

先兆流产？快来学学如何保胎！

▲ 河南省柘城县人民医院 李小艳

先兆流产是指孕妇在怀孕早期出现阴道出血、腹痛等症状，但并未发生胚胎排出的情况。这种情况在怀孕初期比较常见，很多孕妇都会出现。但是，这并不意味着可以忽视它的存在，先兆流产可能会对孕妇和胎儿的健康产生不良影响，因此了解如何保胎非常重要。

先兆流产的原因

先兆流产的原因有很多，其中最常见的原因是胚胎染色体异常和内分泌因素。胚胎染色体异常是指胚胎的染色体数量或结构异常，这会导致胚胎发育异常，进而引起先兆流产。内分泌因素是指孕妇体内的激素水平异常，例如孕酮不足或雌二醇水平下降等，这也会导致先兆流产的发生。此外，孕妇的年龄、生活习惯、疾病等因素也可能导致先兆流产的发生。

制定保胎方案

保持健康的生活方式是保胎的重要措

施之一 第一，要避免吸烟和饮酒，因为这些行为会对孕妇和胎儿的健康产生不良影响；第二，要注意饮食营养均衡，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，例如鱼类、坚果、蔬菜和水果等；第三，要控制饮食量，避免暴饮暴食，以免对胎儿造成不良影响；第四，要坚持适当的锻炼，例如散步、瑜伽、游泳等，以增强身体的免疫力和适应能力。

定期产检是了解孕妇和胎儿健康状况的重要途径 在产检中，医生可以检查孕妇的血压、血糖、体重、子宫颈等情况，评估孕妇是否存在先兆流产的风险，并给予相应的治疗建议。此外，通过定期产检，还可以及时发现和处理孕妇和胎儿的各种异常情况，保障母婴的健康和安全。

药物治疗在先兆流产的治疗中是一个重要的手段 常用的药物包括孕激素、人绒毛膜促性腺激素（HCG）等。这些药物可以通过注射、口服等方式进入孕妇体内，以维持孕妇体内正常的激素水平，促进胚胎的发

育和稳定。但是，药物治疗需要在医生的指导下进行，孕妇不能自行使用任何药物。

心理调适也是保胎的重要措施之一 在怀孕期间，孕妇容易出现焦虑、抑郁等不良情绪，这些情绪会对胎儿的发育和健康产生不良影响。因此，孕妇需要保持良好的心态，积极面对生活中的各种变化和挑战。可以尝试通过与家人和朋友交流、参加孕妇俱乐部等方式来缓解压力和焦虑。

预防先兆流产的措施

合理饮食 合理饮食是预防先兆流产的重要措施之一。孕妇应该遵循“三低一高”的饮食原则（低盐、低脂、低糖、高纤维），多吃富含维生素和矿物质的食物。例如鱼类、坚果、蔬菜和水果等。同时，要控制饮食量，避免暴饮暴食，以免对胎儿造成不良影响。

定期产检 定期产检是预防先兆流产的重要措施之一。在产检中，医生可以检查孕妇的血压、血糖、体重、子宫颈等情况，评

估孕妇是否存在先兆流产的风险，并给予相应的治疗建议。此外，通过定期产检，还可以及时发现和处理孕妇和胎儿的各种异常情况，保障母婴的健康和安全。

健康生活方式 保持健康的生活方式是预防先兆流产的重要措施之一。首先，要避免吸烟和饮酒，因为这些行为会对孕妇和胎儿的健康产生不良影响。其次，要注意个人卫生习惯和生活环境的安全卫生，避免接触有毒有害物质或放射线等有害物质。最后，要坚持适当的锻炼，例如散步、瑜伽、游泳等适当的锻炼可以增强身体的免疫力和适应能力，有助于预防先兆流产的发生。

心理健康 除了身体健康方面的调适外，心理调适也是预防先兆流产的重要措施之一。在怀孕期间，孕妇容易出现焦虑、抑郁等不良情绪这些情绪会对胎儿的发育和健康产生不良影响。因此，孕妇需要保持良好的心态积极面对生活中的各种变化和挑战可以尝试通过与家人和朋友交流参加孕妇俱乐部等方式来缓解压力和焦虑。

产后出血该怎么办

▲ 河南省民权县妇幼保健院 苏丽英

产后出血是产妇较为严重的并发症之一，处理不当常会危及生命，所以我们要尽早了解关于产后出血如何处理的相关知识。

产后出血的原因

引起产后出血常见的四大原因，包括宫缩乏力、胎盘因素、软产道损伤、凝血功能障碍。

四大原因中最常见子宫收缩乏力，怀孕时双胎、胎儿巨大、羊水过多，将子宫撑得很大，会影响产后子宫收缩乏力。本身子宫发育有问题，如果是单角子宫或双角子宫，或合并子宫肌瘤，就会影响到正常子宫收缩。如果有宫内感染，或产程中间出现发热，怀疑宫腔感染，也会增加产后宫缩乏力、出血。另外，产程中如果孕妇精神比较紧张，休息不好、吃不好、产程过长，产程中就宫缩乏力，引起出血。

如果产妇还存在有胎盘因素，如前置胎盘、胎盘早剥、胎盘粘连、产道损伤、宫颈裂伤、阴道侧切延裂、阴道黏膜的裂伤，会增加出血风险。或者本身受凝血功能影响，如血小板低或血液病，都可能导致大量出血，造成子宫收缩乏力。

这四大原因间相互影响，建议孕妇妊娠期控制体重增加，生产过程中注意休息、吃好，配合医生做好分娩过程中的体力保护，减少产程延长，降低产后出血风险。

可能导致的结果

产后出血根据出血时间和出血量不同，可以有以下不同的临床表现：

阴道大量出血 胎儿娩出以后立即发生阴道流血，血液颜色鲜红，应考虑产道裂伤。胎儿娩出以后数分钟内出现阴道流血，血液颜色暗红，要考虑胎盘因素。胎盘娩出以后阴道流血比较多，要考虑子宫收缩乏力引起。

阴道隐性出血 即孩子分娩出来以后没有明显的阴道流血，血液积存在宫腔里面或者阴道中，当腹压增加的时候，有血块或暗红色的血液从阴道

里流出。如果不能及时发现，宫腔里面积存的血液越来越多，可能导致产妇发生休克甚至死亡，所以产后要及时按摩子宫。

其他症状 比如产妇可能出现头晕、烦躁、乏力、皮肤苍白，甚至可能出现休克症状。所以对于产程延长，产妇合并有贫血、妊娠期高血压疾病等情况，如果失血量大于500 ml，也可能出现休克症状，大家要特别注意。

产后出血该如何处理

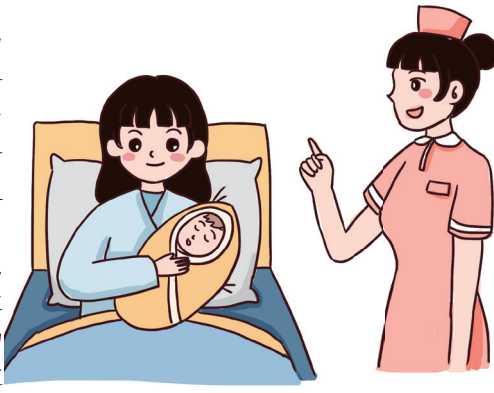
产后出血护理措施包括：
急救护理 迅速止血、积极抗休克治疗、补充血容量，患者取平卧位，必要时头低足高位。同时建立静脉通道、给予吸氧、保持气道通畅、做好保温护理、控制输液速度及量，保持循环稳定，且预防肺水肿发生；

基础护理 胎儿娩出后开始计算产妇的阴道流血量，严密观察病情，异常时及时通知医生，病情稳定后给予饮食指导；

心理护理 发生产后出血时产妇会发生恐惧、焦虑的情绪，要给予心理疏导，避免出现产后不良情绪；

阴道子宫护理 保持环境清洁与消毒及会阴清洁，以避免感染发生。另外，行子宫按摩以促进子宫收缩；

母婴接触 根据产妇产后情况，尽早安排母婴接触。母乳喂养能有效促进产妇脑垂体分泌内源性催产素，以促进子宫复旧，减少产后出血。



— “炎” 难尽的阴道炎

▲ 河南省邓州市中心医院妇科 马清霞

阴道炎是一种常见的妇科疾病，它可能会导致阴道瘙痒、灼热感和分泌物增多等症状。如果您正在经历这些症状，请及时就医，以便医生为您做出正确的诊断和治疗。

阴道炎的病因

细菌性阴道炎 细菌性阴道炎是一种常见的阴道炎类型，它是由阴道内的细菌群失衡引起的。常见的细菌包括大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等。这些细菌可能会导致阴道分泌物的异味和瘙痒。

念珠菌感染 念珠菌是一种常见的阴道真菌感染，它会导致阴道分泌物增多和瘙痒。念珠菌感染通常与阴道内的细菌群失衡有关，但也可能与抗生素的使用、免疫系统功能减弱或遗传因素有关。

阴道内的寄生虫感染 阴道内的寄生虫感染，如滴虫感染，可能会导致阴道分泌物增多和瘙痒。

阴道内的病毒感染 阴道内的病毒感染，如疱疹病毒，可能会导致阴道分泌物增多和瘙痒。

阴道炎的症状

阴道分泌物的变化 包括分泌物的增多、颜色和性状的变化。正常阴道分泌物通常是透明、稀薄、无味的，而阴道炎引起的分泌物可能呈现黄色、绿色或豆腐渣样。这些变化可能与感染的病原体有关，因此需要及时就医确诊和治疗。

阴道瘙痒、灼热感 阴道炎可能导致阴道瘙痒、灼热感，尤其是在性交后或月经期间。这些症状可能是由于阴道内的炎症刺激或阴道黏膜充血引起的。如果症状持续或加重，建议及时就医。

其他症状 阴道炎还可能引起阴道疼痛、性交痛、尿频、尿急、尿痛等症状。这些症状可能与感染的病原体有关，也可能与阴道黏膜的炎症刺激有关。如果症状持续或加重，建议及时就医。

阴道炎的治疗

药物治疗 药物治疗是阴道炎治疗的主

要方法。医生会根据患者的病情和病因，选择合适的药物种类和剂量。药物治疗需要按照医生的建议进行，按时服药，同时注意个人卫生和饮食调整。

物理治疗 物理治疗是一种辅助治疗方法，如阴道冲洗、激光照射等。这些治疗方法可以帮助缓解症状，改善阴道环境，但需在医生指导下进行。

手术治疗 对于严重阴道炎，如念珠菌感染、滴虫性阴道炎等，手术治疗可能是必要的。手术治疗包括阴道重建术、阴道紧缩术等，但需在医生指导下进行。

需要注意什么

在治疗阴道炎的过程中，患者需要注意以下几点：

保持外阴清洁 每天用温水清洗外阴，避免使用刺激性的清洁剂。

避免性生活 治疗期间应避免性生活，以免影响治疗效果。

合理饮食 多吃富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果等，避免食用辛辣、油腻等刺激性食物。

定期复查 治疗后，患者应定期复查，以便及时发现并处理可能出现的并发症。

阴道炎的预防

避免滥用抗生素 抗生素可能会破坏阴道的菌群平衡，导致阴道炎的发生。因此，应尽量避免滥用抗生素，尤其是广谱抗生素。

避免使用刺激性的清洁剂 使用清洁剂时，应避免使用含有化学成分的清洁剂，如酒精、香料等。这些成分可能会刺激阴道，导致阴道炎症。

保持良好的生活习惯 保持良好的作息时间，避免熬夜和过度劳累，保持充足的睡眠。同时，保持健康的饮食，多吃富含维生素和矿物质的食物，增强身体抵抗力，预防阴道炎的发生。

定期进行妇科检查 定期进行妇科检查，及时发现阴道炎症，并采取相应的治疗措施，以避免阴道炎的反复发作。