

# 妊娠期高血压的成因及诊断治疗

□ 孟丹

## 四、预防妊娠期高血压的方法

预防妊娠期高血压是确保母婴安全的重要一环。以下是一些预防妊娠期高血压的方法:

- 定期产检:** 孕妇应按照医生的建议,定期进行产检,及时了解自己的身体状况和胎儿的发育情况。
- 均衡饮食:** 孕妇应保持均衡的饮食,摄入足够的营养物质,特别是富含蛋白质和钙质的食物。
- 控制体重:** 孕妇在妊娠期间应控制体重增长,避免过度肥胖对身体健康造成不良影响。
- 保持良好的生活习惯:** 孕妇应保证充足的睡眠,避免过度劳累和精神紧张。同时,适当进行运动和锻炼,增强身体抵抗力。
- 及时就医:** 孕妇如出现血压升高、蛋白

尿、水肿等症状,应及时就医。医生会根据病情给予相应的诊断和治疗措施。

## 五、妊娠期高血压的母婴安全

妊娠期高血压对母婴安全造成一定威胁。妊娠期高血压可能导致胎儿发育不良、早产、胎儿窘迫等问题。对于孕妇自身而言,严重的高血压症状可能危及生命。因此,预防和控制妊娠期高血压至关重要,以确保母婴安全。

总之,妊娠期高血压是妊娠期一种常见的并发症,对母婴安全造成一定威胁。了解其成因、症状、诊断与治疗,以及采取相应的预防措施,是确保母婴安全的重要一环。孕妇应密切关注自己的身体状况,及时就医并结合医生的治疗方案,共同应对妊娠期高血压这一挑战。同时,家庭和社会也应给予孕妇充分的关心和支持,共同维护母婴健康。

(作者单位:河北省廊坊万福妇产医院)

肿、头晕、头痛、恶心等。严重时可能出现抽搐、昏迷等症状,这些症状可能会在短时间内加重,危及母婴生命安全。因此,孕妇在妊娠期间应密切关注自己的身体状况,如有异常应及时就医。

## 三、妊娠期高血压的诊断与治疗

妊娠期高血压的诊断主要依据临床表现和实验室检查。医生会密切监测孕妇的血压和尿蛋白等指标,并根据病情采取相应的治疗措施。治疗方法包括休息、饮食调整、药物治疗等。药物治疗主要包括解痉降压药物和镇静药物等,应根据孕妇的具体病情和医生的建议进行选择和使用。

在治疗过程中,孕妇应保持积极的心态,配合医生的治疗方案,同时注意饮食和休息。家属也应给予孕妇充分的关心和支持,共同应对妊娠期高血压这一挑战。

# HPV 感染的误区及注意事项

□ 屈颖娜

某些类型的 HPV 可能导致癌症,但并非所有类型都如此。因此,对于大多数类型的 HPV 感染,我们无需过度担忧。

**误区二: HPV 感染无法预防。**虽然不能完全避免 HPV 感染,但有许多方法可以降低风险,如接种 HPV 疫苗、使用安全套、定期筛查等。

**误区三: HPV 感染只能等待自愈。**实际上,有些类型的 HPV 感染可能会导致难以察觉的疣或其他症状。因此,一旦确诊,及时就医是非常重要的。

## 三、如何应对 HPV 感染?

1. **正确认识 HPV:** 我们需要了解 HPV 的基本知识,知道哪些类型的 HPV 具有高风险性,哪些可以自行消退,哪些需要积极治疗。这样我们才能对自己的健康状况有正确的评估。

HPV 感染,这个曾经让许多人闻之色变的疾病,现在已经被越来越多的人所认识和理解。尽管它是一种常见的性传播疾病,但只要我们正确认识并科学应对,就能有效地防止其带来的危害。

本文将帮助我们打破 HPV 感染的误区,科学应对这个“无声的杀手”。

## 一、HPV 感染的真相

HPV,即人乳头瘤病毒,是一种常见的性传播病毒。根据其类型和感染程度,HPV 感染可能会引发各种不同的健康问题,如疣、癌症等。

然而,并非所有 HPV 感染都会导致严重后果,只有少数特定类型的 HPV 才具有高风险性。

## 二、HPV 感染的误区

**误区一: HPV 感染会引发癌症。**虽然

应遵循医生的建议进行治疗。治疗方法因病毒类型和症状而异,所以了解自己的病情并与医生合作是至关重要的。

8. **健康教育:** 全社会应加强 HPV 感染的科普教育,提高公众对 HPV 的认识和重视程度,消除恐慌情绪,提倡健康的生活方式。

面对 HPV 感染,我们需要科学地看待它,理解其真相和误区,采取正确的预防和治疗措施。打破误区,科学应对 HPV 感染,我们可以有效地防止其带来的危害。让我们一起行动起来,保护自己和他人的健康。

最后,我们要强调的是,每个人都是自己健康的第一责任人。提高自我保健意识,养成良好的生活习惯,保持健康的心态,这些都是我们对抗 HPV 这个“无声的杀手”的重要武器。让我们携手共进,科学应对,共同守护我们的健康。

(作者单位:河北省廊坊市广阳区妇幼保健院)

# 糖尿病日常管理策略

□ 王玉

物和杂豆类食物富含纤维,有助于控制血糖。土豆、山药、芋艿等高淀粉食物应适量食用,如需食用,需相应减少主食量。

## 3. 蔬菜与水果的选择

每日新鲜蔬菜摄入量应达到 500 克左右,深色蔬菜占一半以上。血糖控制较好的患者可在两餐之间适量选择低甜度水果,如西瓜、牛油果、草莓和蔓越莓等,每次食用量不宜过多,约 200 克左右。

## 4. 蛋白质与脂肪摄入

蛋白质摄入应以优质蛋白质为主,动物蛋白占总量的 1/3 左右。炒菜宜用植物油,限制食盐摄入,少吃含胆固醇高的食物。坚果类食物虽然富含健康脂肪,但热量较高,应适量食用。

## 5. 定时定量与细嚼慢咽

采取少量多餐的进餐方式,一日不少

于三餐,最好一日六餐,进餐时间要有规律。进食时细嚼慢咽,有助于血糖的稳定。

## 运动管理

### 1. 选择合适的运动方式

糖尿病患者应选择适合自己的运动方式,有氧运动如散步、慢跑、游泳、骑自行车等,有助于降低血糖水平。阻抗运动如哑铃、弹力带、俯卧撑等,有助于增强肌肉力量。运动时应避免剧烈运动和空腹运动,以免引起低血糖或加重心脏负担。

### 2. 控制运动时间与强度

建议每周至少进行 150 分钟的中等强度有氧运动,运动时间可分散在一天中的不同时段。运动前后应测量血糖,确保血糖在安全范围内。运动时应循序渐进,从短时间、小运动量开始,逐渐增加运动量和强度。

### 3. 注意运动细节

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,主要特征为血糖水平持续升高。良好的日常管理对于控制病情、预防并发症和提高生活质量至关重要。本文将为您介绍糖尿病的全方位日常管理策略,涵盖饮食和运动两大核心方面。

## 饮食管理

### 1. 控制总热量与均衡膳食

合理控制每日摄入的总热量是糖尿病饮食管理的基础。推荐摄入低糖、低脂、高纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质。全谷物如燕麦、小米和杂豆类应占主食总摄入量的 1/3。同时,避免高糖、高脂肪和高盐食物的摄入,如油炸食品、甜饮料和加工肉类。

### 2. 主食定量与粗细搭配

主食应定量摄入,建议粗细搭配,全谷

# 浅谈院前急救中心心肺复苏的重要性

□ 赵海蛟

阻塞呼吸道。在进行胸外按压时,应将折叠的软垫(如有)置于患者一侧的胸部,以保持正确的按压位置。

4. **配合使用 AED:** 在有条件的情况下,配合使用自动体外除颤器(AED)可以提高心肺复苏的成功率。因此,在院前急救中,学会正确使用 AED 至关重要。

## 三、普及心肺复苏的意义

1. **提高公众急救意识:** 通过广泛宣传和教育,提高公众对心肺复苏的认识和重视程度,让更多的人了解并掌握这一技能,从而在紧急情况下能够积极参与救援。

2. **降低死亡率和致残率:** 通过普及心肺复苏,让更多的人能够在第一时间对心脏骤停患者进行及时的急救处理,从而降低患者的死亡率和致残率。

3. **减少医疗资源的负担:** 在普及心肺复苏

在日常生活中,我们常常会听到“院前急救”这个词,它指的是在患者到达医疗机构之前,由现场人员进行的紧急救护。而心肺复苏(CPR)则是院前急救中的一项重要技能,它能够通过一系列措施,及时挽救生命,使患者得以康复。

本文将探讨心肺复苏的关键作用,以及其在院前急救中的普及意义。

## 一、心肺复苏的重要性

1. **生命支持的关键手段:** 心肺复苏是一种通过人工呼吸和胸外按压,模拟患者的自然呼吸和血液循环,从而为患者生命体征争取时间的技术。当患者心脏骤停时,及时进行心肺复苏,可以大大提高患者的生存率。

2. **挽救生命的关键步骤:** 心肺复苏不仅仅是简单的“倒地后”急救措施,还包括

的同时,可以提高急救反应的速度和效率,从而减少医疗资源的负担。

## 四、总结与建议

综上所述,心肺复苏在院前急救中具有关键作用,它不仅能够为患者的生命体征争取时间,提高生存率,还是挽救生命的关键步骤。

快速识别与呼救、正确的按压深度和频率、保持气道通畅以及配合使用 AED 等要素是实施心肺复苏的关键。普及心肺复苏可以提高公众急救意识,降低死亡率和致残率,减少医疗资源的负担。为了实现这一目标,我们需要广泛开展宣传和教育活动,让更多的人了解并掌握心肺复苏技能。

未来,我们应继续关注心肺复苏的普及工作,不断提高公众的急救意识和技能水平,为构建一个更安全、更健康的社会贡献力量。

(作者单位:河北省香河县人民医院)