

孕前检查，预防出生缺陷的第一步

▲ 山东省滕州市妇幼保健院 周超峰

在生育健康宝宝的追求中，孕前检查被视为至关重要的第一步。它的重要性不仅在于确保孕妇的身体健康，还在于其对降低出生缺陷风险以及为胎儿的健康打下坚实基础的重要作用。此外，孕前检查还有助于检测和预防遗传疾病，确保胎儿的遗传健康。因此，它应被视为迎接新生命的不可或缺的第一步。

孕前检查的重要性

孕前检查是在怀孕之前进行的一系列医学检查，旨在评估女性的身体健康，发现潜在的健康问题，并采取解决措施来解决问题。它的重要性体现在以下几个方面：

保障母体健康 孕前检查可以评估女性的身体状况，包括慢性疾病、传染病和遗传疾病等。及早发现并治疗这些问题，有助于确保孕妇在怀孕期间保持良好的身体状况，

以最佳状态迎接新的生命。

降低孕期风险 孕前检查有助于发现并纠正可能导致孕期并发症的潜在健康问题。这可以降低孕妇在怀孕期间出现并发症的风险，减轻了孕期的不适和医疗负担。

预防出生缺陷 孕前检查可以通过筛查和诊断遗传疾病和染色体异常，帮助新手父母了解携带遗传风险的可能性。在这些情况下，医生可以提供专业建议，以减少出生缺陷的风险。

孕前检查对于确保母体健康、降低孕期风险以及预防出生缺陷具有不可估量的重要性，它为未来的怀孕过程提供了科学的准备，为胎儿的健康和幸福打下了坚实的基础。

孕前检查的目的

孕前检查的目的是多方面的，主要包括以下方面：

全面健康评估 孕前检查通过体格检查、疾病史和家族史的评估，旨在全面了解女性的身体状况。这有助于确定潜在的健康风险因素，以确保母体在怀孕期间能够保持良好的健康状态。

遗传风险评估 孕前检查通过家族史和遗传咨询，旨在确定夫妇是否携带遗传疾病的风险。这有助于提前识别携带遗传疾病的可能性，为采取相应的预防和治疗措施提供了基础。

慢性病管理 如果孕妇患有慢性疾病，如高血压、糖尿病或心脏病，孕前检查可以帮助医生管理这些疾病，通过调整治疗方案和监控病情，确保孕妇在怀孕期间保持稳定的健康状态，降低并发症的风险。

免疫接种 孕前检查还包括检查免疫接种情况。确保孕妇的免疫系统起到充分保护身体的作用，有助于防止感染疾病对胎儿的不利影响。

生活方式改善 孕前检查提供了机会，鼓励夫妇改善生活方式，如戒烟、限制酒精摄入、控制体重等。这些健康改善措施有助于提高怀孕的成功率，并创造更有利于胎儿健康发育的环境。

综合来看，孕前检查的多重目的旨在确保母体的身体健康、降低遗传疾病风险、管理慢性疾病、维护免疫系统和改善生活方式。这些目的的达成成为一个健康的怀孕周期奠定了坚实的基础，有助于保障胎儿的健康和孕期的顺利进行。

孕前检查是确保母体健康、降低孕期风险、预防出生缺陷的关键步骤。通过全面健康评估、遗传风险评估和慢性病管理，孕前检查为夫妇提供了迎接新生命的有力准备。这一过程不仅有助于母体保持良好状态，还为未来的孕育过程提供了安全的环境。因此，孕前检查是为家庭幸福生活打下坚实基础必不可少的一步。

腿酸痛 小心下肢动脉闭塞

▲ 山东省临沂市兰陵县人民医院 郭军

下肢动脉闭塞是一种常见但严重的血管疾病，它通常表现为下肢疼痛、麻木、无力和疲劳等症状。这些症状可能给患者的日常生活带来极大的不适，甚至威胁到他们的生命。本文将从科普的角度来探讨下肢动脉闭塞，旨在帮助读者更好地理解这一疾病，提高对疾病的认识，从而更好地保护自己的健康。

什么是下肢动脉闭塞

下肢动脉闭塞是指下肢的主要动脉血流受到阻碍或中断，通常由于动脉硬化（动脉粥样硬化）引起。这一疾病是冠心病和中风之后，全球范围内第三大致致命性心血管疾病。

下肢动脉闭塞的原因

动脉粥样硬化 这是下肢动脉闭塞最常见的原因，它是由于动脉壁内脂肪、胆固醇和钙的沉积，从而逐渐导致动脉变窄和硬化。

糖尿病 糖尿病可以引起微血管和大动脉的损伤，增加下肢动脉闭塞的风险。

吸烟 吸烟会损害血管内膜，增加血管疾病的风险。

高血压 高血压导致动脉受损，促进了下肢动脉闭塞的发展。

高胆固醇 高胆固醇水平会导致动脉粥样硬化，从而引发下肢动脉闭塞。

下肢动脉闭塞的症状

下肢疼痛 最常见的症状是下肢疼痛，通常在行走或活动时发生，称为跛行症状。这是由于供血不足引起的，休息后症状会缓解。

麻木和刺痛 患者可能会感到下肢麻木、刺痛或像针刺一样的感觉，这是神经受压迫的结果。

无力和疲劳 下肢供血不足会导致肌肉感到无力和疲劳，这可能会影响正常的行走和活动。

皮肤改变 患者的皮肤可能变得光滑、亮白，甚至出现溃疡或坏死。

肢体发冷 由于血流不足，下肢可能会感到异常寒冷。

下肢动脉闭塞的诊断

生活史和症状评估 医生会询问患者的生

活史和症状，包括疼痛、跛行和其他相关症状。

脉搏检查 医生会检查下肢的脉搏，以确定是否存在供血不足的迹象。

超声检查 超声检查可以帮助医生确定动脉的狭窄或闭塞程度。

CT或MRI扫描 这些成像技术可以提供更详细的图像，帮助医生确定动脉闭塞的位置和严重程度。

血液测试 血液测试可以评估胆固醇水平和糖尿病等风险因素。

下肢动脉闭塞的治疗

药物治疗 药物可以用来控制疼痛、减轻症状，以及管理与闭塞相关的风险因素，如高血压、高胆固醇和糖尿病等。

血管内治疗 介入性血管手术，如球囊扩张术和支架植入术，可以扩张和维护闭塞的动脉，以恢复正常的血流。

手术治疗 在一些情况下，可能需要外科手术来修复或绕过闭塞的动脉。这通常在动脉狭窄或闭塞非常严重且无法通过介入性手术解决时考虑。

特殊情况下的药物治疗 对于一些患者，抗凝药物可以用来预防血栓形成，以减少闭塞的风险。抗凝药物可以与其他治疗方法结合使用。

生活方式改变 生活方式改变，如戒烟、改善饮食、控制体重、定期锻炼和管理糖尿病，对减轻闭塞的风险和改善患者的整体健康非常重要。

下肢动脉闭塞的预防

健康的饮食 保持低脂肪、低胆固醇、低钠的饮食，增加水果、蔬菜和全谷物的摄入，有助于减少动脉粥样硬化的风险。

戒烟 吸烟是下肢动脉闭塞的主要风险因素，因此戒烟是最有效的预防措施之一。

控制体重 维持健康的体重有助于减轻心血管疾病的风险。

锻炼 经常性地身体锻炼有助于改善心血管健康，增强心脏和血管的功能。

控制血压和血糖 如果您患有高血压或糖尿病，确保定期监测并控制这些风险因素。

定期体检 定期的健康检查可以帮助早期发现并治疗潜在的动脉问题，以避免严重的动脉闭塞发生。

脊柱骨折 如何做到更快恢复?

▲ 山东省临沂市兰陵县人民医院 赵丽丽

脊柱骨折是指脊柱骨（或椎骨）的断裂、骨折或裂缝，通常是由外部外力造成的，如高速车祸、跌倒、运动伤害、意外坠落，或其他外伤。脊柱骨折不仅会引发严重的疼痛，还可能导致脊柱不稳定，压迫周围的神经结构，进而引发瘫痪或瘫痪风险。脊柱的重要性不言而喻，它承担着支撑上半身、保护脊髓和神经根的重要任务。因此，任何与脊柱相关的损伤都可能对身体功能和生活质量造成严重威胁。康复是脊柱骨折患者的关键生命阶段，它可以帮助患者重新获得独立、高质量的生活。

初期治疗

急救 (1) 保护颈椎：如果怀疑颈椎骨折，应当小心地维护患者的头颈部，以防止颈部运动。这通常涉及使用颈椎保护装置（如颈托）。(2) 确保呼吸道通畅：检查患者的呼吸是否正常。如果有呼吸困难或喉部肿胀，立即采取适当的措施以维持呼吸道通畅。(3) 保持患者平卧：患者应平卧在硬表面上，避免移动或翻转，以减少骨折部位的进一步移动。(4) 疼痛管理：在医疗帮助到来之前，可以使用冷敷或止痛药物来缓解疼痛。(5) 呼叫急救：立即拨打急救电话以请求专业医疗帮助。脊柱骨折是紧急情况，需要专业医疗团队的干预。

评估和影像学检查 (1) 体格检查：医疗专业人员将为患者进行详细的体格检查，以检查任何神经损伤、疼痛、淤血或肿胀。这有助于确定受影响的脊柱部位。(2) 影像学诊断：常用的影像学诊断方法包括X射线、计算机断层扫描(CT)和磁共振成像(MRI)。这些方法可以帮助医疗专业人员确定患者骨折的位置、类型和严重程度，以及是否有神经受损。(3) 评估并发症：影像学诊断还可以帮助识别与骨折相关的潜在并发症，如脊髓受损或压迫性坏死。

康复治疗

卧床休息 让患者卧床休息，保持环境安静，保证充足的休息时间。由于患者行动不便，长期卧床可能会引起压疮，故可以给予患者气垫床。脊柱骨折患者不宜随

便挪动身体，以免对身体造成二次损伤。

镇静解痉药物 给予患者镇痛解痉药物，具体用药方案将根据疼痛的严重程度和患者的情况而定。脊柱骨折可能导致肌肉痉挛，抗痉挛药物可以帮助减轻这些症状，改善患者的舒适度。

康复训练 根据患者的情况制定个性化的训练，康复训练有腓绳肌、股四头肌、臀肌及踝泵训练、身体等长伸展以及臀部训练、仰卧位直腿抬高运动及下肢屈伸运动、踝关节背伸、背屈运动等，锻炼可能包括增强核心肌肉、改善平衡和姿势，以及逐渐增加运动能力。

核心稳定性训练 强化核心肌群（包括腹部和背部肌肉）对于脊柱骨折康复至关重要，这有助于提高脊柱的稳定性，减轻压力，改善姿势和运动能力。此外还可以通过牵引来减轻患者的脊柱压力，以减轻疼痛和促进骨折愈合。

脊柱骨折的康复是一个复杂而综合的过程，其康复的关键在于其综合性和渐进性。康复计划需要根据患者的个体情况和骨折的性质来制定，以确保最佳的效果。医疗专业人员在整个康复过程中将密切监测和调整计划，以确保患者能够逐渐提高活动水平，减轻疼痛，改善稳定性和功能。康复是一个渐进的过程，需要患者的坚韧和积极合作。

