

关于产检的这些事儿

▲ 广州市番禺区妇幼保健院产科门诊 郭焕凤

产检的内容

产检即产前检查，通过按时产检能够了解孕妇身体情况以及宝宝的生长和发育情况。现阶段来看，常见孕期产检内容有：全身查体、血常规和尿常规检查、心电图检查、超声检查等。

血常规检查 通过开展血常规检查可判断孕妈妈的血型以及血液情况，可判断是否出现血液类疾病。

肝炎检查 有关数据显示，新生儿出现肝炎疾病往往是因为宫内感染或血液感染。因此，通过检查孕妈妈有无肝炎可防止新生儿出现严重的肝部疾病。

梅毒检查 梅毒的传染性比较强且具有潜伏性，因此极易被孕妈妈所忽视。

艾滋病检查 艾滋病是一种人类免疫缺陷病毒，可通过性传播（与已经感染的伴侣发生无保护的性行为）、血液传播（如血液以及血液制品传播等，人工受精以及

器官移植等）以及母婴传播（怀孕时以及母乳喂养期间会传播给胎儿或婴儿）。因此，必须加强艾滋病的检查。如果父母患有艾滋病，需在医生的指导下经过抗病毒治疗再考虑怀孕。

超声检查 开展超声检查的目的在于了解胎儿的生长和发育情况、羊水和胎盘的具体情况等。孕早期对孕妈妈实施超声检查主要是为了判断宫内妊娠还是宫外妊娠，计算孕囊大小，确定孕周以及孕产期；孕中期对孕妈妈实施超声检查主要目的是测量胎儿颈后透明膜厚度，判断胎儿染色体有无出现异常情况，计算胎儿体重以及身高等；孕晚期对孕妈妈实施超声检查的目的在于评估胎儿的体重、体位以及羊水状况等，观察胎儿有无出现脐带绕颈情况，确定胎儿是否能够顺产。

尿常规检查 开展尿常规检查的目的在于检测孕妈妈是否患有糖尿病以及肾脏类

有关疾病等。如，尿蛋白检测能够了解孕妈妈是否患有妊娠期高血压疾病以及疾病严重程度。

全身检查 通过对孕妈妈开展身体检查、体重检查、血压检查、口腔检查、心肺功能检查以及腹部检查等，可及时了解孕妈妈的身体情况，判断其是否可以继续妊娠。例如，开展腹部检查时，可通过触诊或者视诊等方式，仔细观察孕妈妈腹部的形态以及腹部大小、有无出现妊娠纹等；进行口腔检查时能够及时发现孕妈妈是否患有口腔类疾病，如果患有口腔类疾病需及时干预，防止感染性早产情况发生；身高和体重等检查是不可或缺的常规检查，可以通过了解孕妈妈的身高体重指数，继而判断其所需营养值。

胎动如何数

孕妈妈可以在每天早上、下午以及晚上

的固定时间数胎动。例如，早上可固定在为八点到九点，下午的时间可固定在一点到两点，晚上的时间固定在八点到九点。一天所测得的三个不同时间段的胎动总数乘以4，此为胎儿一天十二个小时的胎动。一般情况下，一天当中早晨的胎动次数会比较少，晚上六点之后胎动的次数比较多，晚上八点至十一点是宝宝胎动最为频繁的时候。如果孕妈妈已经怀孕28周，孕妈妈在数胎动时，需注意以下几点：

其一，选择一个舒适的姿势，主要为左侧卧位时数胎动；其二，计算胎动次数时要保持安静，集中思想；其三，每天在固定的时间数胎动，不要随便数；其四，连续胎动可算作一次胎动，并不是说胎儿动一下就数一下。要注意，如果12小时胎动少于20次，或突然出现胎动过于频繁，相比平时活动明显增加，不能排除胎儿宫内窘迫，需及时前往医院检查。

哮喘病患者的护理方法

▲ 广西玉林市红十字会医院 易玉英

哮喘是日常生活中常见一种病症，如何做好哮喘病患者日常护理，下面让我们一起来看一看。

哮喘病是什么

哮喘是由多种细胞以及细胞组分参与的慢性气道炎症性疾病，临床表现为反复发作的喘息、气急，伴或不伴胸闷或咳嗽等症状，伴有气道高反应性和可变的气流受限，随病程延长可导致气道结构改变，即气道重塑。哮喘是一种异质性疾病，具有不同临床表现，根据临床表现可分为急性发作期、慢性持续期和临床控制期。哮喘急性发作是指喘息、气促、咳嗽、胸闷等症状突然发生，或原有症状加重，并以呼气流量降低为其特征，常因接触变应原、刺激物或呼吸道感染诱发。慢性持续期是指每周均不同频度和（或）不同程度地出现喘息、气促、胸闷、咳嗽等症状。临床控制期是指患者无喘息、气促、胸闷、咳嗽等症状4周以上，1年内无急性发作，肺功能正常。

哮喘的主要症状

哮喘主要症状有呼吸困难、喘息、咳嗽等。

呼吸困难 患者会感觉呼吸困难，尤其在剧烈运动、患有感染病等情况下。呼吸困难可能会逐渐恶化并导致患者呼吸急促，难以缓解。

喘息 是最典型的症状，喘息时呼吸频率加快，且在呼气时会有一种拉哨声，如同拉风箱或者哨鸣音的声音，主要的形成原因是患有哮喘时会出现气道痉挛和狭窄，为气流通过时的声音。

咳嗽 患者可能因气管和支气管内刺激而咳嗽。哮喘的咳嗽比较有点，为咽部痒的感觉或者感觉有气流冲击且抑制不住的咳嗽，尤其是在夜间或清晨起床时，咳嗽频率可能增加。

除以上症状外,还有其他症状,例如疲劳、心慌、焦虑。需要注意的是，哮喘患者的症状严重程度、发作频率和持续时间可能因个体差异而有所不同。

哮喘的危害

哮喘危害通常分为两个方面，即症状方面的危害和病理危害。症状方面的危害可以理解为反复出现哮喘咳嗽、胸闷、喘憋，这些症状会对工作、生活甚至对家庭造成一定程度的影响，有哮喘的患者不能从事一部分工作，对家庭方面影响也会很大。如果家中有哮喘患者，反复发作，对家庭

经济压力、其他人的精神方面造成的压力也会很大。

病理方面的危害是哮喘发病本身引起的危害。随着哮喘反复发作，会对气道结构造成功能和结构改变，如果长期哮喘发作，造成结构改变，如引起气道重塑，慢慢发展为慢阻肺，变为不可逆的病理过程，呼吸困难可能会长期存在。以前哮喘可能是在发作时才会喘，出现慢阻肺以后日常活动中会喘，造成的后果会比较严重。

哮喘患者的护理要点

哮喘患者的护理应该从多个方面进行。

住院护理 对于重症的哮喘患者，住院期间家属要做好护理，应避免在住院期间引起交叉感染，或者缺乏营养等。

环境护理 应保持室内通风，尽量不摆放花草、皮毛等容易引起哮喘发作的物品。

氧疗护理 遵医嘱给予低流量氧疗吸氧治疗，注意控制吸氧浓度和流量，建议将吸氧流量控制在1~3 L/min之间，吸氧浓度低于40%，吸氧过程中随时观察患者基本情况。

保证充足的水分 哮喘发作时呼吸频率快，水分蒸发快，保证充足的水分较为重要。

注意饮食 食物需要易吞咽，并且哮喘患者需清淡饮食，避免过于油腻；营养需均衡，少食多餐，增加患者吸收营养的水平。

遵医嘱用药 哮喘患者需按照医嘱正确用药，用药前详细询问有无过敏史，发生哮喘时需到正规医院进行正确治疗，尽量避免使用阿司匹林等容易导致哮喘急性发作的药物。

避免外部环境刺激 哮喘患者在日常生活中，应该注意避免接触刺激性气体。当冷、热空气交替时，患者应注意保暖，减少室外活动，必要时佩戴口罩。

引导患者腹式呼吸 方法是在用鼻吸气的时候使腹部隆起，略微停留，然后再经口呼出致腹壁下陷。按照此方式引导患者锻炼，每天大约2~3次，每次持续15 min，每分钟约重复5~10次。

适当运动 在病情稳定的情况下，注意适度进行身体锻炼，比如打太极、散步、快走等等，以提高机体的免疫力，同时要避免过度剧烈运动。

正确使用吸入性药物 患者应随身携带快速缓解的吸入药物，确保紧急需要时，能快速找到它。每次使用时应该正确规律的吸入药物，并按照吸入药物的要求用后及时漱口，避免并发症的发生。

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征如何护理

▲ 广西壮族自治区柳州市工人医院 徐莉娜

当今社会，阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征（OSAHS）成为一个普遍存在的健康问题。这与现代生活方式的变化和风险因素的增加密切相关。本文详细给大家介绍一下关于阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征那些事！

概念

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征是一种睡眠障碍，患者在睡眠期间由于上呼吸道的部分或完全阻塞导致呼吸暂停和低通气，常伴有打鼾、多次醒来、白天嗜睡、心血管疾病风险增加等症状，严重影响患者睡眠质量和健康，这需要通过睡眠检查和适当的治疗手段来缓解症状和降低并发症风险。

护理方法

第一，改善睡眠环境。改善睡眠环境对于阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者至关重要。首先，要控制噪音，确保睡眠环境安静，可以使用耳塞或白噪音机等工具来屏蔽噪音。其次，要控制灯光，保持睡眠环境光线柔和或者黑暗，使用窗帘或遮光窗帘来阻挡光线。再次，温度和湿度的调节也很重要，保持室温适宜，可以使用空调、加湿器或除湿器来调节。然后，选择合适的床垫和枕头也是关键。最后，睡前放松也很重要，通过深呼吸、放松伸展、冥想或听轻柔的音乐来帮助放松身心，从而便于及时入睡。

第二，调整生活方式。生活方式调整对于阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者至关重要。

首先，控制体重是重要的一步，通过合理的饮食和适量的锻炼来减轻过胖的体重，这可以减轻呼吸道的负担，改善通气情况。

其次，避免饮酒和吸烟，因为它们可能加重呼吸道阻塞和睡眠问题。饮酒和吸烟会导致呼吸肌肉松弛，增加呼吸暂停的风险。规律的作息也非常重要，确保充足睡眠时间，并建立健康的睡眠习惯。建立一个固定的睡眠时间表，保持规律睡眠和清醒时间，有助于调整生物钟和提升睡眠质量。

最后，要注意饮食的选择，日常生活中要避免食用过于油腻、辛辣或刺激性的

食物，特别是在睡前。这些调整可以有助于减轻阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的症状，改善睡眠质量和生活质量。

第三，呼吸机治疗。呼吸机治疗是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的常见治疗方法之一。这种治疗通过使用呼吸机设备来提供持续的气道正压，改善呼吸暂停和低通气情况，从而提高睡眠质量和日间嗜睡症状。最常用的是持续气道正压通气（CPAP）治疗，患者通过佩戴与呼吸机相连的鼻罩或面罩，呼吸机提供稳定的气流正压，保持呼吸道通畅，防止阻塞和呼吸暂停发生。另一种治疗方式是自适应压力通气（APAP），根据患者的实际呼吸需求调节气压水平。双水平气道正压通气（BiPAP）适用于需要辅助呼吸的患者，提供吸气和呼气时不同的压力设置。呼吸机治疗需要医生的指导和监督，以确定适当的治疗压力和设备类型。

第四，外科手术干预。外科手术干预是针对阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的一种治疗选择。通过手术修复或改善呼吸道结构和功能，可以减少或消除患者在睡眠过程中出现的呼吸暂停和低通气情况。常见的外科手术包括悬雍垂切除术、舌根手术以及鼻腔手术等。这些手术的目的是扩大呼吸道空间，减少软组织堆积，增强气流通畅性。手术前需要通过评估患者的病情和相关检查结果来确定最适合的手术方法。然而，手术干预可能存在一定的风险和并发症，患者需要在术前与医生充分讨论和了解手术的利弊，并在术后进行适当康复和护理。个体化的治疗方案和综合考虑是关键，确保手术干预对患者的安全性和有效性。

通过改善睡眠环境，我们可以创造一个更加有益于良好睡眠的空间，从而提高睡眠的质量和效果。如果您一直面临睡眠问题，或者这些问题可能变得更加严重，建议您立即咨询医生或睡眠专家，以获取专业的评估和治疗建议。他们将对您的睡眠问题进行全面评估，并根据您的具体情况提供针对性的治疗建议。记住，良好的睡眠对于我们的健康和生活质量至关重要，因此及早寻求专业帮助是非常值得的。