



婴儿脐带绕颈 如何“脱困”

▲ 成都市龙泉驿区第二人民医院 周 茵

孕妇怎么做？

第一点是要保持健康的饮食、作息习惯，在平时要注重饮食当中的营养均衡，不要吃一些过于辛辣刺激、冰凉、难以消化的食物，这类食物可能会对子宫造成刺激，进而使得胎儿的活动量变大，增加脐带绕颈的可能性。在怀孕期间就应该吃一些清淡的、富含营养的食物，例如果、蔬菜多补充维生素及矿物质。此外还需保持健康的作息时时间，当代的年轻人，通常习惯晚睡晚起，但如果怀孕了就需要调整一下作息时时间，一定要改掉熬夜的坏习惯。另外睡觉的姿势也十分重要，一定不要让受到压迫，这样会导致感到不舒服，而通过胎动改变这种情况，因此在睡觉时尽量要选择左侧卧睡的方式，才能极大的减少脐带绕颈的概率。

第二点就是要在孕期保持良好的心情，怀孕之后由于孕妇自身的身体状况发生了一

定的变化，情绪非常容易受到影响为产生波动，其实对于胎儿来说，孕妇发生的情绪变化胎儿都能感受到，一旦孕妇的心情不好或是有情绪波动时，胎儿就会有相应的反应，一般就是表现为频繁的胎动，这就使得脐带绕颈的可能性又进一步增加了。所以一定要调整好自己的情绪，避免情绪波动。

第三点是少摸肚子适量运动，怀孕之后，会不由自主的常常膜肚子，有时为了分享喜悦家人也会摸摸的肚子，感受胎儿的存在，但事实上这并不利于的成长，经常摸肚子会给予子宫造成一定的刺激，会感到烦躁，翻来覆去，增加活动，就会增加发生脐带绕颈的可能性，所以要减少摸肚子的次数。另外，很多女性怀孕后，处于对胎儿保护的角度考虑，会尽量避免大的运动，甚至有些干脆不运动，认为这样有助于安坦，但实际上，进行适当的运动更有利于的成长，孕妈妈在进

行运动时，胎儿也会在子宫内活动自己的身躯，这样更有助于胎儿感受到自己的不适，调整位置，一般可以进行散步、瑜伽等有氧且活动量不大的、对刺激较小的运动。

对于孕晚期发现脐带绕颈状况时又该怎么办？其实这时候也不必太过于紧张，只需要多加留意，避免太大的运动量，这时活动的范围会变得越来越小，进行自行脱困的可能性也比较低，所以需要及时到医院去检查，在医生的安排下，选择适合的分娩方式，以保证的安全。

通过上述对脐带绕颈的介绍，相信大家已经有所了解，事实上脐带绕颈并没有孕妇们想象的可怕，只需要多加注意是能够避免预防的，而胎儿也是非常聪明的，他们通常能够很好的保护自己，不会让自己处于不适的环境中，因此准妈妈们也不必过于担心，要以积极的心态面对，帮助胎儿脱困。

西药正确服用的时间表

▲ 蒲江县中医医院 杜 丽

生活中我们时常会出现不同情况的病症，需要通过服用药物进行治疗。但你知道吗，服药时时间不同也会在一定程度上使效果出现改变，带来的不良反应也会不同。下面就让我们来详细了解以下常见西药的正确服用时间吧！

心脏病用药 对于心脏病患者来说，日常用药大多为每天2次或3次，根据时段服用。与之相比，倒不如每天早上服用1片控释片或是缓释片。因为，控释片或缓释片能够使我们机体中的血药浓度在24h内保持一种较为稳定的状态。

高血压用药 治疗高血压的相关药物的最佳服用时时间是早上，晚上服用并不利于药物发挥效果。高血压每天会出现两个血压高峰期，一个是上午9:00~11:00，另一阶段是下午18:00~19:00。研究表明，人体血压突然升高，特别是在早上，很容易导致突发性心脑血管疾病出现，而随着机体内神经机制不断调节，血压会在晚间自然下降。

糖尿病用药 若要保证胰岛素作用发挥到最大，清晨使用为最佳。对于老年糖尿病来说，上午10时使用胰岛素可将药物降糖作用发挥到最大。

哮喘用药 哮喘药物最好在睡前服用。研究表明，能够引发哮喘支气管痉挛的乙酰胆碱及组织胺反应作为敏感的时间是凌晨0:00~2:00。因此，为减少夜间出现突发状况，药物应该睡觉前服用。

晨起空腹用药 硫酸钠、硫酸镁等盐类泻药，驱虫药，胰岛素制剂，利尿剂等最好在清晨起来空腹状态下使用。

饭前用药 起到胃壁保护作用的、起到缓解胃肠痉挛作用的、止泻收敛的、止吐的、利胆的、以及肠道抗感染、滋补类药物等，最好在吃饭前15~30min时服用。除此之外，部分药物在人体空腹状态下，或是不被食物影响的状态下，吸收效果更好，所以可以在吃饭前使用，比如四环素、抗结核药物等。

饭后用药 实际上，大部分药物都是可以在吃饭后15~30min作用服用的。特别是

具有较强刺激性的药物，比如维生素B2、阿司匹林等。这是因为，饭后能够极大程度上减少药物对我们胃肠道的刺激，在一定程度上也有利于吸收。

睡前用药 大黄、酚酞等泻药，最好在睡前15~30min左右服用。而抗贫血药物最佳服用时时间是晚上20:00。

研究表明，人体对于此类药物的吸收情况远远高于早上8:00，其药物疗效延长甚至能达到4倍之多。而催眠类药物，在临睡觉之前服用即可。

服用需要间隔一段时间的药物 以抗生素为例，其使用目的是为了保持机体血液中浓度平衡，实现制菌杀菌的目的。为避免出现抗药性，其服用常常需要间隔一定时时间，比如每3h、每6h等。

含咖啡因药物 如果药物中含有咖啡因等药物，会使出现精神兴奋情况，为了避免对睡眠质量产生影响，最晚不可以晚于晚饭后，最好是在下午16:00前服用。

晕车药 为了保证晕车药的药效能够有效发挥，最好是在坐车前的30~60min服用晕车药。如果在路程较长的情况下，可以酌情多服用1次。

有需要时再服用的药物 （1）只有当体温达到38.5℃以上时，才可以服用退烧药物；（2）硝酸甘油等预防或是治疗心绞痛的药物，要在疾病紧急发作的情况下再使用。

除上述常用药物的服用时时间外，读者朋友们也应正确理解“每日3次”之类的概念。大多数会认为每天服用3次，就是在每天饭前或饭后服用药物。实际上，这种方式是错误的。在三餐前后服用药物，我们身体中的血药浓度会提升，甚至会导致中毒情况发生。而晚上不服药，会导致机体内血药浓度下降，治疗效果也会受到影响。

所以，对于“每日3次”的正确理解是，每次用药之间需要间隔8h。在这样的时时间隔下，我们的血药浓度会长时时间维持在一一种较为稳定的状态下，从而使药物效果得到保证。

慢阻肺护理的六大要素

▲ 都江堰市中医医院 杨怀玲

慢性阻塞性肺疾病（COPD）又被称为慢阻肺，这是一种呼吸系统多发病，冬季是其高发期。慢阻肺发生后患者一般会出现咳嗽、气短、咳痰等症状，对患者的正常生活及工作均会产生不利影响。那在慢阻肺发生后，采取何种措施能够帮助病情缓解，提升生活质量？

严格戒烟 对慢阻肺患者来说，吸烟是引发疾病发作的重要因素，且伴随烟龄、吸烟量的增加，慢阻肺的发生概率也会逐渐增加。有关临床数据显示，约有90%以上的慢阻肺患者都有较长时间的吸烟史，所以在慢阻肺护理中，戒烟是最为关键的任务之一。对此，就需要所有慢阻肺患者严格戒烟，特别是在冬季，其作为慢阻肺发生的高发季节，本来就存在较为严重的大气污染，易引发呼吸道不适，加重各种呼吸系统疾病。因而慢阻肺患者必须要严格坚定戒烟意志，确保自身健康。

加强保暖 慢阻肺患者在受凉或感冒后，通常也会引发慢阻肺急性加重发作。因而慢阻肺患者在自我护理中必须要加强保暖，需时刻注意气温的变化，结合天气状况做好防寒护理，以免在冷空气刺激下诱发疾病。同时，还需尽量避免出入人员密集的区域，更要避免接触感冒患者，以免发生感冒加重呼吸道症状。

适当运动 对慢阻肺患者来说保证充足的休息十分必要，但这并不意味着不需要运动。适当的运动是提升机体免疫力、加强抗病能力的有效途径。因而慢阻肺患者也可以结合自身的身体情况适当安排运动锻炼活动，可以选择慢跑、呼吸操、扩胸运动等形式，在自身能够承受的运动量及运动时时间内进行锻炼，从而提升自身抗病能力，预防疾病的发生。

保持均衡饮食 营养均衡的饮食对慢阻肺患者而言十分关键，这也是有效为身体提供营养支持，强化机体免疫力与抗病能力，降低疾病易感性，减少疾病发作次数的重要措施之一。一般来说慢阻肺患者

的饮食中需遵循“三高五低”原则，具体来说三高包含如下三方面：高蛋白、高热量及高纤维素；在五低方面则需注意控制脂肪、盐、糖、胆固醇及刺激性饮食等五类食物的摄入。在饮食中可适当增加瘦肉、新鲜蔬果、豆类以及鱼类的摄入量，并尽量控制食物在烹制中添加的油脂及盐量；针对葱、姜、蒜、辣椒等刺激性食物也需不吃或少吃，以降低疾病复发率。

营造良好生活环境 对慢阻肺患者而言，过敏原及刺激性气体都是易导致病情发作的重要诱因，因而为了避免疾病的发作，积极维持良好的生活环境也十分重要。首先，在日常生活中，需要每天都坚持定时进行通风换气，以确保室内空气质量良好，一般建议可以每天开窗通风2~3次，而且在进行通风换气的过程中患者需要尽量远离窗口，以免受到冷空气及冷风的刺激引发呼吸道不适。其次，还要合理调节室内温湿度，一般建议控制温度在22℃~25℃之间，并控制湿度在50%~60%之间。另外，慢阻肺患者还需要尽可能避免接触烟尘、过敏原及颗粒物等，例如可尽量不在室内摆放鲜花、减少厨房油烟、不养宠物等。

坚持治疗 慢阻肺在临床上属于一种慢性病症，病程较长，即便在稳定期的患者呼吸道中也可能存在炎症反应，因而一般需要长期坚持治疗。现阶段在慢阻肺的治疗中，长效抗胆碱药物是一种具有较好临床效果的药物，且该类药物治疗有效性及安全性均较高，可有效减少慢阻肺的急性发作次数，起到延缓病情进展的效果。因而对于确诊为慢阻肺的患者来说，在其日常生活中也需遵医嘱坚持长期、规范地用药治疗，以减少疾病发作次数，提升自身健康程度及生活质量。

总之，作为一种慢性呼吸系统疾病，一定要充分重视生活中的各个护理要素及细节，注意从戒烟、保暖、运动、饮食、生活环境及坚持治疗等方面入手，做好动机护理，确保自身健康。