

做好心理准备 预防孕期焦虑

▲ 山东省枣庄市妇幼保健院 张琨

孕期焦虑是指孕妇在怀孕期间出现的焦虑情绪和担忧，会在孕早期、中期和晚期都出现，并对孕妇的心理和身体健康产生影响。

常见的孕期焦虑表现

对胎儿健康的担忧 孕妇可能会担心胎儿的发育是否正常，害怕出现先天性缺陷或其他健康问题。

分娩和产后抑郁的担忧 对于即将到来的分娩过程以及产后的调整和抑郁可能感到担心和紧张。

孕期并发症和风险的担忧 有些孕妇可能对孕期并发症（如妊娠糖尿病、妊娠高血压等）和其他潜在的风险感到担忧。

孕期变化和身体形象的焦虑 孕妇可能因为身体形象的变化、体重增加、皮肤变化

等而感到焦虑和不安。

孕妇角色的调整和责任 孕妇可能会对即将成为母亲的角色和责任感到紧张和担忧。

性格和情绪变化 由于孕期荷尔蒙变化和生活的改变，一些孕妇可能经历情绪波动、易怒、焦虑和抑郁等情绪变化。

孕期焦虑是一种普遍存在的情绪问题，提前做好心理准备，运用相对应的预防措施有助于减轻孕期焦虑。

应对孕期焦虑的办法

孕前规划 在计划怀孕之前，尽可能做好周全的准备。这包括身体的健康检查、营养的调整、了解孕期变化和需求，以及伴侣或家人的讨论和支持。

孕期教育 积极主动地学习关于孕期和

分娩的知识。通过阅读书籍、参加产前课程或咨询医疗专家，了解孕期的变化、常见问题和应对策略，可以减少不确定性和焦虑感。

寻求支持 与亲友、伴侣或其他孕妇建立联系和交流，分享彼此的经验和情绪。加入孕妇支持小组、参与社区活动，获得来自其他人的理解和支持。

建立健康的生活方式 注重均衡的饮食、适度的身体活动和充足的睡眠。健康的生活方式可以改善身体和心理的状态，减轻压力和焦虑。

学习应对技巧 学习和实践一些应对焦虑的技巧，如深呼吸、渐进性肌肉松弛法、冥想或瑜伽等。这些技巧可以帮助放松身心，减少焦虑和压力感。

计划时间和自我关爱 给自己安排适当

的休息和放松时间，进行一些喜欢的活动，如阅读、听音乐、散步等。合理规划时间，减少过度劳累和压力，给自己创造更多的愉悦和放松时刻。

建立支持网络 与专业心理咨询师或心理医生建立联系，寻求必要的心理支持和指导。专业的心理咨询师或心理医生可以帮助孕妇探索和处理可能引起焦虑的问题，提供有效的心理应对策略。

孕期焦虑的严重程度、持续时间及应对措施因人而异，一定程度的焦虑在孕期是正常的，但如果焦虑严重影响到日常生活、睡眠、饮食或与他人关系，建议及时寻求专业的医疗或心理咨询支持。专业的帮助可以提供适当的支持和指导，帮助孕妇应对焦虑情绪，并确保孕期健康和幸福。

子宫下垂治疗后如何护理

▲ 广西河池市第一人民医院 高庆

子宫是女性身体中最重要的器官之一，同时也是女性独有的器官。女性子宫会出现各种疾病，今天我们重点为大家说说有关子宫下垂、子宫下垂的护理和子宫下垂的预防措施。

什么是子宫下垂

子宫下垂也就是子宫脱垂，它是指子宫从正常位置沿阴道下降，宫颈外口达坐骨棘水平以下，甚至子宫全部脱出于阴道口以外，常合并有阴道前壁和（或）后壁膨出。阴道前后壁又与膀胱、直肠相邻，因此子宫下垂还可同时伴有膀胱尿道和直肠膨出。简单说就是，子宫不在正常的位置上，可能会脱出阴道口。那么哪些女性患者容易发生子宫下垂呢？

子宫下垂的原因

当女性在分娩过程中，软产道以及周围的盆底组织受到过度的扩张，会促使肌纤维被拉长，甚至出现撕裂的情况，导致尿生殖裂孔受到损伤，出现松弛。维持子宫保持在正常位置上的筋膜以及韧带肌在助产手术分娩的过程中最容易出现损伤，从而导致子宫出现脱垂。如果这种损伤没有得到及时的缝合，或者是缝合效果不佳，或者是患者产后过早参加重体力劳动，会对盆底组织的张力起到一定的影响，影响其恢复至正常状况，削弱子宫的支持力度，使得未复原的子宫出现不同程度的下降。随着年龄的增长、器官功能的衰退和女性荷尔蒙、雌激素的下降，盆底肌群失去原有的张力，子宫韧带出现退化以及萎缩等情况；部分女性患者经历过一些盆腔手术，可能会造成子宫下垂的后遗症。还有部分患者患有先天性盆腔肌群松弛等情况，也会导致患者出现子宫下垂的症状。

子宫下垂的护理

患者出现子宫下垂后，需前往医院进行就诊，护理人员会为其实施一般护理，对患者进行简单的健康宣教，告知患者在日常生活中需要减少重体力的劳动，还需要保持大便通畅，预防便秘的发生；若患者出现长期咳嗽、长期便秘，会加重病情，不利于疾病的恢复。若患者下腹部出现坠胀感、出现腰痛感以及一些较为轻症的表现，护理人员会指导患者卧床休息，并指导患者进行盆底肌训练，指导患者用力收缩肛门，并保持3s

左右再放松，反复重复这个动作，每天需要训练3次，每次需要坚持15min。

盆底肌肌肉锻炼是一种十分有效的训练方式，对任何类型的疾病都有着重要作用。一些重度子宫下垂的患者在治疗的同时，搭配盆底肌训练，可以使治疗效果得到一定提升。如果患者为重度下垂，并且宫颈、阴道出现溃疡，护理人员需要为患者使用高锰酸钾进行坐浴，配比的浓度为1:5000，坐浴结束后，对创口用药，并保持会阴部清洁与干燥，避免感染。若重度子宫下垂的患者出现尿路感染，患者要多饮水、多排尿，使尿路感染快速恢复。如果患者为绝经的女性，患者还要补充雌激素。如果患者进行相关手术治疗，护理人员需要在患者手术前进行一次术前护理，并遵医嘱为患者使用抗生素软膏，通常在术前3天，护理人员为患者进行外阴清洁。术后对患者会阴、导尿管进行消毒，避免感染发生，告知患者卧床休息。

注意事项

勿过度劳累 女性患者切记注意休息，避免劳累，尤其搬重物、多日不休息、从事体力劳动等。因为当过度劳累、搬运重物的时候，会引起腹压增高，从而会引起子宫下垂。

保持大便通畅 当大便过于干燥或便秘的情况下，排便时用力容易引起腹腔压力增高，从而使得子宫下垂；同时还需要避免质地较稀的粪便，因为稀疏的粪便在肛门处，特别容易孳生细菌，如果子宫下垂到体外，患者容易出现感染，从而引发一系列的炎症。

注意饮食 子宫下垂患者还需要注意日常饮食的规范性，可以多吃一点高蛋白类食品，多吃富含维生素类食物，补充机体维生素；还可以吃一些益气的食品以及充足的汤水。同时还需要忌口，生冷、辛辣、油腻等刺激性的食物尽量少吃，尽可能不吃。如果该类患者不注意饮食的规范性，特别容易出现肠胀气、便秘等情况，从而孳生细菌，引起感染，导致妇科炎症等疾病的发生。

坚持康复运动 在日常生活中，一些康复锻炼不能够忽视，仰卧起坐、提肛练习、下蹲、胸膝等康复训练，可以有效治疗和预防轻度子宫下垂。

女性经阴道超声检查，您了解多少？

▲ 广西柳州市城中区河东街道社区卫生服务中心 易谨

经阴道超声检查指的是将B超探头放置在女性阴道中进行超声诊断的方法，在妇产科超声检查中具有较高的应用价值。

方法与优势

方法 一般情况下，进行女性经阴道超声检查前，首先需要先做常规的妇科检查，之后再让患者排尿并采取膀胱结石位，在这一过程中需要适当垫高臀部。其次，需要在B超探头的顶端涂抹适量的耦合剂，之后利用一次性避孕套罩住探头并在避孕套外涂抹耦合剂。完成准备工作后将阴道探头轻轻送至阴道中，并通过倾斜、推拉或旋转探头柄等方式依次检查患者的子宫、双侧附件、盆腔以及髂血管、后穹窿、子宫直肠窝。检查过程中需要注意观察是否存在病变情况以及病变区域与膀胱后壁、直肠前壁的关系。

优势 第一，检查不需要患者充盈膀胱，所以患者不需要进行憋尿，不会有明显的不适感；第二，检查不会受到肥胖、腹部疤痕、盆腔器官位置改变等因素的影响；第三，检查时探头与盆腔器官较为接近，所以能够清晰地显示子宫、卵巢以及盆腔的特征与结构；第四，图像分辨率较高，可以在显示范围内获取更加清晰准确的图像信息，有利于增强检查结果的准确性，为后续诊断奠定基础；第五，对于子宫动脉与卵巢血流的敏感性与显示率较高。

适应证与临床应用

女性经阴道超声检查的适应证相对较多，例如若想判断是否属于早期妊娠，是否存在异位妊娠，是否存在卵巢肿瘤、卵巢非赘生性囊肿、子宫良性肿瘤、子宫恶性肿瘤等疾病，是否正常排卵等，均适用此检查。

孕前女性体检 经阴道超声检查在孕前女性体检中发挥着重要作用。首先，进行经阴道超声检查可以及时发现女性的妇科疾病，例如盆腔炎、子宫肌瘤、宫颈囊肿以及附件囊肿等，有利于为后续治疗奠定基础；其次，进行经阴道超声检查可以准确判断女性是否适合怀孕、是否具备怀孕的基础。

监测育龄女性卵泡发育 一方面，进行经阴道超声检查可以充分了解子宫内膜情况、卵泡大小以及排卵征象。例如，进行经阴道超声检查可以明确子宫内膜的厚度并判断具体厚度是否随着卵泡的生长以及

雌激素水平的升高而增加；可以准确显示卵泡的最大切面并测量卵泡的直径与横径；可以判断是否存在成熟卵泡消失、卵泡缩小、子宫内膜呈分泌期反应等排卵征象。另一方面，相比于普通超声检查，经阴道超声检查在卵泡发育监测中的准确性更高，可以为不孕女性的治疗提供相应的依据。

早孕检查 早孕即早期妊娠，多指孕12周之前的阶段，在早孕期间进行检查可以及时发现宫外孕等异常情况，而经阴道超声检查在早孕检查中发挥着重要作用。第一，在检查过程中阴道探头与宫体直接连接，可以更早发现孕囊的位置并准确判断孕囊的生长发育情况。例如，相比于腹部超声检查，经阴道超声检查能够再早一周发现孕囊；第二，经阴道超声检查可以在妊娠5-6周时就发现胎芽回声且可以观察胎心搏动情况；第三，宫外孕是一种较为严重的情况，指的是妊娠囊没有在子宫中着床，而是在输卵管、卵巢等子宫腔以外的地方着床。若属于宫外孕，胚胎则无法正常发育，且可能会威胁到女性的生命安全。而进行经阴道超声检查可以很早就发现宫外孕这种情况，且诊断准确率相对较高。

女性疾病检查 经阴道超声检查在多种女性疾病的检查中具有较高的应用价值，可以为疾病的诊断与治疗提供支持。第一，在子宫内膜疾病检查中的应用。进行经阴道超声检查可以及时发现子宫内膜厚度超过15mm这种情况，而厚度超过这一标准就说明子宫内膜增厚，需进一步进行宫腔镜检查，准确判断是否存在子宫内膜癌；第二，在宫腔息肉检查中的应用。经阴道超声检查可以提示早期的宫腔息肉，有利于为及时切除息肉、避免息肉出现恶变提供依据；第三，在宫腔积液检查中的应用。宫腔积液是一种常见的妇科疾病，会导致患者出现下腹部疼痛、阴道分泌物增多、月经异常、阴道排液等症状，而经阴道超声检查可以在早期筛查出宫腔积液这种疾病。

总之，女性经阴道超声检查是一种至关重要的检查手段，在孕前女性体检等诸多情况中具有较大的优势，应提高对这种检查方式的重视程度。