

如何科学应对孕期不适

□ 程娅娟

二、生活调理

- 保持环境舒适:**居室应保持清洁、安静、舒适,避免异味刺激,呕吐后用温开水漱口,保持口腔清洁。
- 充足休息:**保证充足的睡眠时间,避免过度劳累和紧张,有助于缓解孕期疲劳和不适。
- 适度运动:**适当进行户外散步、瑜伽等运动,可以促进血液循环,缓解孕期不适。但应避免剧烈运动,以免影响胎儿。

三、心理调节

- 情绪稳定:**保持情志的安定与舒畅,避免过度焦虑和紧张,可以通过培养业余爱好、呼吸放松训练等方式进行心理调节。

2. 心理支持:家人和朋友应给予孕妇足够的关心和支持,帮助她们缓解孕期焦虑和压力。

四、应对特定不适

- 妊娠剧吐:**对于呕吐严重的孕妇,应保持卧床休息,保持液体摄入量,必要时在医生指导下进行药物治疗。
- 孕期感冒:**孕妇感冒应积极治疗,尤其是伴有发热症状的感冒。注意休息,适当补充水分,避免继发细菌感染。如体温过高,应在医生指导下进行退热治疗。
- 孕期便秘:**多摄取富含膳食纤维的食物,如梅子、无花果、胡萝卜等,增加水分摄取,保持适当运动,养成定时排便的好习惯。
- 孕期腹泻:**非感染性腹泻可通过饮食

调节缓解,如病情加重或考虑感染性腹泻,应及时就医。

五、定期产检

- 了解胎儿情况:**定期进行产检,了解胎儿的生长发育情况,及时发现并处理孕期问题。
 - 专业指导:**在医生指导下进行科学的孕期护理和调理,避免盲目用药和不当处理。
- 孕期不适是每位准妈妈都可能遇到的问题,但通过科学的饮食调理、生活调理、心理调节和适当运动等方式,可以有效缓解这些不适。同时,定期产检和专业指导也是保障孕期健康的重要措施。希望每位准妈妈都能度过一个健康、愉快的孕期时光。

(作者单位:河北省曲阳县中医院)

牢记三要诀,轻松看懂冠脉 CTA

□ 景春雨

的血管形态和走向,为后续诊断提供基础。

二、注意图像细节

冠脉 CTA 图像上的血管呈白色,而周围组织呈黑色。要观察血管与周围组织的关系,注意是否存在钙化、斑块等异常情况。同时,注意观察图像上的伪影,如金属物品、呼吸运动等,以免误判。此外,还要注意观察血管内部的细节,如血管壁的厚度、光滑度、血管腔的大小等。

三、结合临床资料

冠脉 CTA 结果需要结合患者的临床症状、病史、家族史等临床资料进行综合分析。例如,中老年患者如果出现胸闷、心悸等症状,冠脉 CTA 提示冠状动脉存在轻度狭窄,

但患者无明显的血流动力学变化,此时需要结合患者具体情况进行评估,避免过度诊断。除了以上三个要诀,还有一些注意事项需要了解:

- 检查前需要禁食禁水,**避免胃肠积气影响成像效果。
- 同时,对于需要进行冠脉 CTA 检查的患者,**医生还会询问一些基本的问题,如是否对某些药物过敏、是否怀孕等,这些问题都需要如实告知医生。
- 扫描前需要注射造影剂,**这可能会对某些人造成过敏反应。
- 因此,医生会要求患者在扫描前进行一些准备工作,**如更换衣服、携带过敏史等。在

造影剂注射前,需要向医生说明自己的过敏史,如有过敏史需向医生说明。

3. 扫描过程中需保持平静呼吸,以免影响成像效果。同时,扫描过程中会有医生进行监护和指导,需要患者配合医生的要求进行操作。

4. 冠脉 CTA 结果需要由医生进行解读,对于可疑病例仍需进行传统冠脉造影以明确诊断。如果对冠脉 CTA 结果有疑问,应该及时咨询相关的医生或专业人士的建议。

通过以上三要诀和注意事项的了解和掌握,相信大家可以更好地看懂冠脉 CTA 图像,从而更准确地了解患者的冠状动脉情况,为临床诊断和治疗提供更有价值的参考。

(作者单位:河北省献县中医院)

针灸在脑中风康复中的应用与案例分享

□ 秦娜

她能够自己行走,并且能够做一些基本的家务活动。李女士的家属表示,针灸对于改善她的生活质量起到了很大的作用。

三、注意事项

- 针灸治疗应在医生的指导下进行,**根据患者的具体情况制定合适的针灸方案。
- 患者在接受针灸治疗时,**应保持放松的心态,积极配合医生的治疗。
- 患者在针灸后,**应注意休息,避免过度劳累。同时,注意饮食健康,多食用富含营养的食物。
- 患者在针灸过程中,**如果出现不适症状,应及时告知医生,以便调整治疗方案。

四、结语

综上所述,针灸在脑中风的康复过程中

具有重要的作用。通过改善血液循环、缓解疼痛、促进神经功能恢复以及预防并发症等方式,针灸为脑中风的康复提供了有效的支持。两个案例分享也证实了针灸在脑中风康复中的有效性,帮助患者提高了生活质量,恢复了身体功能。

然而,值得注意的是,针灸并非适用于所有脑中风患者,医生应根据患者的具体情况制定合适的治疗方案。同时,患者在接受针灸治疗过程中,应保持积极的心态,配合医生的治疗,才能获得最佳的康复效果。

未来,随着针灸技术的不断发展和完善,我们相信其在脑中风康复中的应用将更加广泛,为更多的患者带来福音。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

中西医结合治疗肾内科疾病的优势与挑战

□ 王雪涛

需要医生具备丰富的医学知识和临床经验,需要结合中医和西医的理论和方法,制定个性化的治疗方案。因此,医生需要不断学习和提高自己的专业水平。

3. 资源投入:中西医结合治疗需要更多的医疗资源投入,包括中医医生和西医医生的配合、中药药物的开发和引进、中医设备的更新等。这需要政府和社会各界的支持。

中西医结合治疗肾内科疾病的策略:

- 加强中西医结合治疗的研究:**建立更多的中西医结合研究中心或实验室,加强中西医结合治疗肾内科疾病的基础研究和临床研究,以探索更好的治疗方法。

等。而中医治疗则更注重调整人体的内部环境,减少药物的副作用,提高患者的耐受性。

3. 预防复发:中医的调理作用可以预防肾内科疾病的复发,延长患者的生命,提高生活质量。同时,西医的早期干预和治疗也可以减少疾病的进展。

然而,尽管中西医结合治疗肾内科疾病有很多优势,但也存在一些挑战:

- 患者接受度:**一些患者可能对中医治疗有疑虑,担心其疗效和安全性。因此,医生需要耐心解释中医治疗的优势和安全性,以增强患者的信心。
- 临床实践的复杂性:**中西医结合治疗

孕期是每位女性生命中的重要阶段,伴随着喜悦的同时,也可能伴随着各种不适。科学的护理和调理方法对于缓解孕期不适至关重要。以下是一些实用的妇产科护理知识,帮助准妈妈们科学应对孕期不适。

一、饮食调理

- 清淡易消化:**孕期饮食应以清淡、易消化的食物为主,避免辛辣和油腻食物,选择适合自己胃口的食物。
- 营养均衡:**增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入,如苹果、香蕉、牛奶、鸡蛋等,补充身体所需营养。
- 少食多餐:**采取少吃多餐的方式,避免一次性进食过多,有助于减轻胃肠负担。

冠脉 CTA 是一种无创性检查方式,它通过注射造影剂后利用 CT 扫描技术对冠状动脉进行成像,从而了解其形态学变化。这对于冠心病的诊断、风险评估和治疗效果的监测都具有重要的意义。

为了帮助大家更好地理解冠脉 CTA 图像,以下三个要诀值得牢记:

一、了解冠脉 CTA 的原理

冠脉 CTA 是将冠状动脉的形态通过计算机技术进行重建的过程。它利用注射造影剂后利用 CT 扫描技术对冠状动脉进行成像,从而能够清晰地看到血管的形态、走向、狭窄程度等。

了解冠脉 CTA 原理有助于理解图像上

脑中风是一种常见的神经系统疾病,它通常会致患者身体局部的血液供应中断,使得神经受到压迫或损伤,进而导致身体功能障碍。针灸作为一种传统的中医疗法,在脑中风的康复过程中发挥着重要的作用。本文将介绍针灸在脑中风康复中的应用以及案例分享。

一、针灸在脑中风康复中的应用

- 改善血液循环:**针灸可以刺激身体的穴位,促进血液循环,有助于改善脑部缺血的情况。
- 缓解疼痛:**针灸可以缓解脑中风引起的疼痛,减轻患者的痛苦。
- 促进神经功能恢复:**针灸可以刺激神经,促进神经功能的恢复,改善肢体功能

肾内科疾病是现代医学中一种常见的疾病,包括各种肾脏疾病,如肾炎、肾病综合症、肾功能衰竭等。这些疾病常常需要长期的治疗和管理,而中西医结合治疗肾内科疾病在许多方面显示出其独特的优势和挑战。

中西医结合治疗肾内科疾病的主要优势包括:

- 疗效更佳:**中医强调整体调理和平衡,而西医注重对疾病本身的直接治疗。中西医结合的方法将两者的优点结合,可以在短时间内恢复患者的身体机能,提高治疗效果。
- 减少副作用:**西医治疗肾内科疾病常常需要使用一些副作用较大的药物,如激素

2. 提高患者对中医治疗的认知度:通过健康教育、科普宣传等方式,提高患者对中医治疗的认知度和信任度,让他们更愿意接受中西医结合的治疗方案。

3. 加强中西医医生的合作:建立更多的中西医医生合作机制,加强中西医医生的交流和合作,以提高中西医结合治疗的水平。

总之,中西医结合治疗肾内科疾病在疗效、减少副作用、预防复发等方面具有独特的优势,但也存在一些挑战。只有通过加强研究和合作,才能更好地发挥中西医结合治疗的优势,提高患者的治疗效果和生活质量。

(作者单位:河北省三河杉医院)