

如何避免习惯性流产

▲ 凉山彝族自治州第一人民医院 江琳

习惯性流产属于常见女性疾病,近些年,习惯性流产的发病率呈上升趋势,该疾病由于病情的不确定性,在心理和生理上都会给患者造成严重影响,降低患者生活质量。该疾病的预防和治疗在临床上已被广泛关注,因此,女性一定要了解为什么会发生习惯性流产,发生习惯性流产的主要原因包括哪些?导致习惯性流产的原因有很多,具体表现为以下几种。

胚胎先天发育不全

这主要是因为女性的卵子或精子一方或双方都存在异常问题,导致在怀孕后过早的流产,一般在怀孕后头两个月就出现习惯性流产,有 80% 是因为男性精子或女性卵子本身存在某种缺陷,导致受精卵在发育一定程度后自动终止,这种流产的排出物中,一般看不到原始胚胎组织。

胚胎先天发育不良

孕妇在妊娠前,曾经接受过输血,或

者在怀孕期间,自身产生了与血液不合的致凝因子,最终导致习惯性流产。

女性生殖系统存在问题

如纵隔子宫、子宫发育不良、子宫肌瘤等都会对腹中胎儿的生长发育造成不利影响,最终致使出现习惯性流产。

女性患有其他疾病

如女性的甲状腺功能低下,在妊娠期间患有比较严重的流感等,相应病毒会通过脐带传染给胎儿导致胎儿中毒死亡,若女性怀孕期间患有贫血症状,营养不良,摄入铅汞等有害元素,也会引起流产。

心理因素

部分孕妇因担心习惯流产,或受习惯性流产影响,本身在妊娠期间心情过于紧张,甚至患有神经衰弱等症状,这些心理因素都会导致孕妇体内内分泌失调,促使

子宫收缩引起习惯性流产。

女性黄体功能不全

女性受精卵发育非常依赖于孕激素,只有在孕激素的帮助下,女性受精卵才能在子宫壁上顺利着床,保证后续稳定发育生长成胎儿,当女性黄体功能不全时,会对受精卵发育造成严重影响,容易引起习惯性流产。

为了避免习惯性流产,尽量不要去做人流。人流往往会对女性子宫造成不可逆转的损伤。在自然流产后,孕妇要注意加强护理,由于流产后女性身体非常虚弱,因此需要卧床静养,至少卧床 3 天以上,其间注意做好营养供应,注意保暖,不碰冷水,即使日常刷牙洗脸,也要用温水,一个月内不要盆浴,忌生冷油腻辛辣食物,在流产后不要再次着急怀孕,一般需要间隔至少半年时间。

再次怀孕后,应注意日常多休息,可以外出适当散步,但不能剧烈运动,同时加强

营养供应,以高蛋白、清淡食物为主,适当吃一些水果补充维生素,如果担心受凉,可以吃一些孕妇能够服用的维生素药片。

妊娠期间保持心情愉快,安心静养,若习惯性流产因子宫口的松弛而引起,再次怀孕后,可做松口的结扎手术,在快要到生产期时,再把结扎拆开。

在出现习惯性流产后,夫妻双方都应该做染色体方面的检查,确定有没有染色体方面的异常,丈夫还应做精子质量检查,此外,还应做好血型检查,因为血型不吻合也是导致习惯性流产的原因之一。

女性在日常生活中,一定要注意个人卫生,特别是阴部卫生,防止细菌感染,内裤勤洗勤换,衣服要穿得比较宽松,减少得妇科病的概率,日常保持心情愉悦,避免接触有毒物质或放射性物质。作为丈夫也应注意保持个人卫生,备孕期间戒烟戒酒,这样才能更加顺利地怀孕,并降低习惯性流产发病概率。

冠心病的治疗

▲ 南充市高坪区人民医院 陈祥云

随着社会经济的不断发展,现代人的生活面临着各种压力,工作熬夜、暴饮暴食、吸烟酗酒等现象频繁发生,从而使冠心病的患病率越来越高。加上现代人饮食条件好,导致肥胖人群越来越多,肥胖使血管流通不畅,成为冠心病的重要诱因。冠心病对人体危害极大,甚至会危及生命。因此,应通过以下几种方式预防冠心病。

药物治疗 吃药是治疗冠心病最简单的方法。我国针对冠心病患者的药物治疗手段相对成熟,借助药物治疗,可以在一定程度上减轻患者痛苦,稳定病情不再恶化。目前,适合冠心病的药物种类很多,但吃药一定要在医生的指导下,根据自身情况做出判断,具体问题具体分析。

冠脉搭桥术 将患者自身的一段血管移植到主动脉根部和缺血心肌,在狭窄或闭塞部位周围建立通路,达到血液循环重建的目的。虽然采用冠脉搭桥手术进行治疗,其适应证范围较广,同时在一定程度上可以缓解病症。但是冠脉搭桥手术会在治疗过程中,造成较大的创伤口,因此,需要承受极大的痛苦。

冠脉支架治疗 搭建良好的血管运输通道是冠心病最重要的治疗手段之一,让体内的血可以正常运转,带动身体机能的正常运转。冠脉支架治疗主要是在狭窄的区域放置不锈钢或其他合金材料,让体内血管壁得以支撑,帮助血流通畅。不过,支架置入术只能被视为一种紧急治疗手段。对于获救的心梗患者来说,需要预防冠心病再次复发。因此,在治疗过后,需要健康生活,放松心态,坚持用药。

介入治疗 介入治疗的方式已在冠心病的治疗中广泛应用,对患者的创

伤较小。主要是利用影像系统,采用导管介入技术将身体中的堵塞问题消除,重新建造心脏血管运输通道。自从临床上使用介入治疗缓解冠心病后,使用材料不断改进,手术技术日趋成熟,抗血小板、抗血栓治疗水平不断提高,介入治疗适应证不断拓宽。使冠心病治疗手术的风险及并发症得以降低,成为目前创伤小,准确可靠的重要手段。对于单支病变和稳定型心绞痛患者,介入治疗是治疗冠心病的最佳选择。

此外,作为冠心病患者,需要改变以往不良的饮食习惯和生活习惯。合理饮食可以改善体内物质,而清淡类食物符合冠心病患者需求,不宜食用过于油腻或过辣的食物,会让身体出现不良反应。为避免体内血管再次堵塞,冠心病患者需要减少食用肉类、动物内脏。控制每日摄入,低盐饮食。但是体内所需的营养物质也要得到及时补充,如身体所需的维生素、蛋白质等。

其次,要合理安排工作和生活。不可长期熬夜,让身体脱虚,过度劳累会加重冠心病的复发。因此,在日常生活中,需要保持愉悦的心情。

第三,杜绝不良生活习惯,如酗酒、吸烟等行为,适当进行运动,增强体质。同时,每天需饮用足够的水,不可暴饮暴食或过度劳累。

最后,经常使用防治三高疾病的药物,使用时不停药。

目前,临床上不断研发出新的冠心病治疗方式,随着医疗水平不断提高,治疗方式越来越多,患者的选择也会更多。医生会对患者进行全面评估,根据患者的不同情况,选择最适合患者的治疗方法,让患者更好地恢复健康。

产前诊断和产前检查的区别

▲ 凉山州妇幼保健计划生育服务中心 李春梅

近年来二胎政策的开放,越来越多的人开始备孕,产前检查以及产前诊断意识也在不断提升。但是仍有部分孕妇认为产前诊断与产前检查是相同的,这样的认知是错误的,很容易导致人们错过最佳治疗时间,每年因为各种原因导致出现缺陷的家庭很多。出生缺陷率和许多方面的因素有关,因此缺陷率不可能降到零。对于孕妇而言,在日常生活当中,做好预防工作极为重要,因为幼儿的健康状况对其今后的一生都有着重大的影响。

什么是产前检查?

产前检查指产检,通常情况下主要指女性在怀孕后,定期去医院进行产科常规检查,检查内容主要包括询问被检查者的病史、妇科检查、常规身体检查、抽血化验以及超声检查等内容。科学合理的产前检查能够对孕妇及胎儿状况进行实时监测,并第一时间发现胎儿是否出现异常状况,做好预防处理措施。

什么是产前诊断?

产前诊断主要指对于可能存在高风险的胎儿进行深入检查确诊,如不良孕产史、遗传性疾病家族史等孕妇要进行及时检查。可以通过羊膜腔穿刺、绒毛膜活检等方法及时获取胎儿的分子遗传学检查。产前诊断能够及时诊断出胎儿是否存在染色体异常情况,现在也逐渐发展为胎儿结构是否出现异常状况的影像学诊断,通过超声检查,不仅能够进行诊断,也可以进行筛查。

此外,临床上比较常用的一种影像学诊断主要是通过磁共振进行检查。需要注意的是产前诊断并不是万能的,不能认为产前诊断对畸形胎儿检查率可达到 100%,产前诊断只是作为一种常用的辅助手段,并非能够检查出所有畸形状况,因此,作为孕妇而言,也应当树立正确的

认知。

产前诊断与产前检查的区别?

产前诊断与产前检查之间是有一定区别联系的,应当针对产妇的实际状况进行全面了解。

事实上,产前诊断属于产前检查的一部分,产前诊断能够及时发现胎儿存在的异常状况,尤其是胎儿染色体出现异常的情况下,能够及时发现。产前诊断对已怀孕的孕妇进行全面检查,检查的时间段非常重要,对于很多女性而言,一定要认识清楚,并多加注意。

产前诊断能够有效预防二胎出现严重缺陷的情况,是很重要的一道防线。其主要是对可能存在高风险的胎儿是否存在先天畸形或者遗传病等情况进行诊断确认,并及时采取终止妊娠或者流产的方式进行处理,最终达到选择胎儿的目的,并有效减少出生缺陷率,不断提升人口综合素质以及优生质量。

产前检查主要是针对孕妇进行常规身体健康检查,检查的主要目的是最大程度保障孕妇以及胎儿的身体健康,并提前预防胎儿与母亲有可能存在的异常状况。所以,产前诊断以及产前检查目的是不同的,产前诊断主要是针对胎儿,所以进行的检查内容也不同。

就检查主要内容能够看出,产前检查的主要内容包括对孕妇以及胎儿的健康检查、孕期保健,如孕妇体重测量、腹围、血压、血、尿是否正常等,从而及时了解胎儿的实际生长发育状况,及时了解胎儿有无存在发育迟缓或宫内缺氧等状况,及时发现,及早治疗,避免孕期并发症的发生,及时纠正胎位异常状况,及早确定分娩方式。产前诊断的主要检查内容包括胎儿的染色体形态、数目以及外表结构等。