

产科常见问题的应对策略

□ 何水清

产科是医学领域中一个至关重要的分支，它涵盖了从孕期到分娩再到产后的全过程。在这个过程中，孕妇和胎儿的健康状况备受关注。

本文将针对产科常见问题，提出相应的应对策略，帮助准妈妈们更好地应对孕期和分娩的挑战。

一、孕期不适的应对策略

1. 孕期恶心呕吐：这是孕早期常见的症状，主要由孕激素的改变导致。建议孕妇摄取富含维生素 B6 的食物，避免空腹和过饱，饮食以清淡为主，避免刺激性强的食物。若症状严重，可咨询医生，考虑适当的药物治疗。

2. 孕期贫血：由于孕妇体内血液循环量的增加，血红蛋白浓度降低，容易出现贫血症状。孕妇应增加铁质、叶酸以及维生素 B12

的摄入，如食用红肉、绿叶蔬菜、豆类等富含铁质的食物，以及补充叶酸和维生素 B12 的补充剂。

3. 孕期水肿：孕期水肿是子宫增大压迫下肢静脉，导致下肢血液回流不畅所致。孕妇应避免长时间站立或久坐，适当抬高下肢，促进血液循环。

二、分娩过程中的应对策略

1. 分娩疼痛：分娩过程中的剧烈疼痛是产妇面临的主要挑战之一。非药物干预如呼吸法、放松训练、按摩、热敷或冷敷、水疗等，可以帮助产妇分散注意力，减轻疼痛。在医生评估后，可合理使用镇痛药物，如硬膜外麻醉，确保安全可靠地控制疼痛。

2. 产后出血：产后出血是分娩期严重的并发症之一，可能危及产妇生命。预防措施包

括产前评估产妇出血风险，加强产程监测，合理使用宫缩剂，及时识别并处理胎盘滞留、产道裂伤等问题。一旦发现出血，应立即启动应急预案，迅速建立静脉通道，补充血容量，同时查找出血原因并止血。

三、产后恢复与护理

1. 产后抑郁：产妇在分娩后，由于荷尔蒙水平的变化，以及身体和心理压力的增加，可能会出现产后抑郁症。产妇在孕期和分娩后，应保持良好心态，避免过度的压力。如果出现产后抑郁症状，应及时寻求医生或心理咨询师的帮助。

2. 产后恢复：产后恢复包括子宫复旧、盆底肌松弛等问题。产妇应注意休息，合理饮食，适当进行产后康复锻炼，如凯格尔运动等，以促进子宫复旧和盆底肌的恢复。

3. 新生儿护理：新生儿抵抗力弱，易感染且病情变化快，需密切观察。应保持新生儿体温稳定，正确喂养，定期更换尿布，保持皮肤清洁干燥。同时，密切观察新生儿呼吸、心率、体温、黄疸及脐带情况，及时发现并处理异常。

四、结语

产科常见问题涉及孕期不适、分娩过程、产后恢复与新生儿护理等多个方面。产妇应保持良好的生活习惯，合理饮食，适当运动，定期进行产检，及时发现并处理异常情况。

同时，医护人员应提供专业的指导和支持，确保孕妇和胎儿的健康与安全。通过科学的应对策略和细致的护理，我们可以共同迎接新生命的到来。

(作者单位：河北省迁安市妇幼保健计划生育服务中心(迁安市妇幼保健院))

心肌梗死的发病机制和急救措施

□ 李向兰

心肌梗死是一种常见的心血管疾病，其发病机制涉及许多因素。其中，冠状动脉粥样硬化性狭窄是主要原因，而心肌梗死的发生则与冠状动脉粥样斑块破裂有关。

冠状动脉粥样硬化性狭窄是一种慢性炎症过程，随着时间的推移，脂质在动脉壁沉积，形成斑块。

当斑块破裂时，血小板会聚集并释放凝血因子，导致局部血栓形成，进而导致心肌梗死。此外，高血压、糖尿病、吸烟、肥胖等因素也会加速冠状动脉粥样硬化的进程。

除了冠状动脉粥样硬化性狭窄，心肌梗死的发病还与心肌耗氧量增加、冠状动脉痉挛等因素有关。心肌耗氧量增加可能是由于情绪激动、过度劳累、寒冷等因素引起的。冠

状动脉痉挛可能是由于自主神经功能紊乱、药物副作用等因素引起的。

心肌梗死是一种急症，需要及时救治。以下是一些基本的急救措施：

1. 保持冷静：当患者或目击到心肌梗死发作时，应保持冷静，不要惊慌失措。患者应尽可能安静地休息，避免情绪激动和过度紧张。

2. 呼叫急救：一旦确定心肌梗死的发生，应立即拨打急救电话。在等待急救车到来之前，不要随意搬动患者，以免加重病情。

3. 抬高双下肢：如果患者出现呼吸困难，可将患者的双下肢抬高，以增加肺部的通气量。

4. 吸氧：为患者提供吸氧，以改善心肌缺血症状。

5. 舌下含服硝酸甘油：如果身边有硝酸

甘油等药物，可以请患者舌下含服一片，这可以缓解心绞痛的症状。

6. 及时就医：等待急救车到来时，应密切观察患者的病情变化，一旦症状恶化或症状没有改善，应及时通知急救人员，以便采取进一步的救治措施。

除了基本的急救措施外，对于心肌梗死患者，还需要采取一些治疗措施，以帮助患者度过危险期，并促进康复。

1. 药物治疗：根据患者的病情，医生会开具一些药物来控制病情，如抗血小板药物、他汀类药物等。

2. 介入治疗：对于一些病情较重或冠状动脉狭窄程度较重的患者，医生可能会采取介入治疗措施，如支架植入术等，以改善冠状

动脉狭窄的情况。

3. 外科手术：对于一些病情较重、无法通过介入治疗改善冠状动脉狭窄的患者，医生可能会采取外科手术治疗，如搭桥手术等。

4. 康复治疗：在病情稳定后，患者需要进行康复治疗，以促进身体康复。康复治疗包括适当的运动、饮食调整、心理调适等方面。

总之，心肌梗死的发病机制涉及冠状动脉粥样硬化性狭窄、心肌耗氧量增加、冠状动脉痉挛等因素。对于心肌梗死患者，及时的急救措施和适当的治疗措施可以帮助患者度过危险期并促进康复。在日常生活中，我们应积极预防心血管疾病的发生，如控制饮食、保持运动、戒烟限酒、控制血压和血糖等。

(作者单位：河北省迁安燕山医院)

手术室精细化管理对手术效果的影响探究

□ 邱运城

手术室是医院的重要组成部分，是实施手术、抢救和治疗的特殊场所。手术室的管理水平直接影响着手术效果和患者的生命安全。

精细化管理作为一种先进的管理理念，已经广泛应用于各个领域，尤其在手术室管理中的应用，能够提高手术效率和质量，降低手术风险，从而为患者提供更好的医疗服务。本文将详细探讨手术室精细化管理对手术效果的影响。

一、手术室的环境管理

手术室的温度、湿度、洁净度等因素都会影响手术效果。精细化管理要求对手术室的温度、湿度进行精确调控，保持适宜的洁

净度，避免细菌滋生。同时，要确保手术室的噪音、照明等环境因素符合手术要求，为医生提供良好的工作环境，使手术顺利进行。

二、手术器械和设备的管理

手术器械和设备的精度和性能直接影响着手术效果。精细化管理要求对手术器械和设备进行严格的质量控制和管理，确保其性能稳定、精度高。同时，要定期对器械和设备进行维护和保养，确保其在使用过程中不会出现故障，保证手术的顺利进行。

三、手术流程的管理

手术流程的精细化管理包括对手术前、手术中和手术后各环节的精细化管理。在手术前，要对手术方案进行精细化设计，确保手

术过程的顺利进行；在手术中，要严格遵守无菌操作原则，确保手术器械和设备的正确使用；在手术后，要对手术器械和设备进行及时的清理和消毒，确保医疗安全。

四、医护人员的培训和管理

医护人员的专业素质和管理水平直接影响着手术效果。精细化管理要求对医护人员进行专业培训和管理，提高医护人员的专业技能和管理水平。

通过定期组织培训和学习，提高医护人员的手术操作技能和应急处理能力，确保手术过程的顺利进行。同时，要建立完善的奖惩机制，激励医护人员积极工作，提高整体服务水平。

五、患者的管理

患者的管理也是手术室精细化管理的重要一环。在术前，要充分了解患者的病情和需求，为患者提供个性化的术前指导和服务；在术中，要关注患者的生命体征变化，及时处理突发情况；在术后，要向患者及其家属告知手术效果和注意事项，确保患者能够顺利康复。

综上所述，手术室精细化管理对手术效果具有重要影响。通过精细化管理环境、器械和设备管理、手术流程管理、医护人员培训和管理以及患者的管理，可以提高手术效率和质量，降低手术风险，为患者提供更好的医疗服务。

(作者单位：河北省沧州中西医结合医院手术室)

输卵管积水的症状及治疗方法

□ 张晓玲

输卵管积水，又称输卵管积液，是一种常见的妇科疾病。它是指由于输卵管炎、输卵管妊娠、子宫内膜异位症等疾病导致输卵管管内包裹着水样液体。输卵管积水不仅影响女性的生殖健康，还可能导致不孕，占输卵管性不孕的 10%-30%。

1. 输卵管积水的症状

输卵管积水的典型症状包括腹痛、阴道分泌物增多、不孕和月经不调。腹痛多为下腹一侧或双侧隐痛、坠胀样疼痛，在月经期、性交后或劳累后可能会加重。阴道分泌物增多，多呈水样，量可多可少，无异味或有轻微异味。

不孕是输卵管积水的严重后果，因为积水影响输卵管的正常功能，阻碍精子与卵子

的相遇及受精卵的正常着床。月经不调表现为月经量增多或减少、月经周期紊乱等。

2. 输卵管积水的原因

导致输卵管积水的原因有多种，包括不洁性生活、多次流产、盆腔炎、宫颈炎、慢性输卵管炎等。不洁性生活和多次流产可能导致输卵管炎症，进而形成积水。盆腔炎和宫颈炎如果不及治疗，也可能引发输卵管积水。慢性输卵管炎则是细菌感染引起的输卵管炎症，是输卵管积水的主要原因之一。

3. 输卵管积水的诊断

输卵管积水的确诊方法包括输卵管通液检查、子宫输卵管造影、腹腔镜检查和超声检查等。输卵管通液检查通过向宫腔内注入液体，根据阻力和回流情况判断输卵管是否通

畅。子宫输卵管造影通过注入造影剂后进行 X 线检查，可以明确积水存在的部位及是否存在堵塞。

腹腔镜检查可以直接观察输卵管的状况，明确积水的量和直径。超声检查则可以帮助诊断输卵管积水的严重程度。

4. 输卵管积水的治疗

输卵管积水的治疗方法包括药物治疗、手术治疗等。药物治疗主要使用抗生素来消除感染，也可以使用中药调节身体的阴阳平衡和促进气血循环。手术治疗包括输卵管通液术、输卵管近端堵塞术和腹腔镜手术等。输卵管通液术可以复通堵塞的输卵管，腹腔镜手术则可以通过小切口检查、修复或移除异常的输卵管组织。

5. 输卵管积水的预防

预防输卵管积水的方法包括注意性生活卫生、合理饮食、适当运动、预防炎症和定期检查。保持外阴清洁，每天用温水清洗外阴，避免使用刺激性的清洁剂。

饮食应多吃富含维生素和蛋白质的食物，减少高脂肪、高糖分、高盐分的食物摄入。适当运动增强体质，提高免疫力。在经期、产后等特殊时期注意预防感染，每年进行一次妇科检查，及时发现和治疗妇科炎症。

综上所述，输卵管积水是一种常见的妇科疾病，对女性的生殖健康构成威胁。了解输卵管积水的症状、原因、诊断、治疗和预防方法，有助于女性更好地保护自己的生殖健康。

(作者单位：河北省石家庄市第四医院)