

妊娠期糖尿病最新养护指南

□ 杨静

养且有助于控制血糖。

4. 避免含糖饮料和甜点:尽量选择白开水或无糖饮料,避免含糖饮料和甜点,以减少糖分摄入。

二、运动与休息

1. 适当运动:妊娠期糖尿病孕妇应在医生指导下进行适当运动,如散步、瑜伽等,以增强身体代谢,控制血糖。

2. 合理安排运动时间:避免在餐后立即运动,应在餐后休息一段时间后再进行适当运动。

3. 保证充足休息:孕妇应保证充足的睡眠,有助于调节血糖水平。

三、定期检查与监测

1. 定期产检:孕妇应定期进行产检,监测血糖、血压等指标,以及胎儿的生长发育情况。

2. 自测血糖:孕妇可购买血糖仪进行自我监测,了解血糖波动情况,以便及时调整饮食和运动方案。

3. 保持血糖记录本:记录每天的饮食、运动和血糖值,有助于发现可能导致血糖升高的因素,并据此调整生活习惯。

四、心理调适

妊娠期糖尿病孕妇易产生焦虑、紧张等情绪,这可能影响血糖控制效果。孕妇应学会调整心态,与家人沟通寻求支持,保持乐观积极的心态有助于更好地应对这一挑战。

五、药物治疗与胰岛素治疗

1. 遵医嘱:若孕妇的血糖控制情况不佳,应在医生指导下使用药物或胰岛素治疗,确保母婴安全。

2. 正确使用胰岛素:胰岛素是妊娠期糖

尿病的主要治疗手段之一,孕妇应了解并正确使用胰岛素,以达到最佳控制效果。

六、预防与保健

1. 合理安排孕期性生活:孕妇应合理安排孕期性生活,避免过度兴奋导致血糖波动。

2. 保持良好卫生习惯:孕妇应注意个人卫生,预防感染,特别是使用胰岛素治疗的孕妇更应注意。

3. 定期接受孕前检查:孕妇应在孕前就接受全面的身体检查,了解自身健康状况,以便及时发现并处理妊娠期糖尿病等潜在问题。

通过以上六个方面的养护指南,孕妇可以更好地应对妊娠期糖尿病这一挑战。同时,孕妇应与家人及早沟通,共同关注母婴健康,确保母婴安全度过孕期。

(作者单位:河北省香河县中医医院)

麻醉术后有哪些注意事项

□ 刘曦楠

立,以防止因血压和血液循环的突然变化而导致的头晕、眩晕等症状。在医生的允许下,可进行适量的活动,但应避免剧烈运动,以免对身体恢复造成不利影响。

3. 观察生命体征

术后应密切观察患者的意识、呼吸、心率等生命体征。特别注意患者是否有吸气困难、明显缺氧、恶心呕吐等症状。一旦出现异常情况,应立即通知医护人员,以便及时处理。此外,还应定期检查手术伤口,查看有无出血、感染或其他异常,并按医生要求清洁伤口,更换敷料。

4. 疼痛管理

麻醉作用消失后,患者可能会出现不同程度的疼痛。对于轻度疼痛,可通过调整体

位、使用热敷或冷敷、转移注意力等方法来缓解。若疼痛严重,可告知医生,并遵医嘱使用镇痛药物或镇痛泵来减轻疼痛。

5. 药物使用

麻醉术后,患者可能需要服用一些药物来促进恢复或预防感染。患者应严格遵守医生的处方,按时按量服药,并注意药物的副作用和不良反应。如出现异常情况,应及时向医生咨询和求助。

6. 心理与情绪

麻醉术后,患者可能会因为手术带来的疼痛、焦虑或担忧而情绪波动。家属应给予患者足够的关怀和安慰,鼓励他们保持乐观的心态,积极面对术后恢复。同时,也要注意观察患者的情绪变化,及时发现并处理可能出

现的心理问题。

7. 其他注意事项

保暖:术后患者容易感到寒冷,应做好保暖工作,避免感冒。

减少探视:术后初期,患者应尽量减少亲友探视,以免影响休息和恢复。

遵循医嘱:最重要的是,患者应严格遵守医生的指导和建议,按时进行复查和随访,确保术后恢复顺利。

总之,麻醉术后的注意事项涉及饮食、体位、活动、生命体征观察、疼痛管理、药物使用以及心理与情绪等多个方面。患者及家属应充分了解并遵循这些注意事项,以促进患者的早日康复。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

流感疫苗的作用及注意事项

□ 孙洁

此外,在流感高发季节来临之前接种疫苗也可以减少感染流感的几率。

四、接种流感疫苗的注意事项

1. 接种前了解自己的身体状况:在接种前,应向医生说明自己的身体状况,如是否有过敏史、疾病史、正在服用药物等。如有疑问,请咨询专业医生。

2. 接种时选择正规机构:接种流感疫苗应选择正规的医疗机构,确保疫苗的质量和安全性。

3. 避免空腹接种:在接种前避免空腹,以免出现低血糖等不良反应。

4. 观察身体反应:接种后应在现场观察30分钟,无异常反应后方可离开。

5. 遵医嘱:接种后应遵循医生的建议,

如避免剧烈运动、多喝水等。

6. 避免重复接种:同一人群每年只需接种一次流感疫苗,避免重复接种。

7. 儿童接种注意事项:儿童在接种时需有家长陪同,确保安全。通过本文的介绍,相信您对流感疫苗的作用、种类、接种时机、注意事项等有了更深入的了解。

在这个冬季,如果您担心自己和家人的健康问题,不妨选择接种一针流感疫苗,为自己和家人提供更好的保护。

同时,我们也应该加强个人卫生习惯的培养,保持良好的生活习惯,共同抵御疾病的侵袭。让我们一针流感疫苗,安心过冬!

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

常见药物之间的相互作用与配伍禁忌

□ 王东凯

1. β -内酰胺类药物

β -内酰胺类药物应谨慎与丙磺舒合用,因为这可能导致前者在肾小管的分泌减少、血药浓度增加和作用时间延长。此外, β -内酰胺类药物与酸性或碱性药物不宜配伍,如氨基糖苷类、维生素C等。在输液时,只能使用生理盐水溶解药物,避免使用葡萄糖注射液。

2. 头孢菌素类药物

头孢菌素类(特别是第一代头孢菌素)和高效利尿药(如速尿)联合使用可能会导致严重的肾损害。此外,头孢西丁钠与大多数头孢菌素有拮抗作用,配伍使用可能会降低抗菌疗效。

3. 钙剂

钙剂(如葡萄糖酸钙注射液)不应与氧化

剂、枸橼酸盐等配伍,否则可能产生沉淀。与西药(如阿莫西林克拉维酸钾)和中药注射剂(如清开灵)配伍时,也可能产生沉淀。

4. 抗生素类药物

抗生素类药物在使用时,应注意溶媒的pH值。溶媒的pH值应与抗生素的稳定pH值相近,以避免药物分解失效。此外,抗生素类药物之间也可能存在相互作用,如头孢西丁钠与氨基曲南的配伍会在体内外都产生拮抗作用。

5. 中成药

近年来,中西医结合已成为更好的治疗手段。但在使用中成药时,也需注意与其他药物的配伍禁忌。如复方丹参滴丸不宜与抗凝药、抗肿瘤药物等合用;银杏叶片不宜与抗凝

血药、抗癫痫药等合用。

三、如何避免药物相互作用与配伍禁忌

1. 仔细阅读药品说明书,了解药物的成分、用法、用量及可能的相互作用和配伍禁忌。

2. 在医生指导下用药,不要自行购买和使用药物。

3. 如需联合用药,应咨询医生或药师,确保药物之间不会产生不良的相互作用。

4. 服药期间如出现不适症状,应及时就医并告知医生所服药物。

总之,了解常见药物之间的相互作用与配伍禁忌对于确保用药安全、提高治疗效果具有重要意义。我们应加强相关知识的学习和掌握,以便更好地保护自己和家人的健康。

(作者单位:河北省保定市第一中心医院)

麻醉作为手术过程中的重要环节,其术后的注意事项对于患者的恢复至关重要。本文将从多个方面详细阐述麻醉术后的注意事项,帮助患者及家属更好地了解并应对这一时期的特殊需求。

1. 饮食与饮水

麻醉后,患者应避免立即食用过热或过冷的食物,以及过多油腻的食品,以防引发恶心、呕吐等不适。这是因为麻醉过程中可能会对胃肠功能产生影响,导致胃肠道反应敏感。建议术后先缓慢进食,选择易消化、清淡的食物,并遵循医生的饮食指导。

2. 体位与活动

术后患者应尽量去枕平卧,头稍后仰,以保持呼吸道通畅。同时,避免急起坐或站

冬季来临,气温骤降,流感病毒也开始活跃起来。为了确保自己和家人的健康,接种流感疫苗成为了许多人的选择。

本文将为您科普流感疫苗的相关知识,让您了解其作用、种类、接种时机、注意事项等,让您安心度过这个冬季。

一、流感疫苗的作用

流感疫苗是一种预防性疫苗,可以抵抗季节性流感和病毒变异株。

通过注射流感疫苗,可以在体内产生抗体,提高对流感病毒的免疫力,从而减少感染流感的几率。对于老年人、儿童、孕妇、慢性病患者、免疫功能低下的人群等,接种流感疫苗可以有效地减少流感的并发症,提高生活质量。

药物是现代医疗中不可或缺的治疗手段,但在使用过程中,不同药物之间可能会发生相互作用,从而影响其疗效甚至产生不良反应。因此,了解常见药物之间的相互作用与配伍禁忌,对于确保用药安全、提高治疗效果具有重要意义。

一、药物相互作用的概念

药物相互作用是指病人同时或在一定时间内服用两种或两种以上药物后,所产生的复合效应。这种效应可能使药效加强或副作用减轻,也可能使药效减弱或出现不应有的毒副作用。

药物相互作用按照发生的原理可分为药物代谢动力学或和药效学相互作用。

二、常见药物相互作用与配伍禁忌