

妊高症的常见危害

▲ 凉山州会理县妇幼保健计划生育服务中心 李凤

女人从怀孕后身体受到孕激素的影响会发生很大改变，以前没有的疾病也会在孕期发生，但也会随着分娩的结束而消失。妊娠高血压就属于这一种疾病，这种病就是在孕期产生，治疗的最好办法就是生完孩子，病也就慢慢恢复了。

妊娠期高血压疾病是妊娠期特有的疾病，一般在妊娠中晚期出现高血压、水肿、蛋白尿等一系列症状，严重影响母婴健康，是孕产妇和围生儿病率及死亡的主要原因。

妊娠高血压的易患人群

妊娠高血压在我国的发病率为9.4%~10.4%，也就是说10个孕妇中就有一个患者，是一个很大的发病群体。以下为易患高危因素。

低龄或高龄孕妇，年龄小于20岁或大于40岁；双胎或多胎孕妇；有高血压易感因素、遗传因素的孕妇；有血管疾病、肾病、糖代谢异常、脂代谢异常 的孕妇；肥胖或营养不良的孕妇；曾患中度子痫前期、子痫的孕妇；有不明原因胎死宫内史及胎儿发育迟缓病史的孕妇，及有抗磷脂综合症的孕妇。有以上因素的孕妇，孕期要及时进行产前检查，必要时做特殊的检查，及时发现，及时治疗。

妊娠高血压的常见危害

妊娠高血压疾病对母儿危害极大，严重者可危及母儿的生命，而且还可能引起永久后遗症。为避免妊娠高血压的危害，妊娠期妇女应按时做好产前检查和孕期保健，定期检查，及时发现异常，给予治疗及纠正，从而减少妊娠高血压病的发生和阻止其发展。妊娠高血压疾病对孕妇主要脏器及胎儿的危害：

脑 致脑部小动脉痉挛，引起脑组织缺血、缺氧、水肿，脑血管自身调节功能丧失，引起点状或局限性斑状出血，患者出现头痛、头晕、恶心、呕吐和抽搐甚至可引起昏迷。

心脏 致冠状小动脉痉挛，引起心肌缺血、间质水肿及点状出血与坏死，心脏负担加重，严重者有致心脏衰竭。

肾脏 致肾小动脉硬化，管腔狭窄，血流阻滞，肾脏缺血，以致肾功能受损，可引起少尿、蛋白尿，严重者可出现肾功能衰竭。

肝脏 妊娠高血压严重时可致肝内小动脉痉挛后随即扩张松弛，血管内突然充血，压力骤然升高，肝脏门静脉周围发生局限性出血，肝细胞因缺血缺氧发生不同程度的坏死。

眼 可致眼底视网膜小动脉痉挛、缺血，严重时可出现视网膜水肿，视网膜剥离，或有棉絮状渗出物或出血。

胎盘 妊娠高血压可致子宫血管痉挛，血管壁坏死，管腔狭窄，影响母体血流对胎儿的供应，损害胎盘功能，导致胎儿宫内发育迟缓，严重时发生胎盘早剥，导致死胎、死产或新生儿死亡。

胎儿及新生儿 发育迟缓，宫内缺氧，胎死宫内。新生儿缺血缺氧性脑病，新生儿死亡。

妊娠高血压的防治措施

妊娠高血压疾病危害极大，但是通过预防和治疗，可避免其发生或减轻症状。

盆腔炎的治疗方法

▲ 高坪区人民医院 庞玉琼

盆腔炎是现代社会中女性生殖道感染的一种常见疾病，一般发生在生育期的妇女，年幼、绝经后的女性以及无性生活患者很少发生盆腔炎。盆腔炎对女性的危害极大，如果不进行及时和彻底的治疗，非常容易导致女性不孕、炎症反复发作。盆腔炎是指女性生殖器官、子宫周围结缔组织及盆腔腹膜的炎症。慢性盆腔炎炎症往往是急性期治疗不彻底迁延而来，其发病时间长，病情较顽固。细菌逆行感染，通过子宫、输卵管而到达盆腔。但在现实生活中，并不是所有的妇女都会患上盆腔炎，发病只是少数。这是因为女性生殖系统有自然的防御功能，在正常情况下，能抵御细菌的入侵，只有当机体的抵抗力下降，或由于其他原因使女性的自然防御功能遭到破坏时，才会导致盆腔炎的发生。

常规的治疗方法

如果患者症状较为轻微，建议患者卧床进行静养，半卧的姿势比较便于脓液聚集在直肠子宫凹陷内，从而使盆腔发炎的症状得到一定程度的缓解并控制在局部区域之中。同时建议患者在卧床休养时及时补充淡盐水、葡萄糖水等液体，避免体内的酸碱平衡被打破或者电解质紊乱。当伴随体热或者发烧时，要尽量采取物理手段进行降温，比如冰敷冷毛巾，每5~10分钟更换一次。

在饮食方面要注意及时补充高蛋白高热量的流食或者半流食，同时还要注意多食用维生素含量较高的流食，如果出现腹胀的症状，还要注意及时进行肠胃减压。

药物治疗方法

一般来说，以抗生素来治疗盆腔炎是比较普遍的治疗方式，通常是选用广谱抗生素或者采用联合用药，通过肌肉注射、静脉注射或者口服用药等方式进行给药。

如果患者炎症状况较轻，能耐受口服抗生素的治疗，可不用住院进行静脉输液治疗，可以在医院门诊开药回去自行口服，或者到门诊处进行抗生素肌肉注射治疗。

如果患者炎症情况较严重，如在盆腔

每个孕妇都要注意采取恰当的预防措施。

孕妇要避免过度劳累，生活要规律。从妊娠7个月起，不做过于沉重的工作和剧烈运动，感到身体疲劳时要马上休息；每天睡眠至少在8小时以上，中午也应适当休息半小时到1小时，不长时间看电视和泡澡、游泳。

饮食须均衡，避免体重过重。整个孕期待体重增长的平均值约为12.5kg，每周体重增加在0.5kg以内。进行适量运动，增强抗病力。孕期应适当补钙。一般从孕20周开始补充，可以降低妊高征时发病率。

孕妇睡眠宜左侧卧位。左侧卧位可使子宫不压迫脊椎旁边的大血管，使得下肢大静脉血管正常回流心脏，因而可以预防水肿，降低妊高征的发生

在初春、秋冬季，孕妇更易发生血管痉挛、毛细血管收缩，发生妊娠期高血压疾病和心脑血管等疾病要注意保暖。

定期产前检查，一旦确诊，轻度的患者可在门诊治疗，重度的患者应住院治疗。严重患者应适时终止妊娠，以挽救母亲生命。

中耳炎的日常护理常识

▲ 中江县人民医院 陈艳

调查研究显示，我国听力残疾人员中有相当一部分都是因后天治疗不及时导致的，中耳炎就是重要病因之一。中耳炎是一种容易复发且很难治愈的疾病，病情反反复复不仅对患者的身体有很大影响，也带来了不小的心理压力，对患者的工作和生活带来极大影响。对患者来说，除了接受专业的治疗，日常护理也很重要，如果自己或亲朋好友患上中耳炎,该如何护理？

中耳炎的病因

中耳炎的病因很多，常见的有外伤、疾病、呛奶、长时间处在噪音环境等，因此在确诊中耳炎后要向医生详细了解病因，方便对症下药。

咽鼓管感染 因细菌感染引发的中耳炎较为常见，大多是感冒后炎症向咽鼓管蔓延，致使病菌入侵中耳，引发中耳炎，因此，感冒也是引发中耳炎的一大病因。

喂奶姿势不正确 幼儿发生中耳炎大多是呛奶造成的，婴幼儿的各项器官没有发育完全，咽鼓管短且平直，如果宝妈采用仰卧位喂奶就很容易让奶汁进入中耳引发炎症，因此，宝妈不可采用仰卧式喂奶。

游泳时耳朵进水 游泳是比较常见的引发中耳炎的原因，在游泳过程中不小心呛水则会使水通过鼻咽部进入中耳引发炎症，因此游泳过程中要避免呛水。

外伤引发中耳炎 因外伤引发中耳炎的案例并不少见，因此外伤导致的鼓膜穿孔在治疗过程中要格外注意，在治疗期间要保持鼓膜干燥，不要让液体进入耳朵，一方面是减少对伤口愈合的影响，另一方面也是预防中耳炎的发生。

擤鼻涕方法不正确 人的五官是相通的，因此很多不正确的擤鼻涕方法也会导致中耳炎的发生。比如有的人喜欢捏住鼻子两侧，用力擤鼻涕，但这种方式很容易让鼻涕向鼻后孔挤出，含有病菌的鼻涕到达咽鼓管后很容易引发中耳炎，因此一定

要掌握正确擤鼻涕的方法。

中耳炎的日常护理

中耳炎的治疗越早越好，除了疾病发生之后及时治疗，日常护理也很重要，患者除了要谨遵医嘱，还要从生活入手，全方位进行护理，最大限度缓解病情，避免病情严重出现失聪。

保证良好的休息环境 中耳炎的治疗是一个长期的过程，其恢复时间较长，良好的身体素质对疾病的治疗有很大好处。睡眠时要注意让病耳朝下。在日常生活中不要让耳朵进水，若不小心进水，要及时采取措施排水，避免发生二次感染。同时给予患者一个良好的休息环境，保持环境安静，房间定时通风，保证空气流通，温湿度适宜的房环境对患者的恢复也有好处。

积极防治感冒 感冒也是中耳炎的病因之一，因此中耳炎患者在接受治疗的同时还要积极预防感冒。感冒发生时要及时治疗，避免因感冒加重中耳炎病情。

定期复诊 患者在症状缓解之后也要定期检查，关注疾病的治疗进度，同时了解听力的改善程度，谨遵医嘱，不可因病症减轻就自行停药或者擅自更改药方，也不可听信偏方自行治疗，避免因操作不当致病情加重的情况出现。

治疗鼻部疾病 中耳炎患者除了要治疗耳部疾病外，也要重视鼻部疾病的治疗，鼻耳是相通的，如果鼻腔发生感染会影响到中耳炎的治疗，也不利于病症缓解，因此要预防鼻部炎症的出现。另外，在擤鼻涕的时候不要用力压两个鼻孔，平常注意用鼻子呼吸，保证鼻腔耳道的通畅有助于维持中耳的排泄通气功能,对中耳炎的治疗有很大好处。

饮食护理 中耳炎也属于炎症的一种，因此在饮食上要注意，一方面饮食要清淡，最好摄入较易消化的食物，避免过油、过难消化的食物,同时可多吃新鲜蔬菜和水果，确保患者营养均衡，增强患者的身体素质。

