓疾病进展至关重要。以下将详细介绍慢性肾脏病患者在日常护理中需要注意的几个关键方面。

一、饮食管理

慢性肾脏病患者的饮食应以低盐、低脂、优质低蛋白为主。低盐饮食有助于控制高血压,减轻肾脏负担;低脂饮食则有助于降低血脂,预防心血管疾病;而优质低蛋白饮食则能减轻肾脏的代谢负担,避免蛋白尿加重。此外,患者应适量摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果和全谷类,以维持身体的营养需求。

在出现水肿、高血压等症状时,患者应严格限制盐和水的摄入量。通常建议每日摄盐量控制在3克以下,饮水量控制在1000毫升以下。同时,避免摄入过多高蛋白食物,以免加重肾脏负担。

二、生活作息

慢性肾脏病患者应注意劳逸结合,保持充足规律的作息。避免过度劳累和剧烈活动,保证每晚睡眠时间至少在8小时以上。适当的休息和睡眠有助于身体恢复,增强免疫力。在身体逐渐好转后,可以适当进行低强度的有氧运动,如慢走、快走、散步等,以促进新陈代谢,增强体质。

三、药物管理

慢性肾脏病患者通常需要长期服用药物

治疗,因此药物管理至关重要。患者应定期向医生咨询药物的使用方法和剂量,避免自行调整药物剂量或停药。同时,注意药物的不良反应,如出现不适应及时就医。避免使用对肾脏有影响的药物,如镇痛解热药、含马兜铃酸的中药等,以免加重肾脏负担。

四、病情监测

定期到医院进行肾功能检查、尿常规检查等是了解病情变化和治疗效果的重要手段。患者应根据医生建议定期复诊,及时发现并处理异常情况。同时,注意观察自身的症状变化,如尿液中泡沫量增多、尿色异常、夜尿增多等,这些都可能是病情加重的信号。

五、心理调适

慢性肾脏病程长、易反复,容易给患者带来心理压力。患者应积极面对疾病,保持乐观的心态,避免过度焦虑。家属和社会也应给予患者足够的关心和支持,帮助他们树立战胜疾病的信心。

慢性肾脏病的日常护理是一项综合性的工作,涉及饮食、生活作息、药物管理、病情监测和心理调适等多个方面。患者应在专业医生的指导下进行科学护理,避免陷入误区和忽视重要事项。通过合理的日常护理,患者可以有效地控制病情发展,提高生活质量,重返健康的生活。让我们共同关注慢性肾脏病患者的健康需求,为他们提供全面的支持和关爱。

(作者单位:河北省迁西县人民医院)

妇科炎症的预防、识别与科学护理

□ 杨荣

妇科炎症是女性常见的健康问题,种类繁多、症状各异,给许多女性带来困扰。本文将从预防、识别和科学护理三个方面,为您详细解析妇科炎症的相关知识,帮助女性朋友更好地守护自己的健康。

一、预防妇科炎症

1. 注意个人卫生:保持外阴清洁干燥,勤换内裤,避免穿紧身化纤内裤,选择棉质透气的内裤。每天用温水清洗外阴,避免使用刺激性强的洗液或香皂,以免破坏阴道菌群平衡。

2. 避免不洁性行为:性生活时注意卫生,双方都应清洗生殖器官,避免不洁性行为,减少病原体感染的机会。经期禁止同房,以免细菌侵入。

3. 增强体质:加强体育锻炼,如瑜伽、慢跑、快走等,提高身体免疫力,增强抵抗病原体的能力。同时,保持良好的饮食习惯,均衡摄入营养,避免过多摄入辛辣刺激性食物。

4. 合理使用抗生素:避免滥用抗生素,以免抑制有益菌群,导致霉菌等病原体大量繁殖。如有需要,应在医生指导下使用。

5. 注意公共场所卫生:在公共场合,如使用公共厕所时,尽量垫上卫生纸,避免直接接触马桶座圈。不随意使用宾馆的浴盆等卫生设施。

二、识别妇科炎症

1. 观察阴道分泌物:正常白带无色无味。如果白带有异味,可能感染了细菌性阴道炎;如果白带呈黄绿色或豆腐渣样,则可能感染

了霉菌性阴道炎。

2. 注意身体疼痛:如果平时或性行为时感到小腹和腰骶部疼痛,且持续不缓解,可能是盆腔炎或宫颈感染炎症的表现。

3. 自摸下腹检查:晚上躺下时,可以顺时针、逆时针方向摸自己的下腹部,如果感觉到硬块,可能是子宫肌瘤等疾病的征兆,需及时就医。

4. 观察月经情况:月经周期紊乱、经血量过多或过少、经期延长等,可能是内分泌失调或子宫内膜炎引起的月经失调。

三、科学护理妇科炎症

1. 及时就医:一旦发现妇科炎症的症状,应及时就医,根据病因选择合适的治疗方式,如药物治疗、手术治疗等。

2. 遵医嘱用药:治疗期间,应严格按照医生的指导用药,避免自行停药或更改用药剂量。

3. 保持清洁:在治疗期间,保持外阴清洁干燥,避免使用刺激性强的洗液或香皂。

4. 避免性生活:在治疗期间,应避免性生活,以免加重病情或交叉感染。

5. 定期复查:治疗后应定期复查,确保病情得到有效控制,避免复发。

总之,妇科炎症虽然常见,但通过科学的预防、及时的识别和科学的护理,我们可以有效地保护自己的健康。希望每位女性都能关注自己的身体状况,做到早发现、早治疗,远离妇科炎症的困扰。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)

小儿咳嗽的正确排痰方法

□ 赖远河

咳嗽,是儿童常见的呼吸道症状之一。许多家长都会遇到孩子咳嗽老不好的情况,既心疼又焦虑。其实,咳嗽并非都是坏事,它是机体的一种保护性反射,有助于清除呼吸道内的异物和分泌物。然而,如果咳嗽持续不断,就可能影响孩子的正常生活和健康。本文将结合医学知识,详细探讨小孩咳嗽老不好的原因、危害以及如何正确咳嗽排痰,以期帮助家长更好地理解并应对孩子的咳嗽问题。

一、小孩咳嗽老不好的原因

1. 上呼吸道感染:这是儿童咳嗽最常见的原因之一。细菌或病毒感染导致呼吸道发炎,刺激咳嗽中枢,引发咳嗽。这类咳嗽通常伴有鼻塞、流涕、发热等症状。

2. 过敏性咳嗽:过敏体质的儿童在接触过敏原(如花粉、尘螨、动物皮毛等)后,容易诱发呼吸道过敏反应,表现为阵发性咳嗽、喘息等症状。

3. 支气管炎或肺炎:这些疾病通常由细菌、病毒或支原体感染引起,导致呼吸道黏膜充血、水肿、分泌物增多,从而引发咳嗽。

4. 吸入异物:儿童在玩耍或进食时,可能不小心将异物吸入气道,导致呛咳。这种咳嗽通常较为剧烈,且持续时间较长。

二、咳嗽老不好的危害

1. 影响睡眠:持续的咳嗽会干扰孩子的睡眠,导致睡眠不足,进而影响孩子的生长发育和免疫力。

2. 消耗体力:咳嗽会消耗大量的体力,使孩子感到疲惫不堪,影响日常学习和活动。

3. 并发症风险:长期咳嗽可能导致呼吸道黏膜受损,增加细菌、病毒等病原体感染的风险,甚至可能引发更严重的并发症,如肺炎、哮喘等。

三、正确咳嗽排痰的方法

1. 鼓励孩子多喝水:多喝水有助于稀释痰液,使其更容易咳出。家长可以鼓励孩子多喝水,尤其是在咳嗽频繁的时候。

2. 保持室内空气湿润:使用加湿器或在室内放置水盆等方法,增加空气湿度,有助于缓解呼吸道干燥,减少咳嗽。

3. 正确使用止咳药物:在医生的指导下,可以给孩子使用适当的止咳药物。但需要注意的是,止咳药物只能暂时缓解咳嗽症状,不能从根本上解决问题。因此,在使用止咳药物的同时,还需要针对咳嗽的原因进行治疗。

4. 学会有效咳嗽:家长可以教孩子学会有效咳嗽的方法。首先,深吸一口气,然后用

力将痰液咳出。在咳嗽过程中,可以用手捂住口鼻,以减少痰液的飞溅。同时,家长要密切关注孩子的咳嗽情况,如果咳嗽过于剧烈或持续时间过长,应及时就医。

四、预防与护理

1. 增强免疫力:合理饮食、适当运动、保持良好的作息习惯等,都有助于提高孩子的免疫力,减少呼吸道感染的风险。

2. 避免接触过敏原:对于过敏体质的孩子,家长应尽量避免孩子接触过敏原,如花粉、尘螨等。同时,定期清洁家居环境,保持室内清洁卫生。

3. 接种疫苗:及时接种流感、肺炎等疫苗,有助于预防相关疾病的发生,减少咳嗽的诱因。

4. 心理疏导:对于因咳嗽而情绪不佳的孩子,家长应给予足够的关爱和安慰,帮助他们缓解焦虑情绪,保持良好的心态。

五、咳嗽与排痰的医学原理

咳嗽是人体的一种自然防御机制,它通过呼吸道肌肉的收缩,将气道内的异物、痰液等排出体外。而排痰则是咳嗽的一个重要环节,痰液中含有呼吸道产生的黏液,病原体以及死亡的细胞等,通过咳嗽排出体外,有助于

保持呼吸道的清洁和健康。然而,当孩子咳嗽老不好时,可能是由于呼吸道炎症持续存在,导致痰液分泌过多或痰液过于浓稠,难以咳出。这时,除了针对病因进行治疗外,还需要采取一些措施来帮助孩子正确咳嗽排痰。

六、结语

小孩咳嗽老不好是一个常见的问题,家长需要正确认识和对待。通过了解咳嗽的原因、危害以及正确咳嗽排痰的方法,家长可以更好地帮助孩子缓解咳嗽症状,提高生活质量。同时,预防与护理同样重要,家长应关注孩子的饮食、作息、运动等方面,提高孩子的免疫力,减少呼吸道感染的风险。

最后,需要强调的是,医学科普知识对于提高公众健康素养具有重要意义。家长应关注医学健康科普知识,了解常见疾病的预防和治疗方法,以便在孩子出现健康问题时能够正确应对。同时,也呼吁社会各界加强医学科普宣传,提高公众的健康意识和自我保健能力。希望本文能够帮助家长更好地理解并应对孩子的咳嗽问题,也希望通过医学科普知识的传播,让更多的人了解健康知识,提高健康素养,共同创造一个健康、美好的未来。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院)