

准妈妈要防妊娠期高血压

▲广东省肇庆市广宁县人民医院 陈玉静

女性在怀孕期间经常会出现高血压,如果未能得到及时有效的诊治,严重的话甚至会威胁孕妇以及腹中胎儿的生命安全。

什么是妊娠期高血压

妊娠期高血压是孕妇在妊娠期比较常见的一种高发疾病,主要是在孕妇妊娠20周一直到生产后的2周期间发生,基本上每20个孕妇当中就会有1位患有妊娠期高血压。部分患者会表现出水肿、蛋白尿等症状,而病情更为严重的患者可能会表现出视力不清晰、头痛、腹痛等。一旦患者未能得到及时有效的诊治,极有可能最终会出现昏迷、全身性痉挛、心脏肾脏功能衰竭等病症,严重的还会导致孕妇与胎儿死亡。因此对于妊娠期高血压,需要尽早发现并及时采取治疗。

妊娠期高血压的危害

一是会影响孕妇的大脑机能。妊娠期高

血压很容易导致孕妇大脑水肿、缺血等,而造成孕妇出现一些不适症状,例如抽搐、呕吐以及头晕等,严重时还会导致孕妇脑部出血,导致孕妇昏迷。

二是肾脏缺血。妊娠期高血压会严重影响孕妇的肾脏功能,孕妇就会出现尿量减少、尿蛋白,严重的话会出现肾功能衰竭。

三是危害心脏健康。妊娠期高血压还会危害到孕妇自身的心脏健康,孕妇的心肌可能会水肿、缺血,甚至会发生坏死。

四是肝脏出血。妊娠期高血压病情比较严重的时候就会导致孕妇的肝脏表面出血,严重的话肝脏会出现破裂。

五是危及到视网膜。如果孕妇没有接受及时有效治疗措施,其小动脉就会发生水肿、缺血以及痉挛等问题,孕妇的视网膜会遭到损伤,视力也会开始变得模糊,甚至还会发生短暂的失明。

六是子宫胎盘血流灌注。妊娠期高血压会造成孕妇血管出现痉挛,也就导致孕妇胎盘当中血流灌注,这就限制了子宫胎盘本身的功能,孕妇腹中胎儿在生长过程中长期受到压迫。一旦孕妇体内的子宫胎盘床出现血管破裂,甚至还会造成孕妇出现胎盘早剥、大出血等问题,从而严重威胁到孕妇与胎儿的生命安全。

妊娠期高血压的护理措施

一是密切观察患者的病情。只要发现孕妇患有妊娠期高血压,需要每天密切监测孕妇自身的血压情况,并且仔细观察孕妇的收缩压、舒张压每日的变动,定期监测孕妇的脉搏、呼吸、尿常规,还有24h的尿蛋白定量等情况。另外,孕妇的体重也最好是每日或者是间隔一日进行监测,特别是孕妇感觉到自己开始头晕、头痛等不适以后,一定要尽早前往医院接受诊治。

二是接受心理疏导。有许多孕妇在患有妊娠期高血压以后,会十分紧张,生怕自己的病情不能得到有效控制。而这些不良情绪就会造成孕妇自身的血压进一步升高,反而适得其反。所以孕妇家属以及医护人员需要对孕妇展开心理疏导,保证孕妇拥有健康稳定的心理状态。

三是保证充足的休息。孕妇在怀孕期间十分需要休息,要做到早睡早起,而休息时的姿势最好是左侧卧位,这可以很好地减轻孕子宫对于下腔静脉产生的压迫力,能够更好地改善孕子宫胎盘在休息时的循环。

四是调节饮食。高血压与日常饮食之间的关系十分紧密,孕妇一定要在日常生活中格外注意饮食,有意识地减少摄入高脂肪食物、控制自己的钠盐摄入量,日常饮食中能够适当地多摄入一些蛋白质、维生素以及矿物质等高含量的食物。

带你走近妇科腹腔镜手术

▲广东省普宁华侨医院妇产科 冯萍香

随着各种医学相关知识的普及,大部分人对手术有了大致的了解,到了医院需要做手术,自然都会很关心手术方式的选择。今天在这里为大家介绍一种并不陌生的术式,即妇科微创手术——腹腔镜手术。

什么是妇科腹腔镜手术

妇科腹腔镜手术是一门新发展起来的微创方法,具有切口小、痛苦小、恢复快等优点,深受患者的欢迎,尤其是术后瘢痕小、又符合美学要求,青年病人更乐意接受,微创手术是外科发展的总趋势和追求目标。腹腔镜手术适用于卵巢囊肿摘除、宫外孕、子宫切除等,随着腹腔镜技术的日益完善和腹腔镜医生操作水平的提高,几乎所有的妇科手术都能采用这种手术。

哪些疾病适用

(1)盆腔肿块。例如做卵巢囊肿开窗、引流、卵巢肿瘤剥除术、附件切除术、输卵管系膜囊肿切除术等。

(2)子宫肌瘤、腺肌瘤剥除,子宫肌瘤切除术、子宫切除术等。

(3)异位妊娠早期诊断同时行保守性或根治性手术。

(4)不孕症在诊断病因的同时行盆腔粘连分解及输卵管整形术。

(5)子宫内异位症病灶的电凝或切除。

(6)进行盆腔感染性疾病病原体的检查,并同时行盆腔粘连分解、脓肿切开引流、输卵管卵巢囊肿切除术。

(7)计划生育方面:节育环外游取出、子宫穿孔创面修补、绝育术、输卵管吻合术。

(8)生殖助孕方面:成熟卵子吸取、配子体输卵管内移植术,多卵泡巢穿刺、打孔术。

(9)生殖道恶性肿瘤手术:早期子宫内内膜癌、宫颈癌、卵巢癌手术,包括广泛全子宫切除术、盆腔及腹主动脉旁淋巴结切除术、大网膜及阑尾切除术。

相关禁忌

(1)严重的心、肺、肝、肾功能不全。

(2)盆、腹腔巨大肿块:肿块上界超过脐孔水平或妊娠子宫大于16孕周,子宫肌瘤体积超过孕4月时,盆、腹腔可供手术操作空间受限,肿块妨碍视野,建立气腹或穿刺均可能引起肿块破裂。

(3)腹部疝或横膈疝:人工气腹的压力可将腹腔内容物压入疝孔,引起腹部疝嵌顿。腹腔内容物经膈疝进入胸腔,可影响心肺功能。

(4)弥漫性腹膜炎伴肠梗阻:由于肠段明显扩张,气腹针或套管针刺穿时易造成肠穿孔的危险。

很多患者对妇科腹腔镜手术抱有很大的疑问:“腹腔镜下的这种手术,真的能将肿瘤切除干净吗?”

实际上,腹腔镜手术需要借助特殊的光传导成像系统,把手术操作的部位通过特殊的影像显示系统投影在屏幕上,主刀医师像看电影一样,看着屏幕做手术。因此,腹腔镜下看到的解剖比传统开腹肉眼直视的更加精细,手术操作也更加精准,而且腹腔镜手术也是遵循严格的手术操作步骤,手术切除范围和传统开腹手术是一样的。

腹腔镜下恶性肿瘤手术对手术者及手术技巧要求较高,导致腹腔镜在妇科恶性肿瘤的手术治疗中应用受限。妇科恶性肿瘤患者能否行腹腔镜手术,这个需要根据医生的指导以及病人的综合情况来决定的。

总体来说,子宫内内膜癌、早期宫颈癌、早期卵巢癌等妇科恶性肿瘤在遵循相关诊疗规范、进行充分术前评估及保证手术治疗效果的前提下,可行腹腔镜手术,如腹腔镜下广泛子宫切除术、盆腔及腹主动脉旁淋巴结切除术、大网膜切除术、子宫内内膜癌全分期术等手术。

母乳喂养的正确方法,你知道吗?

▲深圳市第三人民医院 陈晓玲

自古以来,母乳一直被视为天然的“液体黄金”。随着科学的进步,人们越来越深刻地认识到母乳更是婴幼儿全面发展的基石。正确的方法和技巧是母乳喂养成功的关键,下面让我们一起来看看有关母乳喂养的那些事。

分娩前准备

在怀孕期间,准妈妈们应注重均衡的饮食,摄入足够的营养,包括蛋白质、维生素、矿物质等,以支持宝宝的健康发育和后期母乳供应。同时,合理的休息和适度的运动也有助于保持母体的健康状态。此外,准妈妈们还可以通过阅读书籍、参加孕妇学校课程或咨询母乳喂养门诊等方式,学习有关母乳喂养的基本知识,了解母乳的营养价值、哺乳时的技巧和解决常见问题的方法。并准备好一些必要的用品,如舒适的哺乳文胸、吸奶器、哺乳垫等,以方便在喂养过程中的使用。了解如何正确使用这些工具也是必要的一部分。在孕晚期,注意乳房的护理。避免使用肥皂等刺激性产品,以免导致乳房皮肤干燥。

处理乳头凹陷或扁平问题的方法

若存在乳头凹陷或扁平情况,宝妈们不必过于担心。孕期乳头的状态会随着时间而改变,乳头凹陷并不会直接影响喂养的成功。新生儿吮吸的是整个乳晕区域,不仅仅是乳头,只要嘴巴衔住乳晕,无论是扁平还是内陷,乳汁一样可以吮吸出来。此外,宝宝的吮吸反射会受到刺激,有助于泌乳的反射。在喂奶前,进行轻柔的乳房按摩或热敷,有助于刺激乳头突出,让宝宝更容易衔接。此外,还在护理人员的指导下,可尝试使用吸乳器或空针筒来使乳头突出。

建立正常的母乳喂养

产后的早期母婴皮肤接触可促使早吸

吮、早开奶,是建立正常母乳喂养的关键时期,从而确保母乳喂养的顺利进行。首先,要尽早开奶。产后早接触和早吸吮可以有效刺激乳房,增加泌乳量,为后续母乳喂养奠定基础,最好在新生儿娩出的5min内,新生儿俯卧位放置于产妇腹部进行母婴皮肤接触,观察并等待婴儿完成第一次吸吮。尽管初始阶段乳汁分泌较少,但宝宝能够适应母亲的乳房,并且宝宝有力的吮吸刺激可以促进乳汁分泌,也有助于建立母子之间的情感联系。其次,母婴同室,以便母亲可以随时按需喂养婴儿,坚持按需喂养母乳。不要限制喂养的频次和时间间隔,而是根据宝宝的需要进行哺乳。无论是宝宝醒来、出现喂食迹象还是母亲感觉奶涨,都是适当的喂养时机。刚开始母乳分泌可能较少,可增加母乳喂养次数,不要着急给宝宝喝糖水或配方奶,这会影响到宝宝对母乳的吮吸强度,影响乳汁分泌。为了做好哺乳前的准备,可对乳房进行温热敷,并进行乳房按摩以刺激射乳反射。

掌握正确的喂奶姿势

正确的母乳喂养姿势是成功喂养的关键。哺乳时,要确保宝宝的下颌贴到妈妈的乳房上、腹贴腹、胸贴胸。选择坐位哺乳姿势,让宝宝的头和肩枕在宝妈的肘弯上。用另一只手呈C字形托住乳房,用拇指在乳房上帮助塑形。当宝宝张大嘴时,将乳头和大部分乳晕放入宝宝的口中,确保宝宝能够有效吮吸,避免乳头疼痛和皲裂。哺乳时应做到两侧乳房轮流排空,每次应先吸空一侧,然后再吸另一侧,下次再从另一侧开始吸起,轮流交替。喂奶后,可以将宝宝竖直抱起,让其头部紧贴在肩膀上,从下往上轻拍宝宝的背部,帮助排出胃内的空气。如果宝宝在喂哺后入睡,应将宝宝置于右侧卧位,以防止吐奶。