

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，及时就医并配合医生的治疗方案，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

通常选择餐后 1~1.5 小时进行运动，运动前或运动中可适量加餐，以预防低血糖。运动后应测量血糖，观察血糖是否稳定。此外，选择合适的鞋袜，仔细检查双足皮肤有无破损、溃疡，避免在恶劣天气中运动，以保护双足。

综合管理

除了饮食和运动管理外，糖尿病患者还应按时按量服用降糖药物或注射胰岛素，不得随意增减剂量或更换药物。定期监测血糖水平，包括空腹和餐后血糖，及时调整治疗方案。此外，戒烟限酒、保持充足睡眠、减轻压力、定期检查肝肾功能、血脂、眼底、尿常规等，以预防并发症的发生。糖尿病的日常管理需要患者持之以恒的努力和科学的策略。通过合理的饮食管理和运动锻炼，结合药物治疗和定期检查，可以有效控制血糖水平，提高生活质量，享受健康人生。

(作者单位：河北省定州市西城乡卫生院)

浅谈院前急救中心心肺复苏的重要性

□ 赵海蛟

在患者心脏骤停前的预防措施，如提高公众对心脏骤停的认识，推广 CPR 技能等。在发现患者心脏骤停后，及时进行心肺复苏，能够最大程度地降低患者的死亡风险。

二、实施心肺复苏的关键要素

1. **快速识别与呼救：**当发现有人突然倒地，无意识呼吸，应迅速识别是否发生了心脏骤停。

一旦确认，应立即拨打 120 电话呼救，同时进行初步的心肺复苏。

2. **正确的按压深度和频率：**正确的胸外按压深度和频率是心肺复苏成功的关键。按压深度通常为胸廓的 1/3~1/2，频率通常为 80~100 次/分。对于儿童或孕妇等特殊人群，还需要调整按压深度和频率。

3. **保持气道通畅：**实施心肺复苏前，应确保患者的气道通畅，避免因舌头和喉头

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、心肺复苏的普发性

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)