

# 妊娠高血压：孕期预防是关键

▲ 成都市新都区人民医院 王琪

随着社会的发展，高龄或肥胖的孕妈妈逐渐增多，导致妊娠期高血压发病率越来越高。妊娠期高血压出现的孕周越来越早，病情越来越重，这都将对母儿造成严重后果。妊娠期高血压疾病是指孕妇在妊娠 20 周以后出现以血压升高、水肿、蛋白尿为主要表现的一组疾病，它可能对肝肾功能造成严重影响，部分严重的孕妇可能出现子痫抽搐、昏迷甚至死亡。虽说这些状况会在分娩后消失，但是我们不能对此掉以轻心，因为该病不仅会影响母婴的身体健康，甚至会导致孕产妇及围生儿的死亡。

## 妊娠期高血压的临床症状

妊娠期高血压的高危因素有很多，初次怀孕或多胎妊娠、产妇年龄过大或过小以及营养不良，BMI 指数过大，有家族史（母亲，姐妹有妊高症病史的），基础血压偏高，都是妊娠期高血压疾病的高危人群。目前的医

学研究并不清楚确切的病因，但遗传因素，营养缺乏，学过内皮损失都可能是它的病因。

妊娠期高血压分为轻度妊娠期高血压、中度妊娠期高血压和重度妊娠期高血压。

轻度妊娠期高血压：此阶段会持续一段时间，需要孕妇开始引起注意因为可能会出现迅速恶化的的情况。主要的临床表现主要有三个方面：第一，血压会有轻度的升高，孕妇在孕前或者是 20 周前血压正常，但是在妊娠 20 周后会开始升高。第二，蛋白尿会随着血压的升高而升高，只不过升高的量较少，在刚开始患有妊高症时，甚至可能是没有的。第三，会出现水肿。最初的表现是隐形水肿，体重会异常增加。

中度妊娠期高血压：血压会超过轻度妊高症但小于 160/100，尿蛋白会增加或伴有水肿，一天内尿蛋白含量会超过 0. 5g。

重度妊娠期高血压：血压可能会超过 160/110mmHg，一天内的尿蛋白含量可能会

超过 5g，水肿会进一步加重，并会出现一系列的并发症如先兆子痫和子痫。

## 妊娠期高血压的预防措施

孕妈妈可以采取适度锻炼、合理饮食、补钙、阿司匹林的应用以及定期产检五个方面的措施预防妊娠期高血压：

适度锻炼 孕妈妈需要进行适度的锻炼，当然是需要结合身体的具体情况进行锻炼，比如说太极、跑步等，这能有效地提高孕妈妈的抵抗力，促进宝宝的生长发育，从而产下健康漂亮的宝宝。

合理饮食 首先，孕妈妈们不能食用生冷的食物，孕妇感到燥热而食用生冷食物，但是这对自身的健康以及宝宝的生长发育都会产生影响。同时还需要减少钠盐的摄入。除此之外，孕妇需要采用少食多餐的进食方式。其次，在怀孕期间不要过多的食用含糖量较高的水果。食用水分少、性温的水果。

产检 在正规医院进行产检是预防妊高症最有效的措施。定期进行产检不仅可以有效地预防妊高症，而且可以监测到胎儿的发育状况，如果胎儿出现意外情况可以及时采取措施。不能因为怕麻烦就不去做产检。

补钙 当孕妇没有补充足够的钙元素就会引起骨质疏松以及妊娠期高血压。因此孕妇需要在日常生活中适当的补充钙元素。孕妇可以从食物中获取钙元素，豆腐、起司以及花椰菜等食物都可以为预付补充钙质。与此同时，孕妇需要适当的晒太阳并补充维生素 D，因为紫外线和维生素 D 将会促进机体吸收钙元素。

服用阿司匹林 在预防妊娠期高血压的过程中，适当的服用阿司匹林也可以起到良好的预防作用。但是一定要在医生的指导下进行服用，否则不仅没有起到预防作用，还会对宝宝的生长发育以及孕妇的身体健康产生影响。

# 肿瘤“良性”与“恶性”有何区别？

▲ 崇州市人民医院 赵建昌

肿瘤是一种人体的赘生物，也就是人体组织不受控制生长出的多余组织。人体的赘生物事实上并不少见，往小的说人的伤疤就属于一种赘生现象。但是肿瘤这种赘生物却能够实实在在的对人体健康造成危害，但是通常我们将肿瘤分为良性与恶性两种。

人的细胞是由基因所控制的，其中有两类基因与肿瘤息息相关，一种叫做原癌基因，在体内通常不表达；一种叫做抑癌基因，用以抑制原癌基因的表达。当人体在环境、病毒、药物、辐射等作用下身体部分组织的基因受到影响，即原癌基因被异常激活或抑癌基因被破坏，就会诱导细胞癌变。

## 什么是良性肿瘤？

良性肿瘤与恶性肿瘤相对应，对人体的危害没有恶性肿瘤那样严重。良性肿瘤的特点相当明确，是一种没有浸润以及转移能力的肿瘤。从形态上来看，良性肿瘤就像气球一样，良性肿瘤被一层包膜所包裹，或者能够明显分辨出有一条清晰的边界。在人体内与正常组织泾渭分明，在用手触摸的同时，可以被手所推动。即使与器官组织有些许黏连，但不会有残留组织在周围的器官上生长，用手可以轻松将黏连分开。手术时容易将肿瘤摘取干净，摘除之后不会发生转移，除家族病史外很少出现复发状况。

良性肿瘤并不意味着不危险，首先来说肿瘤会释放出一种血管生长因子，在正常发育的血管上生长出一条或者好几条为肿瘤供血的新生血管，但是这些自由生长的血管往往缺少全部的血管结构，造成慢性出血或者急性大出血，这也是许多良性肿瘤患者是死亡原因。良性肿瘤也普遍有恶变的可能，当肿瘤之中的基因继续突变破坏下去，转变成恶性肿瘤的可能性也会随之增大，治疗痊愈的概率也会越来越低。

## 什么是恶性肿瘤？

恶性肿瘤与癌症的概念还是有所差别的，癌症指的是起源于上皮组织的恶性肿瘤，而恶性肿瘤还包括有另一种起源于间叶组织的恶性肿瘤，还有一些其他少见的恶性肿瘤。通常情况下恶性肿瘤除了异常增殖之外，还有明显的浸润性与转移性特征，这也是它与良性肿瘤的区别所在。

所谓的浸润，事实上可以看做是一种异常组织对正常组织的侵蚀过程，恶性肿瘤健康组织相连接的部位是浸润的高发区，癌细胞会不断向健康组织之中侵占扩散而去。形象一点的说，就类似于将墨水滴在宣纸上，墨水会很快的扩散变大。而恶性肿瘤就是依靠侵蚀与生长而不断的扩大。

恶性肿瘤之中更为恶劣的情形便是转移，恶性肿瘤内部的细胞黏性不高，细胞与细胞之间很容易分开脱落。而这些脱落下来的组织可以通过四种方式来在其他健康组织上生根发芽：蔓延、血行、淋巴和种植。蔓延就是上述的浸润，直接通过恶性肿瘤的生长入侵其他器官组织。淋巴和血行事实上都是人体的体液系统转移，一点点癌细胞通过坐上了人体的高铁而在全身上下生根发芽，扩散到重要的器官甚至脑部。种植就是当癌细胞从肿瘤上脱落之后，落在体内组织或器官上，在健康器官上生根发芽。

恶性肿瘤极为难以治疗，即使是将肿瘤所依附的器官完全摘除，也无法控制其出现转移。而恶性肿瘤晚期的患者往往体内已经多处有转移病灶，单纯以手术方式已经难以控制癌症的发展。同时癌症还会带来全身感染、器官穿孔、血液病等多种严重的并发症。

恶性肿瘤只能早发现早治疗，一旦出现转移，患者很难延长自己的生命。而良性肿瘤也要及早发现，在恶变或出血前及时摘除，复发概率普遍较小。

# 如何分清小儿感冒的寒热性质

▲ 内江市第二人民医院 邓焰

小儿感冒是四季常见的疾病，感冒症状往往并不严重，家长会自行给孩子吃一些感冒药。但是如果不分好小儿感冒的寒热症状，往往达不到理想的治疗效果。那么我们又该如何分清楚风寒与风热呢？

鼻涕 流鼻涕是感冒的典型症状之一，是鼻黏膜发炎之后的自我保护反应。而流鼻涕就分为风寒与风热两种情况，风寒的鼻涕表现为清鼻涕，并且大量出现，从鼻腔内向外流。而风热的鼻涕就明显要浓稠的多，黄色脓涕多见，需要大力的擤鼻涕才能够将其排除。风热本身鼻涕较少，部分患者没有鼻涕症状，但有鼻塞表现。

咳嗽 咳嗽是感冒的另一个典型症状，人体通过咳嗽呼出气流将呼吸道之中的病原体及痰液排出体外。咳嗽的痰液是区分风寒与风热的关键点，风寒咳嗽本身次数较多，咳嗽的痰液也较多稀薄，痰的颜色为白色。如果孩子年龄较小，可能在下呼吸道出现痰鸣，痰液也可能堵塞呼吸道。而风热咳嗽则明显次数较少，但咳嗽声音较为沉闷，痰液为黄色粘稠痰。

嘴唇和舌 嘴唇和舌是观察风寒或风热的重要观察指标，风寒感冒是对孩子身体的影响较大，嘴唇颜色一般正常，不少孩子会明显呈现偏白色的嘴唇症状，舌苔是薄薄的，白白的，整体感觉精神萎靡。而风热感冒的热气凝聚体内，嘴唇颜色明显发红，有油亮的感觉，舌苔是厚厚的，黄黄的。整体感觉孩子精神状态较为良好，受到感冒的影响并不严重，但有时会比较烦躁。

大便 有些孩子感冒会导致肠胃有所反应，最直观的体现就是孩子的排便状况。一般风寒感冒不会影响到孩子的消化系统，而较为严重的风寒感冒会导致人体发烧，造成消化系统的功能减退，导致出现拉稀的现象，即一天排便超过三次。对于风热感冒来说，则往往会在感冒的过程中出现便秘现象，如三天内没有一次排便

行为，就可以被认为是便秘症状。

发热 发热是感冒较为严重的症状，对于成人来说，感冒后的发烧是病情加重的征兆，但是对于免疫力不足的小孩子来说，感冒常常会导致发烧，所以发烧的症状并不会意味着严重的并发症。发烧也分为两种情况，风寒感冒的发烧较轻，体温大多不超过 30℃，以持续的低烧为标志，从晨起就开始发热，并且一直持续到下午，一般在 12 点前较为严重，但是下午休息之后，在晚上会暂时恢复正常体温。而风热感冒的发烧则明显不同，发热较重。晨起会明显感觉病情减轻，但是在下午却会明显感觉不适，开始出现发热，一直到晚上加重发热病情。发热的时间和程度是区别风热与风寒的重要指征。

季节 季节也能够作为区分感冒寒热的指标，一般在秋冬换季时节，小孩子的感冒大多数属于风寒感冒。而风热感冒则多来自于夏天或者秋天气温较高的时节，特别是在空调装备之后，孩子冷热交替，大冷大热之下造成的身体一时应激反应，造成病原体有机可乘，导致的风热感冒。

出汗 风寒感冒来说一般会自动出汗，即使是高热，身体也难以出汗来调节体温。而风热感冒会有明显的出汗现象，即使是气温并不高，也会有少量或大量的出汗。

怕冷 风寒感冒会呈现明显的发冷和颤抖，身体会感觉到一股恶寒感。但是风热感冒则明显不同，其不但有较为严重的发烧，还总是感觉自己有些过热，不愿意盖被子，一盖被子就会有呼吸困难的假象。

口渴 风寒感冒常常没有口渴感，平时喜欢喝水的孩子也可能不愿意喝水，或者喜欢喝热饮。而风热感冒的孩子常常有很强的口渴感，并且喜欢喝凉饮。