



准妈妈运动秘笈

▲ 青岛市市北区同安路街道社区卫生服务中心 张慧媛

瑜伽

孕妇瑜伽也是一种非常适合准妈妈的运动形式。孕妇瑜伽需注意选择合适的姿势和呼吸方式，以保证准妈妈和胎儿的安全。需要注意的是，准妈妈应避免进行过于激烈和高难度的瑜伽动作，如果未接受过瑜伽训练，可以参加专门为孕妇设计的孕妇瑜伽课程，由专业的瑜伽教练进行指导。

慢跑

如果准妈妈在孕前已经习惯慢跑，在怀孕期间仍可继续进行。慢跑是一种有氧运动，对于准妈妈来说，保持适度的身体活动有助于保持身体的健康和增加心肺功能。不过，在进行慢跑前，准妈妈需要咨询医生，并确保身体状况适合慢跑。

怀孕期间，准妈妈的身体会发生一些变化，应避免过度劳累和过度加速。因此，在进行慢跑时，准妈妈需要注意控制运动强度，根据身体的感觉来控制慢跑速度和时间，在运动过程中应感到身体舒适，能够正常呼吸，并且不感到过度疲劳。如果慢跑过程中出现任何不适症状，如胸闷、头晕或恶心，应立即停止。此外，准妈妈应选择平坦路段进行跑步，以减少对关节和韧带的压力。

运动时还要注意保持足够的水分摄入。在慢跑前和慢跑过程中，准妈妈应适量喝水，以补充身体水分。但要注意不能过量饮水，以免引起腹部不适。

此外，运动会使身体产生热量，增加体温，而孕妇的高体温可能对胎儿产生不利影响。因此，在进行慢跑时，准妈妈需要注意体温控制，避免在炎热的环境中运动，还应选择透气性好的运动服装。如果在室内运动还需保持室内通风良好。

健身操

对于准妈妈来说，适度的有氧运动和肌肉锻炼非常重要，适合孕妇的健身操课程可以帮助准妈妈提高心血管功能、增加肌肉力量并改善灵活性。不过，准妈妈应避免进行高强度和高冲击性的运动，避免跳跃、剧烈转身和大幅度伸展。在做健身操时，准妈妈需要保持正确的姿势和动作，避免做过分扩展或过分弯曲的动作，以免对脊柱和骨盆造成不必要的压力。

骑自行车

骑自行车也是一项适合准妈妈的有氧运动方式。需要注意，骑行时应选择比较平坦的地形，避免过于颠簸的路面和高速行驶。同时，还要确保自行车座椅调整合适，以减少对腰部和骨盆的压力。

拉伸运动

准妈妈可以进行适度的拉伸运动来提高肌肉的灵活性和关节的活动范围。在进行拉伸运动时，应避免强烈和过度伸展，以免造

成拉伤。

无论选择哪种运动形式，准妈妈都应该听从身体的信号和感受进行适当调整。如果准妈妈在运动过程中感到任何不适或疼痛，应立即停止运动并咨询医生。此外，准妈妈应注意在运动过程中保持水分摄入和适当饮食，以满足身体的需求。最重要的是，准妈妈应尽量保持积极的心态，享受运动带来的愉悦和益处，并与医生保持密切沟通，并进行定期的产前检查。



超声心动图：心血管医生的“透视眼”

▲ 桂林市中医医院 伍明月

心脏是人体的重要器官，可以维持人体正常的生理功能，维持人的生命。超声心动图堪称心脏科医生的“透视眼”，是一种非侵入性影像学技术，可以帮助医生了解患者的心脏结构和功能，常用于诊断心血管病，有助于评估患者病情。超声心动图利用超声波技术，为医生提供心脏的详细图像，从而帮助诊断心脏疾病并指导治疗。本文将重点介绍超声心电图的应用及主要作用。

心脏的“四居室”

心脏是“四居室”，包括左心房、左心室、右心房、右心室。其中左心房、右心房相当于“四居室”的“房”。左、右心室相连的主动脉、肺动脉相当于“四居室”的“梁”。如果患者心脏功能出现问题，心脏腔室就会扩张。心脏血管的压力增高或内膜损伤时，内径也会扩张，这些改变都会通过超声波反射显示出来。

超声心动图的原理及分类

超声心动图是用超声波来显示心脏结构的一种检查方法。超声波是一种振动频率很高的波，不能被人耳听到。通过超声波的探头接触人的皮肤后，就会在人体内传播，当遇到不同密度的组织就会被反射回来。这种反射回来的声波又会被探头接收，经过彩色



超声多普勒仪器放大后，就会显示在仪器的屏幕上。由此，我们可以清楚地看到心脏和血管的结构、跳动和变化的图形。

超声心动图包括二维超声心动图、彩色多普勒超声心动图及三维超声心动图。超声心动图种类较多，二维超声心动图可以显示心脏的截面图像，帮助医师更清楚地观察患者的心脏结构。彩色多普勒超声心动图将超声心动图与多普勒技术结合，可以显示血液流动的速度及方向，帮助医师评估心脏瓣膜功能和血流动力学。三维超声心动图能直观显示心脏结构的空间关系，为医师提供了更真实、更立体的心脏图像，可以更准确地评估心脏的形态和功能。

超声心动图的应用

超声心动图在心脏检查中应用广泛，可以用于评估患者心脏的结构和功能，诊断各种类型的心脏疾病，还可引导心脏手术及介入治疗。

评估心脏结构 超声心动图可以为医师提供心脏的详细结构信息，如心室壁厚度、心腔大小及心脏瓣膜的具体形态等，有利于检测先天性心脏病、心脏肥大和心脏瓣膜疾病，帮助及时发现患者的心脏结构异常。

评估心脏功能 超声心动图对评估患者的心脏收缩和舒张功能具有重要作用。其可测量患者心脏的射血分数，为医生了解心脏泵血功能的强弱提供依据，以此评估心脏疾病的严重程度。

评估心脏瓣膜功能 超声心动图与彩色多普勒技术结合可用于评估心脏瓣膜功能。医生通过观察心脏瓣膜血流的流速和方向，可以检测瓣膜狭窄或关闭不全等问题。

检测心血管病 超声心动图可以检查心脏血管疾病，如冠状动脉疾病和心梗。其可显示冠脉的狭窄程度和血流情况，以及心肌缺血的血壁运动异常等表现。

引导心脏手术和介入治疗 超声心动图可以用于引导心脏手术和介入治疗，为手术医生提供所需的实时图像，帮助医生准确定位和引导手术，降低手术风险。

超声心动图的优势和局限性

超声心动图是非侵入性的影像学技术。首先，超声心动图可以提供即时的、实时的的心脏图像，无放射性，安全有保障。其次，超声心动图具有可重复性，可以进行多次检查。最后，其可在床旁进行检查，便捷高效。

但超声心动图也存在一些局限性，由于超声波在通过胸壁时受到散射和吸收的影响，有时无法获取清晰的图像。此外，超声心动图对于存在肥胖或肺气肿的患者有一定的限制。在某些情况下，超声心动图需要结合其他影像学技术来获得更全面的评估结果。

总而言之，超声心动图是心脏科医生朝夕相处的“好伙伴”，在心血管病的诊疗中扮演着重要角色，可以用于多种疾病的检测和评估。通过提供详细的心脏结构和功能信息，它可以帮助医生诊断心脏疾病、评估病情严重程度并指导治疗。随着技术的不断发展，超声心动图将继续发挥更大的作用，为心血管病患者的诊疗作出更大的贡献。