



医师报

2021年3月18日

本版责编：张玉辉
美编：乐之
电话：010-58302828-6674
E-mail:ysbzhangyuhui@163.com

THE POPULAR SCIENCE EDITION

科普专刊



传播医学知识 公益服务医师

扫一扫 关注解码科普

C1

先兆流产的护理方法

▲自贡市第一人民医院 李文平

先兆流产是指在妊娠 20 周前存在自然流产征兆，在临床上表现为阴道部位出现少量的流血，按照流血量以及在阴道内积聚血量的不同，颜色表现为深褐色、粉红色、鲜红色，患者可能还会伴随出现腰酸腹痛、下坠感、下腹疼痛等症状。在经过休息和治疗后，不适感逐渐消失。但是如果患者流血量和腹部疼痛逐渐加剧，则可能发生流产。

造成先兆流产的原因

造成先兆流产的原因有很多，例如外伤、生殖器官存在炎症或者畸形、神经刺激、孕妇存在全身性的疾病、血型不合、胎盘功能异常、内分泌异常、孕卵异常等都会导致孕妇出现先兆流产症状。如果出现先兆流产情况，首先应判断导致该情况的主要因素是否是胎盘存在异常，如果胎盘属于正常状态，孕妇在进行一段时间的休息后，阴道会停止流血，造成流产因素消失，可以继续妊娠。多数的先兆流产是因为胎盘异常造成的，胎盘存在异常则需要进行流产。在进行检查时

如果子宫颈口、羊膜囊未开、未破裂，试验显示为阳性、子宫的大小和停经月份符合，进行超声波检查观察到胎动波和胎心。如果胚胎正常，则造成流产的因素被消除，出血停止，不存在子宫收缩症状，则可继续妊娠。

先兆流产注意事项

注意个人卫生 在妊娠期间，需注意个人卫生，勤换内衣、勤洗澡，洗澡避免采用盆浴，避免进行游泳运动，保持阴部的干爽清洁，避免病菌感染，衣物应选择宽松的，不宜将腰带系得过紧，也应尽量选择穿平底鞋。

保持生活规律 起居应当以平和为主，在早晨起床后呼吸新鲜空气，进行适当活动，每天睡眠保持在 8h，如果条件允许可以进行午休，但需避免过于贪睡，在妊娠期间还应当避免抬提重物。过于安逸会导致气滞情况，很有可能出现难产情况，也不可过于劳累，需养成每日排便定时习惯，多饮水确保排便通畅。在出现便秘症状时避免服用泻药。

合理饮食 对于食物的摄入应当选择易

消化食物为主，特别需要增加对富含微量元素、维生素食物的摄入，例如新鲜度的瓜果蔬菜、肉类、蛋类、豆类等食品。如果孕妇胃肠虚寒则需要避免食用寒性食物，如莲子、白木耳、绿豆等。如果孕妇阴虚火旺，则需要避免食用鲤鱼、狗肉、牛肉、雄鸡等。

对于先兆流产的预防可以通过食疗的方式：例如取桂圆肉、莲子各 50g，使用文火进行煲汤，再加入 100g 山药煮粥，在怀孕后便开始食用，以每日一或者两次为宜，能够改善苍白舌淡、眼腿酸软、小腹坠痛、阴道出血习惯性流产的患者。另外可以取莲蓬蒂六个、南瓜蒂三个，一起焙黄为末，分成三次服用能够缓解小便短赤、五心烦热、面赤口干、阴道出血为鲜红色的先兆流产患者。

慎戒房事 存在自然流产的孕妇在妊娠的三个月内，七个月后可以避免行房事，对于习惯性流产患者需要严格避免行房事。

保持愉悦心情 根据相关研究表明，造成自然流产的原因与中枢亢进兴奋存在一定的关系，因此在妊娠期间，患者需要保持良

好的心情，避免受到刺激，家属应当对孕妇的心情加以及时地了解，并通过多种渠道消除其内心中的恐惧、烦闷、紧张心理。

先兆流产如何保胎

早期先兆流产 早期先兆流产危害较大，孕妇应当及时到医院进行就诊，如果发现严重的病症或者遗传疾病，可以通过使用维生素 e、黄体酮进行保胎，在症状消失后可以停止服用药物，如果在两星期后症状反而加重则需要医生指导下终止妊娠。

晚期先兆流产 晚期指在怀孕 12~28 周出现阴道少量出血情况，造成该情况的主要原因是宫颈口松弛，需要及时到医院进行治疗，如果胎儿发育正常则可以妊娠继续。



孕期营养补充四大误区

▲德阳市旌阳区黄许镇卫生院 罗佳

怀孕是女性一生中最重要的事，在孕期，女性一定要注意自己的营养摄入，尽可能做到营养均衡。不能因为妈妈说：“要多吃猪肝，补血养胎”，婆婆说：“不能吃西瓜，会流产”而“乱饮食”。虽然这些话看似都很有道理，也是祖祖辈辈流传下来的习惯，但殊不知，这样广为流传的恰恰是营养误区。

在怀孕期间，首先需要补充胎儿生长发育所必须的营养物质，包括蛋白质、纤维素、矿物质、碳水化合物、脂肪等；其次需要补充预防胎儿出生缺陷的各种维生素，比如叶酸、钙、铁、锌等微量元素。在孕期，准妈妈血液中所蕴含的维生素和矿物质会随着胎儿逐渐发育而减少。因此，一旦这些营养物质没有得到及时补充，便会导致胎儿发育不良，甚至发生出生缺陷。

关于营养误区，主要有以下四个方面：

第一，认为食补是孕期补充营养最好的方式。虽然孕期的饮食均衡搭配很关键，但是仅靠饮食，是无法完全满足孕妇及胎儿的营养需要的。比如，日常的饮食无法补充足够量的钙和铁，而缺钙会导致孕妇出现腰酸、腿痛、骨质疏松等，甚至使得产后乳汁分泌不足，而缺铁会使孕妇贫血。因此在怀孕前，建议女性先进行全身检查，遵医嘱提前开始备孕，根据自己目前的身体状况有针对性选择营养摄入标准及摄入方式，例如及时补充叶酸、孕妇奶粉等。

第二，认为孕妇奶粉的选择，口感更重要。众所周知，女性在怀孕期间，嘴巴会变得格外挑剔，像是某段时间特别爱吃酸甜的食物，而某段时间又特别想吃其他食物，或是完全没有胃口，这时很多人便认为，如果选择孕妇奶粉，适合自己口感更佳重要，但是市面上大多数口感较好、口味香甜的奶粉均有较高的脂肪含量，不仅不利于健康，还容易影响到后期分娩。因此最为适合孕妇饮用的奶粉，应当是口味清淡，含脂肪量较少的，准妈妈可以对比不同品牌奶粉的营养，

再考虑口感。

第三，认为在孕期营养补充越多越好。虽然在孕期缺乏营养会导致胎儿发育受限，但这并不意味着营养摄入越多越好，还需根据自己的身体状况，适量最重要。例如，有些准妈妈会热衷于购买各种保健品，尤其是维生素类，但过量补充维生素，会导致身体无法吸收，甚至出现中毒等症状，而且，营养摄入过量还容易使得孕妇体重增长过快，胎儿发育过大，使后期分娩难度增加，还有可能会难产，增加分娩风险。糖分摄入过量则有可能使得孕妇患上妊娠糖尿病。

第四，认为怀孕后再补充营养就好。这是非常错误的认知，对于孕妇而言，最有代表性且重要的营养物质便是叶酸，但已经有研究证实，仅靠孕期进行叶酸补充是远远不够的，至少需要在怀孕前 3 个月就开始补充叶酸，因为一旦缺少叶酸，便会大大增加胎儿患上兔唇、神经畸形和先天性心脏病等疾病的风险。同理可得，其他营养物质也不例外，提前做好备孕工作尤为重要，趁早开始，便能有备无患，不至于发生问题时慌乱，这也是优生优育的基础工作。

备孕的女性，做全面的孕前检查是很有必要的，尤其是现在大多数的女性都存在节食减肥、控糖和限制动物脂肪摄入等经历，也常常有贫血等症状，提前做检查可以遵医嘱进行营养补充，并调节日常饮食和生活，针对自己身体里含量较低的营养物质要重点加强补充，不能等到怀孕后再补。

如果缺铁，可以多吃绿色蔬菜、动物肝脏、牛肉等，缺钙可以多吃豆制品、乳制品等。同时加强身体锻炼，规律作息，养成良好的生活饮食习惯，为怀孕做好准备。对于已经怀孕的女性，除了要进行营养补充之外，还要保证每天适量的运动，慢走、孕期瑜伽等都是不错的选择，可根据自己的身体状况进行，并注意定期产检。

椎体压缩骨折的治疗方法

▲攀枝花市第二人民医院 刘安平

随着人口老年化不断加剧，老年人骨质疏松症逐渐成为社会的严重问题，而骨质疏松症导致的最严重后果就是骨折。由于身体内部的骨量减低，骨强度下降，骨脆性增加，轻微的损伤就可能造成脆性骨折，其中最常见的骨折就是骨质疏松椎体压缩性骨折。一般发生在 60 岁以上的老年女性当中，常发生于髌骨、脊柱腰段、胸等位置。

常见的临床表现

患有椎体压缩骨折的主要临床表现是腰背痛，这也是患者到医院就诊的主要原因。腰背痛主要分为以下几方面：首先是急性期，椎体压缩骨折之后大部分患者，腰背部都会出现突然性的疼痛，疼痛的部位主要表现在伤处。在患者进行翻身时，疼痛会更加剧烈导致不能翻身，更不能下床活动，主要的原因是由于在患者体内的脊柱屈伸时，骨折处较为不稳定，导致组织水肿而引起的疼痛。

其次是慢性期，在慢性期的部分患者在经过短暂的卧床休息之后，疼痛有明显的减轻，如果下床做大量的负重活动，就非常容易导致骨折，不容易愈合，形成假关节。同时也有一些患者骨质疏松较为严重，长期卧床，但在患者体内骨强度和密度不能得到迅速提高，骨质疏松依然存在，就导致这类患者会长期存在慢性的腰背痛。

最后是相应神经分布区的放射痛，这类患者不仅表现出骨质部位的局限性疼痛，同时也会表现出沿骨折部位神经走行的放射痛。疼痛慢慢从患者的腰背部向患者的胸前和下肢等逐渐延伸，例如胸椎压缩性骨折患者，在背部疼痛时，就会沿着肋间神经放射，引起胸前疼痛。

临床治疗方法

临床上主要有保守治疗法和手术疗法。保守治疗方法主要包括卧床休息，药物止痛

和支具固定等。手术疗法主要包括开放手术和微创手术。保守治疗无法纠正患者脊柱畸形，同时患者也会存在较长时间的腰背痛。在这两种治疗方法当中，都需和抗骨质疏松治疗相配合，才能从根本上来提高患者的骨密度和骨强度，减少再次发生骨折的概率。

保守治疗 保守治疗的目的主要是缓解患者的疼痛，维持其早期活动，保证患者脊柱的矢状面以及冠状面稳定，防止出现晚期的神经压迫。治疗方法主要使用镇痛剂和固定外部支具，还可使用阿片类镇痛剂，直到患者可以耐受负重。在治疗当中，骨质疏松中用的是降钙素鼻喷剂以及双磷酸盐可以有效缓解骨折带来的疼痛感。同时也要对患者进行限制活动，让其经常性卧床休息来改善病状。最后患者要佩戴相应腰围来避免骨折。

手术治疗 手术疗法中，常见是开放性手术，主要应用于对神经脊髓受压和结构性失衡的患者，由于患者骨质疏松的原因，可能会导致在进行手术时内固定失败。其次是微创手术，当下较为常用的微创手术主要包括有经皮后凸成形术和经皮椎体成形术，这两种微创手术都可以对患者起到稳定骨折，恢复椎体力学强度，以此来达到对患者缓解疼痛感。

患者早期进行微创手术治疗是椎体压缩骨折治疗的最佳时间，其主要原因包括以下几方面：第一是骨质疏松较为严重的情况，抗骨质疏松药物治疗没有办法立即产生效果，保守治疗效果则难以保证；第二在患者体内的骨强度较低，骨折愈合能力较差，就会增加再次骨折的概率；第三，由于患者的骨质量较低，不能够有效结合牢靠就会造成手术的失败；第四，若患者的骨折不愈合，那么就会导致在患者的脊柱不够稳定，会引起后凸畸形的产生。第五，一般老年人都会有心肺疾患的合并症，在进行长时间的卧床休息就会非常容易出现肺炎，褥疮以及下肢肌肉萎缩的并发症。

因此，患有椎体压缩骨折的患者，最好在早期来进行微创手术治疗，以确保治疗效果。