

妊高症危害多 营养干预很重要

▲ 重庆市梁平区人民医院临床营养科 钟岚

妊娠期高血压是孕妇的特有疾病，以高血压、水肿、蛋白尿、抽搐、昏迷、心肾功能衰竭等为表现，对患者的全身很多器官都有一定损伤，对胎儿也有一定的损伤。因此对于妊娠高血压的孕妇实施营养干预很有必要。

妊高症危害多

血压的升高是该疾病早期的显著特点，在最开始的时候血压的升高并不会伴随明显的临床症状，患者也不会过多的在意，患者只有在体检时才会发现血压增高，随后明显的临床症状有精神紧张、情绪激动、劳累后感头晕、头痛等。

血压过高会导致患者的心肌缺血缺氧，导致患者的心律失常，甚至发生妊娠高血压性心脏病、心力衰竭及肺水肿。患者也有可能出现腹部不舒服，出现恶心呕吐等症状。患者的肝功能会出现异常，转氨酶水平升高。

严重的患者会出现持续性的神经中枢症状，出现头痛、昏迷和脑水肿等症状。

妊娠高血压会导致患者的胎盘功能下降，对胎儿生长发育产生较为严重的影响，胎儿生长受到限制、胎儿宫内缺血缺氧，甚至胎儿窘迫、



来源/千库网

宫内死亡。可以发生胎盘血管破裂出血或微血栓形成，甚至胎盘早剥。由于孕妇的生产压力和怀孕年龄的增加，导致患者患有妊娠期高血压的概率也越来越高，而且由于孕妇的肥胖率也在增加，导致发病率也越来越高。

及时营养干预

不良的生活方式和饮食习惯是妊娠高血压疾病发生的一个重要原因，合理的营养是健康的重要基础，合理营养的关键在于平衡膳食，很多不良饮食结构与高血压有着很大的关系，例如食用过多的钠盐，大量饮酒，摄入过多的脂肪，都与高血压有着很大的关联。因此患者需要在平时注意多摄入膳食纤维，避免摄入过多的高糖高脂食物，减少高血压的患病几率。

患者需要补钙，摄入合理的含钙丰富的食品，如豆制品、牛奶

等食物，还可以补充虾、紫菜和红枣等食物，有利于降低血压；患者还需适量补铁，补铁不仅有利于血压的降低还可以预防孕妇的贫血症状。患者需要多吃鱼类产品，鱼类含有丰富的优质蛋白，还能清肝火；患者可以补充富含钾的食物，钾与钠有一定的拮抗作用，可以抑制钠离子升高而导致的高血压。

患者在平常的饮食过程中一定要注意低盐低热量，含钠较高的食物尽量避免食用。晚餐应当尽量少而清淡，不吃甜食，多补充膳食纤维，饮食当中应该含有高纤维素的食物，对高血压患者有很大的益处，如大多数饮食谷类的食物以及水果、蔬菜、燕麦均含有高的纤维素，对血压高的患者很有益处。

患者可以适量的饮茶，茶叶中含有茶碱和黄嘌呤，其有利尿作用可以抑制高血压，还能防止动脉硬化。患者需要避免辛辣油腻的食物，热性食物可能会加重患者的症状，抵制降压药的效果。

妊娠高血压患者的饮食需要慎重，因为在饮食当中要兼顾对于孕妇血压增高的影响，还要考虑对胎儿的影响。对于妊娠高血压的患者，需要限制热量摄入，因为肥胖症与高血压有相关性。

中西医结合治疗慢性小儿腹泻有妙招

▲ 河南省洛阳市妇幼保健院 刘彬

小儿慢性腹泻是儿童常见的胃肠道疾病之一，尤其在幼儿园、小学生中较为常见。慢性腹泻对儿童的身心健康、生长发育等方面都有不良影响，给家庭和学校生活带来很多不便。传统治疗方法采用西医药物治疗，然而仅通过单一的药物疗法对不同原因所致的小儿慢性腹泻的临床疗效有限，治疗的侧重点也是缓解症状而非根治。因此，中西医结合治疗凭借其渐进、全面的特点逐渐成为治疗小儿慢性腹泻的一种重要方式，被越来越多的儿科医学专家所推崇。

小儿慢性腹泻的病因

营养不良引起腹泻 例如：小儿营养摄入不足、蛋白质过少、维生素和微量元素缺乏等，都会引起小儿慢性腹泻。

饮食不良引起腹泻 例如：小儿经常吃油炸、煎炸、糖分高的食物，或者食品过期导致食物中毒等，都会引起小儿慢性腹泻。

消化系统疾病引起腹泻 例如：小儿胃肠道感染、肝胆疾病、炎症性肠病等，都可能引起小儿慢性腹泻。

小儿慢性腹泻的症状

腹泻 小便可明显减少，大便频繁，甚至出现稀水状大便。

腹部胀气 小儿常常感觉胀气，会出现腹胀、腹痛、腹部不适等症状。

消化不良 小儿的食欲明显减退，甚至出现厌食、嗝气、反酸、呕吐等消化不良症状。

肛门周围皮肤红肿发痒 由于大便长时间在肛门周围滞留，会引起该部位皮肤红肿和瘙痒。

中西医结合治疗小儿慢性腹泻

中西医结合治疗小儿慢性腹泻是一种较为有效的治疗方法，可以改善小儿慢性腹泻的症状，减轻小儿疾病带来的不良影响。治疗方案上应综合考虑疾病的病因、病情、患者的体质等因素，制定相应的治疗方案，减少对小儿身体的不良影响。

中医治疗 中医治疗小儿慢性腹泻主要采用中药治疗，中药按照中医理论分类分为凉性、温性、平性、寒性和热性。由于小儿体质娇嫩，寒凉性中药虽能清热化痰，但也容易引起肠胃不适，影响日常饮食，因此宜选用平、温、和、微寒等中药。临床应用中常用的中药方有六味地黄丸、大黄黑糖汤、苦参丸等。

西医治疗 西医治疗小儿慢性腹泻主要采用抗生素、抗菌药、抗病毒药、胰酶剂等药物治疗。如：对于细菌感染

引起的腹泻，应选用热敏感性好、抗生素广谱、不易产生耐药性的抗生素；对于消化不良引起的腹泻，可选用多酶制剂增强消化，降低腹泻症状。

中西医结合治疗 中西医结合治疗可以在保证患者病情稳定的同时减少药物对患者的不良副作用及依赖性。常见的中西医结合治疗有：

中药与抗生素结合治疗。小儿胃肠道菌群失调，易造成细菌感染，通过经验配伍中药和抗生素对症治疗可以取得比单用抗生素更好的效果。

西医药物和中成药联合治疗。选择具有广谱抗菌和抗炎作用的西药，与具有消炎、消肿和调理肠道功能的中草药联合治疗。

推拿治疗，通过按摩、推拿和针灸等中医手段，来促进小儿胃肠道功能的恢复，有效减少小儿慢性腹泻的症状。

采用中西医结合治疗能够减轻病痛，保证治疗的安全有效，同时做好护理工作也是非常重要的。患者和家属在治疗过程中应该积极配合、遵医嘱治疗，避免过度使用药物，加强身体锻炼和健康管理，提高自身免疫能力。

HPV 疫苗是守护女性健康的屏障

▲ 郑州市金水区总医院 刘丽娜

HPV 是人乳头瘤病毒英文缩写，可以引起人体多种皮肤、黏膜部位的疾病，多数情况能够治愈。HPV 病毒，有很多种亚型，目前有 100 多种。不同亚型可以引起人类不同疾病，比较常见的包括普通寻常疣、扁平疣、掌跖疣，还有作为性传播疾病的尖锐湿疣，都是人乳头瘤病毒感染引起。

病毒主要通过直接接触来传播，少数通过间接接触也能传播，基本病变就是皮肤形成疣状新生物损害。

HPV 主要传播途径

HPV 即人乳头瘤病毒，可通过性接触、皮肤黏膜接触、母婴传播等途径进行传播，会在生殖器、肛周、口腔、腋窝、大腿根部等部位出现异常皮损，可经外用药物及冷冻、电灼等措施去除。

性接触传播 性接触传播是 HPV 感染的主要传播途径，同性或异性间的性行为中，由于黏膜、体液接触，就可能造成 HPV 感染。如果过早有性生活、有多个性伴侣等，则感染风险更高。建议性生活中正确使用避孕套，虽不能完全保护，但也可以在一定程度上降低感染风险。

皮肤黏膜接触 日常如果与 HPV 感染患者密切接触，如与患者混用坐便器、浴巾、浴盆、内衣、内裤、床单、被罩等，也可能会感染 HPV，但一般较为少见，日常注意做好防护即可。

母婴传播 如果孕妇感染 HPV 病毒，可能会导致宫颈病变，HPV 在生殖道内寄生，容易造成腹中胎儿的宫内感染，导致新生儿 HPV 阳性。

同时，如果母体感染了 HPV，在分娩的过程中，就可能通过分泌物感染给胎儿。不过，通过母婴垂直传播的概率也同样比较低。建议感染 HPV 后尽早治疗，减少母婴传播风险。

此外，医护人员在医疗操作中，如果防护不到位、消毒不彻底等，接触了 HPV 的器械、污染物等，可能自身会发生感染，或是传播给他人。日常需要严格按照流程操作，做好防护与消毒，减少医源性感染。

HPV 疫苗的起效机制

其实 HPV 疫苗（宫颈癌疫苗）的作用原理并不算复杂，和其他许多疫苗原理差不多。

当 HPV 疫苗注射进入人体后（也就是通过注射病毒的蛋白质外壳等成分），就能激活免疫系统产生应激反应，使得人体免疫系统对 HPV 产生相关的免疫球蛋白抗体，刺激人体的免疫系统产生对应的抗体和记忆细胞，等未来某一天如果真的感染了 HPV 病毒，身体就能通过这些记忆细胞快速产生大量抗体，高效地消灭病毒，从而起到保护人体的作用。简单地说，就是接种 HPV 疫苗后人体会产生 HPV 抗体，可以及时阻止 HPV 的入侵。

如果怀疑感染 HPV 的人群，需尽早到医院感染内科就诊，进一步完善检查，以免误诊。

确诊后积极配合医生进行治疗，大多能获得较好的治疗效果。且有条件的情况下应尽早接种 HPV 疫苗，并注意安全性行为，养成良好生活习惯，尽可能改善身体素质。