

准妈妈需要知道的事儿

▲ 泸州市妇幼保健院 / 泸州市第二人民医院 吴扬

妊娠早期做好母婴保健

准妈妈圈里流传一个说法，那就是怀孕前三个月不能说，说了容易流产。这些危言耸听的说法是不正确的，这样反而会让一些准妈妈错过了妊娠早期的保健。其实妊娠早期是胎儿分化发育的阶段，容易受到外界因素及孕妇疾病的影响，导致胎儿畸形或发生流产，更应该做好保健。尽早确定是否怀孕，是不是“双胞胎”，是不是宫外孕，这些都有助于我们及时做出应对。妊娠早期是胚胎器官形成的关键时期，要避免接触有害物质，避免密切接触宠物，避免病毒感染等以降低发生胎儿畸形的风险。高危妊娠的初筛、出生缺陷的早期筛查也是妊娠早期的重要保健内容。此外，妊娠早期的营养、充足的睡眠、适当的运动、避免高强度工作、高噪声环境，避免精神刺激，保持心理健康等也可以有效预防孕期和产后心理问题的发生。

妊娠中期要注意胎儿的胎动

妊娠中期，胎儿生长发育较快，胎盘已形成，不易发生流产，准妈妈已经适应了怀孕带来的一系列改变。所以很多准妈妈会用“舒服”来形容孕中期。那么，这个时候我们的准妈妈要做什么呢？加强营养，适当补充铁、钙等矿物质，有助于适应胎儿较快的生长发育。准妈妈们还应该学会数胎动，胎动的异常是胎儿不舒服的信号，学会数胎动，有助于我们更好的了解胎儿的情况。定期到医疗保健机构进行产检，做好胎儿生长监测和评估，做好出生缺陷和妊娠并发症的筛查都是在这个阶段进行的。

做好准备迎接新生命到来

经历了漫长的孕期，预产期一天天的临近了，准妈妈的心情即紧张又期待。这时你是否做好了以下几个方面准备呢？首先，通过按时产检，监测到胎儿和准妈妈的各项指标正常，排除了妊娠并发症等不利因

素，这说明身体已经做好了准备。其次，了解分娩的方式和过程、母乳喂养、预防接种、新生儿筛查、出生医学证明等相关知识，这说明已经做好了知识储备。还要做好分娩前的心理准备，选择对母儿合适的分娩方式。

母乳是婴儿最好的食物

母乳是婴儿最合适的天然食品，母乳喂养对母婴的健康都是好处多多。对婴儿来说，母乳可以提供满足其生长发育所需的营养，有助于提高免疫力，不易生病。吮吸母乳还可以促进婴儿牙齿和颜面部的发育。母乳喂养还能增进母婴感情，那样的吮吸、那样的亲昵、那样的注视，满满的都是爱。母乳喂养对妈妈来说同样有很多好处，促进子宫的恢复，推迟月经复潮及排卵的时间，降低妈妈患乳腺癌、卵巢癌的风险等。

间质性肺炎该注意什么

▲ 宜宾市叙州区人民医院 黄晓燕

间质性肺病是以弥漫性肺实质、肺泡炎和间质纤维化为病理基本改变，以活动性呼吸困难、X线胸片示弥漫阴影、限制性通气障碍、弥散功能降低和低氧血症为临床表现的不同类疾病群的总称。间质性肺炎在临床上的病因还不明确，该疾病不仅与患者自身的免疫程度有着直接的关系，而且也与刺激因子存在着密切的关系，对于免疫力非常低的患者容易受到各种病毒的感染，加重了自身的病情。近些年，该疾病的发病率逐渐升高，引起了医学研究者和患者的关注和重视。

生活中的预防方法

第一、对于间质性肺炎患者一定积极开展各项体育活动，不断增强自身的抵抗能力，例如深呼吸、散步、太极拳、瑜伽等。在运动的时候要做到适量，不可以过激，不然就会引起各项症状，甚至还会加重患者的病情。

第二、要多喝水。由于该疾病患者易出汗，饮食量比较少，习惯张口进行呼吸，这样就会使患者失去大量的水分，这样就会影响痰液的排出，所以一定要及时补充水分，利于增加体内适量的液体。

第三、患者居住的环境要确保空气新鲜，定时开窗通风换气，空气流通，室内的温度和湿度要控制合理的范围，切记温度不可以太高。为了更好地保持室内的湿度，可以定时拖地，洒一些水，避免建尘土到处飞。房间里不要铺设一些含毛的地毯，不要摆设花草草。对于自己贴身的被褥和针头不要采用过敏物进行填充，要适当的进行晾晒，定期换洗。还要远离一些外源性的过敏原，例如花草、羽毛、棉絮、动物等，还有一些农业的杀虫剂也要远离。

第四、间质性肺炎患者一定要切记不可以吸烟，虽然目前在临床上还没有数据表明吸烟与该疾病存在直接性的关系，但是如果患者长期吸烟会导致患者肺功能逐渐下降，

会诱发多种性能的肺部疾病。

第五、在情绪上患者要保持愉悦、快乐。这就需要患者有一个良好的生活态度，在生活中要保持一个知足常乐的心态，不要过分的追求利益和地位，要让自己放松，从心理上感到满足，在日常的生活中要给自己的生活增添一些色彩，丰富患者的生活，调节好自身的情绪。

饮食中的注意要点

第一、对于高热、食欲不振的患者可以多食用一些半流质的食物，例如大米粥。适当的给患者食用一些牛奶、豆浆、米汤等流质食物，给患者补充更多的营养，更好的增强患者的抵抗力。严禁食用辛辣、生冷等刺激性强的食物。也不可以喝酒，因为饮酒也属于辛热的食品，会对患者的气管和咽喉造成严重的刺激，导致患者局部出现水肿的现象，养成一个良好的饮食习惯，能促使病情尽快恢复。

第二、对于间质性肺炎患者不仅要避免患者使用辛辣以及油腻的食物，还要多吃一些清热生津的蔬菜和水果，比如梨、西瓜、黄瓜、冬瓜等。寒凉性质的水果也不可以过量食用，会对患者的脾胃造成严重的损伤，不利于患者病情的恢复。

第三、肉一定要以瘦肉为主，不仅可以起到祛痰祛湿的作用，还可以对自己的体重进行控制。对于病情比较严重的患者要对食用一些软质食物，半流食物，这样就可以在很大程度上避免患者呼吸急促，降低患者出现咀嚼困难、吞咽困难的现象，而且利于患者消化吸收，避免肠道出现食物反流的现象。

总的来讲，间质性肺炎的发病机制非常多，特别是对于体质较弱的患者，会使细菌乘机而入，特别是在敏感的季节，所有对于间质性肺炎患者一定要加强锻炼、补充营养，增强自身抵抗疾病的能力。

盆腔炎的科学治疗

▲ 大竹县妇幼保健计划生育服务中心 练丽峰

盆腔炎是一种常见的妇科疾病，但是大部分女性对于如何治疗缺乏正确的认识。所谓盆腔炎指的是女性的上生殖道部位出现的炎症，包括盆腔腹膜炎、子宫内膜炎、输卵管卵巢脓肿以及输卵管炎。中医认为，女性患上盆腔炎主要是由于热、湿、毒内蕴、气血瘀滞以及寒胞凝宫等原因所导致的。盆腔炎主要分为急性盆腔炎和慢性盆腔炎两种，急性盆腔炎一般发病时及时治疗，持续2~3个疗程基本就可以治愈，但是如果不及时治疗，导致病情迁延就会形成慢性盆腔炎，慢性盆腔炎由于错过了最佳的治疗时机，因此一般难以在短期内治愈，需要接受长期治疗。

盆腔炎的治疗方法

盆腔炎的治疗一般主要以抗生素药物治疗为主，大部分患者通过药物治疗都可以痊愈，但是如果患者病情严重，必要时可能需要进行手术。

若患者病情相对较轻，抗生素耐受性较好，门诊治疗主要就是口服抗生素药物，用药的原则是广谱、及时、个性化以及经验性。所谓经验性就是抗生素的选择一般需要进行药敏性试验，这样才能选择更具针对性的药物，但是在初始治疗阶段，往往在未获得试验结果前就需要用药，这就需要医生根据经验判断选择药物。广谱指的是获得试验结果后一般可以采用广谱抗生素和联合用药的方式。及时主要指的是及时用药，这可以有效降低患者发生后遗症的风险。所谓个性化就是要根据患者的病情、药物的有效性、经济性等全方面考量，选择契合患者实际情况的药物。一般在治疗过程中比较常用的药物包括头孢曲松钠、头孢西丁钠、丙磺舒、西环素、甲硝唑、莫西沙星、氧氟沙星等。

如果患者病情比较严重，出现恶心、呕吐、发热等症状，或者是接受门诊治疗后无效、抗生素不耐受等，建议进行住院治疗。住院治疗过程中主要是采用支持治疗、药物治疗以及手术治疗这三种方式，支持治疗主要改善患者的症状，稳定患者的症状，以便进行后续的治疗；

药物治疗仍以抗生素治疗为主，医生要根据患者的情况适当调整用药方案，尤其是针对门诊治疗无明显效果的患者；手术治疗主要是针对抗生素治疗效果不理想或者无效果的盆腔脓肿以及输卵管、卵巢脓肿的患者，一般情况下不采用手术治疗。

盆腔炎患者注意事项

第一，盆腔患者在治疗期间要注意饮食调理，保持高蛋白低脂饮食，加强营养，不要吃肥腻的食物，可以多食用一些姜汤、桂圆肉、红糖水等温热性的食物，有助于病情恢复。第二，治疗期间要注意个人卫生，避免受到细菌感染，每天要对外阴部进行清洗，清洗时可以采用护理液。第三，女性在平时生活中，要注意一旦发现有白带增多、尿频、尿痛、尿急等症状，或者出现其他不适的症状时要及时去医院进行检查，如果患上盆腔炎可以及早发现，及早治疗，这样治愈的可能性更多。第四，育龄妇女做好避孕，避免多次流产，月经期避免生活，经期用品要合格，勤换内裤及卫生巾，避免受风寒，不宜过度劳累，保持外阴的清洁、干燥等等。第五，长期保持坐姿会导致盆腔部位的血液流通不畅，从而有可能引发盆腔炎，建议广大都市女性可以适量的进行锻炼，选择一些强度较小的运动，比如骑自行车、慢跑、爬山、怕羽毛球等运动。

总之，患了盆腔炎最好的办法是立即进行专业的治疗。患者在治疗时，要重视疾病重视治疗，在病情缓解的情况下一定不可以松懈，要遵照医生的方案进行治疗，千万不可半途而废，不要贻误了最佳的治疗时机。

传播医学知识 公益服务医师



扫一扫关注《医师报》解码科普