

孕期常见不适及应对方法

□ 褚红丽

孕期是女性生命中一段特殊的旅程,伴随着喜悦与期待,同时也伴随着一系列生理和心理的变化。

了解并正确处理这些孕期不适,对准妈妈和宝宝的健康至关重要。

以下是对孕期常见不适及其应对方法的详细解读。

1. 早孕反应

表现:早孕反应通常出现在孕6周左右,表现为恶心、呕吐、乏力、嗜睡等症状,常发生在清晨,并于孕12周左右自然消失。

应对:

少食多餐,避免油腻食物,保持室内空气清新,尝试淀粉类食品,如饼干、馒头。放松心情,保证充足睡眠。

2. 尿频

表现:孕期由于子宫增大压迫膀胱,导致尿频现象,尤其在孕晚期会再次出现,夜尿次数增加。

应对:

减少一次性大量饮水,白天多喝水、多排尿,晚饭后减少喝水,保持外阴清洁,预防感染,放松紧张情绪。

3. 便秘

表现:孕期激素水平变化和子宫压迫肠道,容易导致便秘。

应对:

增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果,保持适量运动,促进肠道蠕动,养成定时排便的习惯,必要时可遵医嘱使用缓泻剂。

4. 贫血

表现:孕期由于血容量增加和胎儿发育需要,容易出现贫血,表现为头昏、乏力、容易疲劳。

应对:

增加铁质和叶酸的摄入,多吃瘦肉、动物肝脏,适时补充铁剂,补充维生素C促进铁的吸收。

5. 腰背疼痛

表现:孕期子宫增大和体重增加,导致腰背疼痛,长时间站立或劳累后明显。

应对:

经常变换体位、姿势,避免长时间站立,使用托腹带或靠背垫的座椅减轻腰部压力,局部热敷及按摩缓解疼痛。

6. 下肢静脉曲张

表现:孕期子宫压迫下腔静脉,容易导致下肢静脉曲张,表现为下肢肿胀、疼痛、静脉曲张。

应对:

穿着弹性袜,促进静脉回流,避免长时间站立或久坐,适当垫高下肢,如症状严重,及时就医。

7. 痔疮

表现:孕期子宫压迫直肠和肠道蠕动减慢,容易导致痔疮,表现为大便时疼痛、出血。

应对:

保持大便通畅,避免长时间用力排便,多吃纤维素含量高的食物,如香蕉、芹菜。

温水浸泡局部可缓解痔疮肿胀、疼痛,必要时遵医嘱使用药物或进行手术治疗。

8. 妊娠期高血压和糖尿病

表现:妊娠期高血压表现为血压升高、蛋白尿等症状;妊娠期糖尿病则表现为血糖升高。

应对:

定期监测血压和血糖,保持健康的生活方式,如低盐饮食、适量运动,如症状严重,及时就医,遵医嘱使用药物治疗。

孕期是一个充满挑战和期待的阶段,准妈妈们需要关注自己的身体状况和心理健康。通过了解孕期常见的产科问题及其应对策略,可以更好地应对各种挑战,确保自己和宝宝的健康。同时,定期产检和与医生的沟通也是保障母婴安全的关键。让我们共同努力,为新生命的到来创造一个健康、平安的环境。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)

维护口腔健康,让你笑口常开

□ 门娜

在人际交往中,一个温暖而自信的笑容往往能瞬间拉近彼此的距离,传递出友好与真诚。

然而,口腔健康问题却常常成为阻碍我们展现完美笑容的“隐形障碍”。从蛀牙到牙周病,从口臭到牙齿不齐,这些问题不仅影响美观,更关乎全身健康。

本文将分条阐述口腔健康的重要性,以及如何维护它,让你的笑容更加灿烂。

1. 认识口腔健康的基石

定期口腔检查:至少每年进行一次全面的口腔检查,可以及时发现并处理早期的口腔问题,如龋齿、牙龈炎等,避免小问题演变成大麻烦。

日常清洁习惯:每天至少刷牙两次,使用含氟牙膏可以有效预防蛀牙;同时,使用

牙线或牙缝刷清理牙缝,去除难以触及的食物残渣和牙菌斑。

2. 蛀牙:甜蜜的烦恼

成因解析:蛀牙主要由口腔中的细菌分解食物残渣产生酸性物质,腐蚀牙齿表面所致。高糖饮食、频繁进食零食是重要诱因。

预防措施:减少含糖食物和饮料的摄入,尤其是睡前避免甜食;使用含氟漱口水增强牙齿抗酸性;定期涂氟或进行窝沟封闭,为牙齿穿上“保护衣”。

3. 牙周病:隐形的威胁

危害认知:牙周病不仅会导致牙龈红肿、出血、牙齿松动甚至脱落,还与心脏病、糖尿病等慢性疾病有关。

防治策略:除了日常清洁,定期进行专业洁牙和牙周治疗至关重要;控制吸烟,均衡饮

食,增强免疫力,减少牙周病风险。

4. 口臭:社交尴尬

原因探究:口臭可能源于口腔卫生不佳、口腔疾病(如牙周病)、消化系统问题或某些药物的副作用。

改善方法:保持良好的口腔卫生,多喝水促进唾液分泌,减少口腔干燥;若口臭持续,应及时就医查找根本原因并治疗。

5. 牙齿矫正:重拾自信笑容

重要性:不整齐的牙齿不仅影响美观,还可能导致咀嚼效率低下、口腔清洁困难,甚至影响颌面部发育。

矫正方式:传统金属牙套、隐形矫治器、陶瓷牙套等多种选择,根据个人情况定制方案。早期干预(儿童时期)往往能获得更佳效果。

6. 饮食与口腔健康

营养均衡:富含维生素C和钙的食物有助于维护牙龈健康和牙齿坚固;减少酸性食物和饮料,以防腐蚀牙齿。

饮食习惯:细嚼慢咽有助于消化,同时减少牙齿磨损;避免用牙齿开瓶盖、咬硬物等不良习惯。

结语

口腔健康是全身健康的重要组成部分,它关乎我们的生活质量、自信心乃至社交能力。通过建立良好的口腔卫生习惯、定期口腔检查、合理饮食以及必要的专业治疗,我们可以有效预防口腔疾病,让笑容成为最动人的语言。记住,每一次微笑都是对自己最好的投资,让口腔健康成为你笑口常开的坚强后盾。

(作者单位:河北省隆化县医院)

妊娠期糖尿病的挑战与应对

□ 于晓芳

在生活的甜蜜中,我们常常忽视了隐藏的负担。妊娠期糖尿病就是这样一种甜蜜的负担,它既是母亲在孕期要面对的一项挑战,也是胎儿健康的重要保障。

在这篇文章中,我们将深入了解妊娠期糖尿病,讨论其挑战,以及应对的方法。

一、什么是妊娠期糖尿病?

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间首次发生的糖尿病。它通常在妊娠前未被诊断出,但可能在妊娠期间或产后几个月内出现。这种疾病的原因尚不完全清楚,可能与激素水平、生活方式和环境因素的综合作用有关。

二、妊娠期糖尿病的挑战

1. 血糖控制:妊娠期糖尿病的母亲需要严格控制血糖,以避免对母体和胎儿造成不良影响。这可能意味着需要改变饮食习惯,增加锻炼,甚至可能需要使用胰岛素。

2. 心理压力:妊娠期糖尿病可能会带来一定的心理压力。对未知的恐惧,对疾病本身的担忧,以及对胎儿健康的关心,都可能使孕妇感到焦虑。

3. 并发症风险:妊娠期糖尿病可能会增加一些并发症的风险,如羊水过多、早产、新生儿低血糖等。这些并发症可能会对母亲和胎儿的健康造成威胁。

三、应对策略

1. 保持健康的生活方式:遵循健康的饮食和运动习惯。这包括吃均衡的食物,避免过多的糖分和高脂肪食物。适当的运动可以帮助维持血糖水平。

2. 定期监测:定期进行血糖监测,了解血糖的变化,以便及时调整生活方式。

3. 保持积极的心态:了解妊娠期糖尿病是一种常见的疾病,许多孕妇都能够成功控

制血糖,保持健康。与医生、家人和朋友保持沟通,分享你的感受和问题。

4. 接受教育和指导:医生或助产士可以提供有关妊娠期糖尿病的教育和指导,帮助你了解如何控制血糖,以及如何处理任何可能出现的风险。

5. 家庭的支持:家庭的支持对于妊娠期糖尿病的应对至关重要。他们可以提供帮助,分担家务,使你有时间进行适当的运动和休息。

6. 了解并发症的风险:了解妊娠期糖尿病可能增加哪些并发症的风险,并采取相应的预防措施。这可能包括定期产检,遵循医生的建议,以及在需要时采取适当的医疗干预。

四、专业治疗的重要性

对于妊娠期糖尿病,专业治疗是至关重要的。医生或助产士会根据你的个人情况提供个性化的建议和治疗方案。他们可以提供

有关如何控制血糖的指导,以及在需要时提供医疗支持。

五、结语

总的来说,妊娠期糖尿病虽然是一种甜蜜的负担,但它也是一种可以管理的疾病。通过适当的饮食、运动和医疗干预,大多数孕妇都能够成功控制血糖,并确保胎儿的健康发育。

了解这个疾病的相关知识,积极应对,并寻求专业帮助,是每个孕妇在面妊娠期糖尿病时的正确态度。

在这个过程中,孕妇不应感到孤独或害怕。有许多资源可以帮助你了解和处理这个问题,包括医疗专业人员、书籍、网站和社区。

记住,你并不孤单,我们都在这里支持你。让我们一起面对这个甜蜜的负担,共同守护母婴的健康。

(作者单位:河北省廊坊市广阳区妇幼保健院)

泌尿外科患者的饮食注意事项

□ 张伟芳

泌尿外科疾病种类繁多,包括泌尿系结石、泌尿系感染、前列腺疾病等。合理的饮食对于疾病的预防、治疗和康复至关重要。

以下是泌尿外科患者需要注意的饮食事项,旨在帮助患者更好地管理自身健康。

1. 充足的水分摄入

泌尿外科患者首先要保证充足的水分摄入。适量饮水可以促进尿液排出,有助于预防泌尿系结石和感染的发生。

特别是在夏天,由于出汗多,人体容易脱水,尿液浓缩,增加结石形成的风险。

因此,患者应每天至少饮水2000毫升以上,以稀释尿液,减少结石的形成。

2. 控制盐分摄入

过多的盐分摄入会导致尿液中钙离子浓

度升高,增加结石形成的几率。

患者应减少腌制食品、加工食品等高盐食品的摄入,成人每日食盐总量应控制在2克以内或酱油10毫升以内。

同时,高血压、心衰等患者更需严格控制盐分摄入,以维护心血管健康。

3. 均衡膳食,多吃富含纤维素的食物

患者应保持膳食均衡,多食用富含纤维素的食物,如蔬菜、水果、粗粮等。

这些食物有助于促进肠道蠕动,减少肠道对钙的吸收,从而降低结石形成的可能性。

同时,富含维生素和纤维素的食物还能增强身体抵抗力,促进泌尿系统健康。

4. 适量摄入优质蛋白质

优质蛋白质是维持身体正常生理功能所

必需的营养素之一。患者应适量摄入瘦肉、鱼、蛋、奶等优质蛋白质食物,但需注意避免过量摄入高蛋白食物,以免增加肾脏负担。特别是对于肾功能不全的患者,更需严格控制蛋白质的摄入量。

5. 避免高嘌呤食物

高嘌呤食物如动物内脏、海鲜、豆类等,过多摄入会加重肾脏负担,增加结石形成的风险。

患者应尽量避免或减少这类食物的摄入,以减轻肾脏负担,保护泌尿系统健康。

6. 戒烟限酒

烟草中的尼古丁等有害物质会损害泌尿系统健康,加重疾病症状。因此,泌尿外科疾病患者应坚决戒烟。

同时,酒精也会刺激泌尿系统,影响疾病的康复。患者应限制饮酒量,最好戒酒。

7. 定期体检,遵循医嘱

泌尿外科患者应定期进行尿常规、肾功能、泌尿系B超等检查,以便及时发现并处理潜在问题。

同时,患者应遵循医生的饮食指导,不要自行随意更改饮食结构,以免影响疾病的康复。

总之,泌尿外科患者的饮食注意事项涉及多个方面,包括充足的水分摄入、控制盐分摄入、均衡膳食、适量摄入优质蛋白质、避免高嘌呤食物、戒烟限酒以及定期体检等。

通过合理的饮食管理,患者可以更好地控制病情,促进康复,提高生活质量。

(作者单位:河北省邢台市隆尧县医院)