

# 调理饮食改善脾胃功能

□ 刘爱

休息时间,有利于其功能的恢复。同时,养成良好的饮食习惯,保持每日三餐定时定量。

## 5. 合理搭配膳食,注意咀嚼

合理搭配膳食,保证营养均衡。建议多食用蔬菜水果、粗粮杂粮等富含纤维素的食物,同时适量摄入蛋白质和脂肪类食物。进食时要充分咀嚼食物,这样可以减轻胃肠负担,帮助消化吸收。此外,还要注意不要过快地吞咽食物,以免引起胃部不适。

## 6. 辅助食疗,中药调理

在食疗的同时,还可以适当食用一些具有温补作用的中药材,如党参、黄芪、白术、茯苓等,有助于调理脾胃。党参和黄芪能够健脾益气,白术和茯苓则有助于健脾利湿。但使用

中药前需咨询专业医生,以确保用药安全。

## 7. 生活习惯,综合调理

除了饮食调理外,脾胃不好的人在日常生活中还应注意保持良好的作息,适当锻炼,保持心情愉悦。适量运动,如走路、慢跑、瑜伽等,可以促进新陈代谢,增强胃肠蠕动,帮助消化。同时,定期体检,了解脾胃健康状况,以便及时调整饮食和生活习惯。

总之,通过合理的饮食习惯和食物搭配,结合良好的生活习惯,可以有效地改善脾胃功能,促进身体健康。脾胃不好的人应特别注意饮食调理,以温和、均衡、适量为原则,让脾胃得到充分的呵护。

(作者单位:河北省衡水市第三人民医院)

# 高龄产妇的风险和注意事项

□ 刘冬梅

检,密切监测身体和胎儿的状况,及时发现并处理问题。建议产检的频率比一般孕妇更高,最好能提前预约产前诊断医生。

3. 避免烟酒药物:孕妇应避免吸烟、饮酒、使用不当药物等不良生活习惯,以免对胎儿造成影响。

4. 适量运动:适当的运动有助于增强体力,促进生产时的产力,建议选择轻松的运动方式,如散步、瑜伽等。

5. 控制体重:高龄产妇应控制体重增长,避免胎儿过大,增加生产风险。同时,合理控制饮食和增加运动量也有助于控制体重。

6. 避免过度劳累:高龄产妇应避免过度劳累,保证充足的休息时间,以应对分娩和产后恢复的需求。

对较高。这是因为年龄因素会影响卵子的质量,导致胚胎染色体异常的风险增加。

3. 生产风险:高龄产妇在生产时,由于产道条件和产力可能不如年轻产妇,因此顺产的风险相对较高。此外,高龄产妇的骨盆关节可能会发生退化性变化,影响分娩过程。

4. 心理压力:高龄产妇可能会面临更大的心理压力,对生育的担忧、对胎儿健康的担心等,这些情绪可能会影响睡眠和食欲,进而影响身体状况。

## 二、高龄产妇的注意事项

1. 健康饮食:保持健康的饮食习惯,摄入足够的营养,有助于提高身体免疫力,为妊娠和分娩做好准备。

2. 定期产检:高龄产妇应定期进行产

□ 刘颖

控制发热,使用加湿器或吸入蒸汽缓解咳嗽和呼吸不适。

病因治疗:应用抗病毒药物,如利巴韦林气雾剂,用于早期治疗,以抑制病毒复制,改善临床症状,缩短病程。

对于重症患儿,可能需要额外的氧气支持或使用呼吸机,以及免疫调节剂、补液治疗、氧疗和支气管肺泡灌洗等治疗措施。

## 四、RSV 感染的预防

预防 RSV 感染的关键在于采取以下措施:减少外出:在 RSV 流行的季节,避免带婴幼儿去人群聚集的地方,非必要的情况下尽量不要外出。

避免与感染者接触:如果家庭成员出现感染症状,应避免接触婴幼儿。

提高婴幼儿免疫力:注意婴幼儿的饮食和营养,避免因营养不足导致免疫力降低。

状况的儿童中表现各异。婴幼儿感染后,局部症状不显著,而全身症状较重,如高热、剧烈咳嗽、咳痰、呼吸急促等。年龄较大的儿童整体症状较轻,常有鼻塞、流涕、咽痛、发热等上呼吸道感染症状。

以下因素可能增加儿童感染 RSV 的风险:年龄较小,特别是婴儿和幼儿。

免疫系统功能低下。

存在慢性肺部疾病或心脏病。

## 三、RSV 的诊断与治疗

医生通常根据症状和临床表现来怀疑 RSV 感染,并可能进行胸部 X 光检查或呼吸道分泌物的实验室检测以确认诊断。

RSV 感染的治疗主要包括对症干预治疗和病因治疗:

对症干预治疗:通过服用药物缓解发热、咽痛等上呼吸道感染症状。例如,使用退烧药

高龄产妇是指年龄在 35 岁以上的产妇,随着年龄的增长,女性的生育能力逐渐下降,因此高龄产妇面临着更高的风险和更多的注意事项。

本篇科普文章将详细介绍高龄产妇的风险和注意事项,帮助产妇更好地了解自己的情况,做好充分的准备。

## 一、高龄产妇的风险

1. 妊娠并发症:高龄产妇相对于年轻产妇来说,更容易出现妊娠并发症,如高血压、糖尿病等。年龄越大,子宫的收缩力和凝血功能可能也会下降,导致产后出血的风险增加。

2. 胎儿健康问题:高龄产妇的胎儿在发育过程中,出现先天性缺陷和畸形的风险相

# 儿童呼吸道合胞病毒感染的原因与治疗措施

呼吸道合胞病毒(Respiratory Syncytial Virus,简称 RSV)是一种常见的呼吸道病毒,尤其在儿童中广泛流行。RSV 感染是导致 5 岁以下儿童急性下呼吸道感染的主要原因之一,其危害不容小觑。本文将详细介绍儿童呼吸道合胞病毒感染的相关知识及应对措施。

## 一、RSV 的基本认识

RSV 是一种具有高度传染性的病毒,主要通过飞沫传播,如感染者咳嗽、打喷嚏或说话时释放的飞沫。此外,接触被病毒感染的表面后再触摸眼睛、鼻子或嘴巴也可能导致感染。RSV 感染全年均可发生,但在冬季和春季尤为流行,流行季从 11 月开始持续 6 个月,直到次年 4 月结束。

## 二、RSV 感染的症状与风险

RSV 感染的症状在不同年龄段和健康

状况的儿童中表现各异。婴幼儿感染后,局部症状不显著,而全身症状较重,如高热、剧烈咳嗽、咳痰、呼吸急促等。年龄较大的儿童整体症状较轻,常有鼻塞、流涕、咽痛、发热等上呼吸道感染症状。

以下因素可能增加儿童感染 RSV 的风险:年龄较小,特别是婴儿和幼儿。

免疫系统功能低下。

存在慢性肺部疾病或心脏病。

## 三、RSV 的诊断与治疗

医生通常根据症状和临床表现来怀疑 RSV 感染,并可能进行胸部 X 光检查或呼吸道分泌物的实验室检测以确认诊断。

RSV 感染的治疗主要包括对症干预治疗和病因治疗:

对症干预治疗:通过服用药物缓解发热、咽痛等上呼吸道感染症状。例如,使用退烧药

注意日常卫生:勤洗手,保持家具清洁,定期通风,减少病毒的滋生和传播。

接种疫苗:虽然目前尚无直接预防 RSV 的疫苗,但接种其他疫苗如白喉、破伤风、百日咳等有助于提高机体免疫力,减少 RSV 感染的几率。

## 五、RSV 感染的家庭护理

对于 RSV 感染的患儿,家庭护理同样重要。家长应注意患儿休息,避免剧烈运动,以免加重呼吸负担。同时,保证充足的水分摄入,促进痰液排出,有利于病情恢复。

## 六、结语

儿童呼吸道合胞病毒感染是一种常见的呼吸道疾病,尤其在冬季和早春季节更为常见。通过了解 RSV 的基本知识、症状与风险、诊断与治疗以及预防措施,家长可以更好地保护孩子免受 RSV 的侵害。

(作者单位:河北省衡水市故城县医院)

# 康乐待产:科学、舒适、安全的分娩方式

□ 刘璐

康,提供各种医疗服务和设施,如营养饮食、新生儿护理等,有助于母婴健康和恢复。

## 三、实现科学、舒适、安全的分娩方式

要实现科学、舒适、安全的分娩方式,需从以下几个方面入手:

1. 良好的医疗团队:康乐待产需要一支专业的医疗团队,包括产科医生、助产士、护士等。他们需要具备丰富的专业知识和技能,能够为孕妇提供科学、准确的医疗建议和指导。

2. 舒适的环境:康乐待产需要一个舒适的环境,包括宽敞明亮的病房、温馨的装饰、舒适的床位和设施等。此外,还需要保持环境清洁卫生,确保孕妇的健康和安全。

## 二、康乐待产的优点

1. 减少分娩痛苦:康乐待产能为孕妇提供多种减轻疼痛的方法,如使用无痛分娩技术、适当运动等,使孕妇能够更加轻松地应对分娩过程。

2. 提高孕妇舒适度:康乐待产注重孕妇的身心需求,提供各种舒适的床位和设施,如柔软的床垫、空气调节系统等,使孕妇在分娩过程中感到更加舒适。

3. 增强孕妇信心:康乐待产为孕妇提供了安全的环境和专业的医疗支持,使孕妇能够更加自信地面对分娩过程,减少焦虑和恐惧情绪。

4. 促进母婴健康:康乐待产注重母婴健

分娩,作为女性生命中最重要的事件之一,一直以来都备受关注。在传统观念中,分娩被视为一种痛苦和恐惧的经历,但随着医学技术的进步,越来越多的女性开始选择康乐待产,以科学、舒适、安全的分娩方式迎接新生命的到来。

## 一、康乐待产的含义

康乐待产是指在分娩过程中,为孕妇提供科学、舒适、安全的医疗环境,使其能够放松身心,减轻疼痛,顺利度过分娩过程。在这个过程中,孕妇可以与家人、朋友等陪伴者亲密接触,得到情感上的支持,同时还能享受到各种医疗服务和设施,如舒适的床位、音乐疗法、心理疏导等。

3. 心理疏导:孕妇在分娩过程中容易产生焦虑、恐惧等情绪,因此需要专业的心理疏导人员为其提供心理支持,帮助孕妇放松身心,减轻疼痛。

4. 音乐疗法:音乐疗法是一种有效的辅助治疗方法,能够缓解孕妇的紧张情绪,减轻疼痛,提高分娩过程的舒适度。

5. 营养饮食:孕妇在分娩过程中需要充足的营养摄入,因此需要专业的营养师为其提供营养均衡的饮食方案。

康乐待产是一种科学、舒适、安全的分娩方式,能够为孕妇提供情感上的支持、医疗服务和设施等方面的帮助,使其能够顺利度过分娩过程。

(作者单位:河北省霸州市妇幼保健院)