

产科护理及孕期的精心准备到产后的全面关怀

在生命的奇迹之旅中,产科护理扮演着至关重要的角色,它不仅关乎新生命的平安降临,也深刻影响着母亲的身体恢复与心理健康。

从孕期准备到产后护理,每一步都充满了科学与温情。以下,我们将分条揭秘产科护理的关键环节,帮助您更好地迎接宝宝的到来。

1. 孕期保健:基础且关键

定期产检: 孕期产检是监测胎儿发育与母体健康状况的重要手段,包括血压测量、血糖检测、B超检查等,能及时发现并处理潜在问题。

营养指导: 均衡饮食对胎儿成长至关重要。产科医生会根据孕妇体质提供个性化饮食建议,确保蛋白质、铁质、钙质等关键营养

素的摄入。

心理关怀: 孕期情绪波动常见,心理咨询或孕妇学校提供的情绪管理课程能有效缓解焦虑,增强母子连接感。

2. 分娩准备:知识与实践并重

分娩教育: 参加产前课程,了解分娩过程、呼吸技巧、疼痛管理方法等,有助于减轻分娩时的紧张情绪,提高分娩效率。

待产包准备: 包括产妇用品(如护理垫、换洗衣物)、新生儿用品(衣物、尿布、奶瓶等),以及必要的证件资料,确保万无一失。

环境布置: 选择温馨舒适的分娩环境,无论是家庭产房还是医院病房,都应考虑照明、温度、噪音控制,营造利于放松的氛围。

3. 分娩过程:专业守护,温柔以待

分娩方式选择: 自然分娩、无痛分娩、剖

□ 李静

腹产等,应根据孕妇身体状况、胎儿情况及医生建议综合考虑。

产程监测: 使用胎心监护、宫缩监测等技术,密切跟踪分娩进展,确保母婴安全。

情感支持: 伴侣或亲人的陪伴,以及医护人员鼓励与安慰,能极大地提升分娩体验,减少恐惧与疼痛感。

4. 产后护理:身心并重,细致入微

身体恢复: 产后需注意子宫收缩、恶露排出情况,适时进行产后康复锻炼,促进身体机能恢复。

母乳喂养指导: 正确的哺乳姿势、乳房护理知识对母婴健康至关重要。医护人员会提供一对一指导,解决哺乳难题。

心理健康关注: 产后抑郁症不容忽视。定期的心理评估、家庭支持、产后瑜伽或冥想等

活动,有助于缓解压力,促进情绪稳定。

5. 家庭融入与新生儿护理

亲子互动: 鼓励早期亲子接触,如皮肤接触、抚触等,有助于建立亲子关系,促进新生儿感官发展。

新生儿护理培训: 教会父母如何换尿布、洗澡、进行基本的健康检查,确保新生儿健康成长。

疫苗接种: 按时完成新生儿疫苗接种计划,是预防疾病、保护宝宝健康的关键。

总之,产科护理是一个系统工程,从孕期的精心准备到产后的全面关怀,每一步都凝聚着医疗团队的专业与爱心。通过科学管理与个性化服务,我们共同迎接每一个新生命的到来,让这段旅程成为家庭中最温馨美好的回忆。

(作者单位:河北省华北石油管理局总医院)

影像诊断在临床诊断中的未来发展趋势

随着科技的飞速发展,医学影像诊断作为现代医学的重要组成部分,正经历着前所未有的变革。这一领域不仅是科技与健康交汇点,更是临床决策的关键依据。以下将分条探讨影像诊断的未来发展趋势,以及它如何深刻影响我们的医疗健康。

1. 人工智能的深度融合

人工智能(AI)技术在医学影像诊断中的应用日益广泛。通过深度学习算法,AI能够辅助医生识别和分析医学影像中的细微异常,如肿瘤、血管病变等。这不仅提高了诊断的准确性和效率,还使得早期发现疾病成为可能。未来,AI将进一步融入影像诊断流

程,成为医生不可或缺的“第二双眼”。

2. 三维重建与虚拟现实

三维重建技术的发展,使得医学影像从二维平面迈向三维立体,为医生提供了更为直观、全面的病灶观察视角。结合虚拟现实(VR)技术,医生甚至可以在虚拟环境中进行手术模拟,优化手术方案,降低手术风险。这一技术尤其在复杂解剖结构的治疗规划中发挥着重要作用。

3. 分子影像学的兴起

分子影像学是医学影像技术的前沿领域,它能够在分子水平上监测生物过程,如细胞代谢、基因表达等。这一技术为癌症的早

□ 刘帝亮

期诊断、疗效评估及新药研发提供了强有力的支持。未来,随着更多分子探针的研发和应用,分子影像学将成为精准医疗的重要工具。

4. 远程影像诊断的普及

互联网技术的发展推动了远程医疗服务的普及,远程影像诊断便是其中之一。患者无需长途跋涉,即可通过上传医学影像资料获得专家级的诊断意见。这不仅提高了医疗资源的可及性,也为偏远地区患者带来了福音。未来,随着5G等高速通信技术的应用,远程影像诊断将更加高效、便捷。

5. 个性化医疗的推动

结合遗传学、基因组学等生物信息学数

据,医学影像诊断正逐步向个性化医疗方向发展。通过分析患者的个体差异,医生能够制定更加精准的治疗方案,实现“一人一策”。这一趋势将极大地提升治疗效果,减少不必要的医疗干预。

综上所述,影像诊断的未来是科技与健康的深度融合,是临床决策的智慧升级。随着技术的不断进步,我们有理由相信,医学影像诊断将在保障人类健康、提升医疗水平方面发挥更加重要的作用。在这个过程中,医生、患者及社会各界应携手共进,共同推动医学影像诊断技术的健康发展,让科技之光照亮每一个生命。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

守护心脉健康 让你快乐生活

每年的9月29日是世界心脏日,这是一个提醒我们关注心脏健康的重要日子。心脏,这个不停跳动的生命之泵,日夜不停地为我们的生命活动提供动力。它的健康状况直接影响着我们的生活质量和寿命长短。然而,在现代快节奏的生活中,我们的心脏正面临着诸多挑战。

心脏的重要性

心脏是人体的动力中心,由韧带、肌肉和血管组成。它像一个不知疲倦的发动机,通过输送血液为身体提供氧气和营养物质。健康的的心脏是维持生命活动的基础,它保证了各个器官的正常运作。然而,高血压、高胆固醇等现代生活中的常见问题,都在悄然威胁着心脏的健康。

心脏健康的威胁

高血压被称为“沉默的杀手”,它可能在

不知不觉中影响心脏的正常功能。血管的不断收缩和扩张,使得心脏需要更大的努力来推动血液,这一过程对心脏形成了沉重的负担。高胆固醇则像是一把双刃剑,适量的胆固醇是维持细胞结构和合成激素所必需的,但胆固醇水平过高时,会形成动脉堵塞的危险,威胁心脏的供血,可能引发心脏病发作。

守护心脏健康的生活方式

幸运的是,我们并非完全无法左右心脏的健康。通过一系列的生活方式改变,我们可以为心脏创造一个更加宜居的环境。

1. 健康的饮食习惯: 食物是心脏的燃料,选择什么样的燃料至关重要。新鲜的水果、蔬菜、全谷类食物和健康的脂肪,如鱼油,都是心脏喜欢的美食。控制热量摄入,避免超重或肥胖给心脏增添负担。同

□ 舒建宇

时,限制盐分和糖分的摄入,每天食盐量应控制在5克以内,少吃高糖食品,以维持健康的体重。

2. 规律作息与适度运动: 规律作息对心脏极为关键。应尽力避免熬夜行为,维持规律的生活节奏,每天确保有7-8小时的充足睡眠,使心脏能在夜间充分地进行休息与自我修复。每周至少安排150分钟进行中等强度的有氧运动,如快走、慢跑或游泳,同时适当增添一些力量训练,增强肌肉力量和心肺功能。

3. 戒烟限酒: 吸烟是危害心脏健康的大敌,烟草中的有害成分会对血管造成损害,增加心血管疾病的风险。强烈建议戒烟,并远离二手烟。若有饮酒习惯,需控制在适量范围内,尽量少喝或不喝。

4. 管理压力: 学会管理压力对心脏健康意义重大。在快节奏的生活中,压力常伴,通

过冥想、瑜伽、深呼吸等方式缓解压力,保持心态平和。合理安排工作和生活,减少压力源,积极看待生活中的事,多培养兴趣爱好,让生活充满乐趣和温暖。

5. 定期体检: 定期体检是守护心脏健康的关键措施。常规检查包含对血压、血糖、血脂等指标的测量,一旦发现异常,应尽快就医并采取对应的治疗手段。对于有家族心脏病史、患有高血压、高血脂等高危人群而言,更应高度重视定期的心脏检查工作。

守护心脏健康不是一朝一夕的事情,而是需要我们在日常生活的点点滴滴中养成良好的习惯。让我们从现在开始,把这些保护心脏健康的建议和措施融入生活中,让我们的心脏保持健康、有力地跳动,为我们的生活注入源源不断的活力。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

肺癌基因检测的科普小知识

□ 于静

肺癌是全世界最常见的恶性肿瘤之一。在我国,肺癌的发病率及死亡率均位于恶性肿瘤之首,约75%的非小细胞肺癌患者在诊断时已经是局部晚期或出现转移。随着医学科技的不断进步,基因检测技术的发展为肺癌的预防、诊断及治疗提供了全新的视角。肺癌是最常见的恶性肿瘤,其中80%-85%的肺癌为非小细胞肺癌,非小细胞肺癌患者中存在多种基因突变类型。肺癌患者做驱动基因检测十分必要。不少患者“盲试”靶向药物,非常不可取。基因突变和靶向药物必须匹配,患者才能获益。根据不同的驱动基因,了解患者哪种基因发生突变,帮助临床医生针对性的选择靶向药物为患者治疗,达到“量体裁衣”的效果,争取最佳治疗策略,做到精准医疗。

一、什么是肺癌基因检测?

肺癌基因检测是一种通过分子生物学技

术检测肺癌患者体内是否存在特定基因突变的检测方法。这些基因突变可能与肺癌的发生、发展、转移以及耐药性等密切相关。通过肺癌基因检测,医生可以更准确地了解患者的病情,为患者制定个性化的治疗方案。

二、做肺癌基因检测的意义

肺癌基因检测主要通过检测特定基因的突变进行检测,这些基因突变包括EGFR、ALK、KRAS、ROS1、HER2、RET、MET、BRAF等。通过检测这些基因的突变,医生可以评估患者的预后和复发风险,从而制定更加个性化的治疗策略。

三、哪些人需要接受肺癌基因检测?

肺癌基因检测在诊断和治疗中都起着重要作用。原发性肺癌大致可以分为非小细胞肺癌(约占85%)和小细胞肺癌两大类。肺癌的临床诊疗需要结合传统病理分型、临床分

期和基因检测结果,对患者进行精准诊断和治疗。对于已经确诊为非小细胞肺癌(如腺癌、鳞状细胞癌等)的患者,基因检测有助于医生选择最适合的治疗方案。

肺癌早期和晚期都需要进行基因检测。早期指导辅助靶向治疗,晚期指导靶向治疗和免疫治疗,同时可评估患者预后及复发风险。精准的基因检测可实现肺癌精准的诊断和治疗。

四、肺癌基因检测分类

组织活检 通过获取肺癌患者的肿瘤组织样本,进行基因检测。这是最常用和可靠的检测方法。

液体活检 通过获取患者的血液或其他体液样本,检测其中的循环肿瘤DNA(ctDNA),从而进行基因检测。这种方法具有无创、易重复的优点,但敏感性相对较低。

患者需要做几次基因检测?肺癌细胞在治疗过程中会发生变化,可能导致靶点改变,即我们俗称的“耐药”。当病情出现进展时,患者需根据医生建议需要重新取组织做基因检测寻找新的靶点、新的药物。因此,肺癌患者治疗过程中可能需要进行多次基因检测。

总结,肺癌基因检测作为一项科技前沿的医学技术,对于我们认识肺癌、预防肺癌以及有效治疗肺癌都有着极为重要的意义。虽然基因检测目前还存在一些限制和挑战,如检测成本高昂、检测结果解读复杂等,但是随着技术的不断发展和完善,我们相信肺癌基因检测将能更好地服务于人类的健康事业。在面对肺癌这一全球性的健康威胁时,我们应积极了解和利用肺癌基因检测这一有力工具,以期实现肺癌的早发现、早治疗。

(作者单位:河北省沧县医院)