

高危妊娠孕妇的保健管理措施

▲ 成都市青白江区妇幼保健院 何芳

高危妊娠是指孕妇存在急、慢性疾病、妊娠期并发症等一切可能会危及孕妇和胎儿生命安全的高危妊娠因素。高危妊娠不仅会影响孕妇的生命安全，还会给胎儿的健康构成一定的威胁，最严重的后果莫过于死亡。

定制针对性筛查

明确怀孕以后，孕妇需前往辖区有产科资质的医疗保健机构建卡，在建卡时，孕妇应详细告知医生自己的生育史、流产史、既往疾病史、妇科疾病史等资料，不得有所隐瞒。医生会将此作为依据评估孕妇的妊娠风险，提醒其遵医嘱完成相应的产前检查。

初次建卡，孕妇需进行的检查内容是基本生命体征测定，尿常规、血常规、肾功能、肝功能、甲状腺功能、心电图、彩超等检查，并进行地中海贫血、艾滋、梅毒、乙肝、丙肝等传染病筛查，相关工作人员会将孕妇产检结果详细记录在册，以便于医生及时筛查孕妇是否存在高危因素。医生还会针对每个

孕妇的具体情况，做针对性检查。

实行分级管理制度

若孕妇的筛查结果提示有高危，医生会根据高危因素分级，并实行分级管理。对高高危孕妇，则单独进行个案管理，并指派高年资高职称医师对其进行产检。必要时还需多学科会诊管理。所以高危孕妇应合理安排产检时间，以便于尽早发现、尽早治疗，避免延误治疗而危及孕妇和胎儿的生命安全。

日常保健注意事项

服用叶酸 叶酸的作用是预防胎儿神经系统疾病的发生，因此情况特殊的孕妇可在孕前按时服用叶酸，若孕前未服用，则需在怀孕后加以补充，建议高危妊娠孕妇在怀孕前三个月及妊娠后三个月每天服用一次，每次服用0.4毫克即可，如果孕妇曾生育神经系统畸形的胎儿则应酌情增加用药剂量。

远离不良生活习惯 叮嘱高危妊娠孕妇

改掉不良的生活习惯。远离烟雾缭绕的环境，孕妇本身也要戒烟、戒酒。可在孕期增加外出晒太阳时间，做好皮肤清洁管理，工作人员应叮嘱孕妇定期清洗会阴部位，清洁时最好使用流动水，不建议使用阴道洗液，以免化学物质破坏阴道内部的酸碱平衡，给孕妇本身和胎儿造成不利影响。孕期尽量避免进行染发、烫发、做美甲等活动，以防致癌物质影响母婴安全。工作人员还应提醒孕妇减少日常使用电脑和手机的时间，并远离含有辐射的物品等。

饮食管理 高危妊娠孕妇在妊娠期间应多吃富含维生素的新鲜蔬菜和水果，平时还应适当补充钙质，可适量饮用纯牛奶，避免含盐量和含糖量过高的食物，比如葡萄、荔枝、哈密瓜等。在此基础上结合孕妇实际情况调整饮食方案，同时应控制每日进食量，尽量遵守少食多餐的饮食原则。而对于妊娠期血糖比较高的孕妇，则应叮嘱其尽快寻求营养科医生的帮助，遵医嘱加以调理，定期

监测血糖变化情况。

运动管理 高危妊娠孕妇应避免剧烈运动，但并非不可以运动，正确做法是选择适合自己的运动方式，结合自身情况控制运动时间和运动量。建议孕妇选择舒缓的运动，比如游泳、瑜伽、散步等，适量的运动有助于分娩，但是在运动期间应注意安全问题，不可过于劳累，保证自己能够获得充足的睡眠时间，条件允许的话还可以适当午睡，而且要注意，并不是所有的高危妊娠孕妇都可以进行运动，例如存在习惯性流产史的孕妇或有其他不适于运动的孕妇，应遵从医生指导运动和休息，以保证自身与胎儿的安全。

监测胎动 每位孕妇应学会自数胎动方法，并密切观察胎动次数。于每日早上、中午和晚上各监测一次，每次监测时间为1小时，正常情况下，胎儿的胎动次数为1小时有3次至8次左右，如果发现胎动次数比较少或胎动过于频繁都应及时前往医院妇产科就诊。

幽门螺杆菌的防治措施

▲ 绵阳市肛肠病医院 左小梅

幽门螺杆菌是目前已知唯一能够在人体胃中生存的微生物种类，是一种寄生在胃粘膜上的螺旋形细菌，也是导致胃癌的重要危险因素，我国约有50 %以上的人群感染了幽门螺杆菌。幽门螺杆菌具有传染性，主要通过消化道进行传播，主要传播途径有粪—口途径与口—口途径。如食用不干净食物、与幽门螺杆菌感染患者密切接触等行为都有可能造成幽门螺杆菌感染。此外，医源性感染也是幽门螺杆菌感染的常见因素。

幽门螺杆菌感染的症状

幽门螺杆菌感染会引起慢性胃炎、消化性溃疡等疾病，且与胃粘膜相关淋巴组织淋巴瘤以及胃癌等疾病的发生有较大的关系。年龄越大的人感染幽门螺杆菌的可能性越大。幽门螺杆菌感染患者在感染初期常常没有明显症状，部分患者可能会出现上腹部疼痛、烧灼感、饱胀感、反酸、口腔异味等慢性胃炎及消化不良等症状，这是由幽门螺杆菌引起的慢性胃炎。

当患者在出现慢性胃炎症状后又出现了进食后饱胀、体重下降等症状时，说明患者的病情在向浅表性胃炎、萎缩性胃炎甚至胃癌发展。部分患者在感染幽门螺杆菌后会发展为消化性溃疡，就会出现慢性且节律性上腹部疼痛的症状。如果未及时根除幽门螺杆菌，幽门螺杆菌继续损害胃粘膜可能会导致上消化道溃疡而出现规律性上腹部疼痛，黑便等症状。如果幽门螺杆菌在体内持续存在，胃粘膜可能会发生萎缩、肠化甚至发生癌变。

幽门螺杆菌的检查方法

幽门螺杆菌检测方法包括呼气试验(C13、C14)、病理活组织检查、血液幽门螺杆菌检测。其中最常用和最准确的方法是呼气试验和病理活组织检查。呼气试验因为无创、简单易操作而最为常用。血液幽门螺杆菌抗体检测阳性表示曾经感染过幽门螺杆菌，根除治疗成功后也可能会检测出阳性，因此不能

作为判定现症感染幽门螺杆菌的标准。

由于幽门螺杆菌是导致胃癌的重要因素，从预防胃癌的角度，如果感染者年龄介于18~75岁之间，无严重慢性病、无怀孕及哺乳等因素，都建议进行根除治疗。如果感染者有胃癌家族史、长期服用非甾体类药物（止痛药）、消化性溃疡、慢性胃炎伴消化不良、胃粘膜相关淋巴组织淋巴瘤等情况则强烈建议接受幽门螺杆菌根除治疗。

幽门螺杆菌的防治方法

幽门螺杆菌根除治疗通常采用四联疗法即：两种抗生素联合抑制胃酸药物（拉唑类）和铋剂。疗程10~14天。由于我国幽门螺杆菌感染者对某些抗生素耐药率高，因此常选用耐药率低的抗生素如阿莫西林、呋喃唑酮、四环素等，耐药率高的抗生素如克拉霉素、甲硝唑、左氧氟沙星通常不建议选用。另外在选择抑制胃酸药物时通常选用抑酸效果强的药物如艾司奥美拉唑，以有效的抑制胃酸分泌，破坏幽门螺杆菌耐以生存的环境。根除治疗停药1个月后需复查呼气试验，了解幽门螺杆菌是否被彻底根除，如果检查结果仍为阳性，考虑根除治疗失败，可于3~6个月后再换方案再次治疗。

幽门螺旋杆菌可治可防，在日常生活中，要注意预防幽门螺旋杆菌，主要做到以下四个方面：（1）注意清洁卫生，饭前便后勤洗手；（2）注意饮食卫生，避免口对口喂食，实行分餐制、实行分餐制或者使用公勺、公筷，避免交叉感染；（3）注意口腔卫生，勤换牙刷；（4）养成良好生活习惯，勤锻炼，增强抵抗力。

总之，彻底消灭幽门螺杆菌并非难事，90%的细菌感染者经过1~2周治疗后，体内的幽门螺杆菌往往能被消灭殆尽。每个成人都应该进行幽门螺杆菌的检查，至少应该对接受过胃部手术、有过胃病、或亲属中有过胃癌的人进行幽门螺杆菌的检查，并对感染者进行治疗，这样才能降低胃癌的发生。

慢阻肺的饮食护理措施

▲ 乐山市井研县中医医院 夏秋艳

慢性阻塞性肺炎（以下简称“慢阻肺”）主要是在人正常呼吸过程中，呼吸出现困难，有气流受到限制感觉的一种疾病。有调查研究显示疾病发生和生活中有害气体或者有害颗粒有关，气体或者颗粒进入肺部造成肺部炎症发生，进而导致疾病症状出现，且疾病发病反复，极易在不知不觉间病情加重，造成患者肺部功能出现异常。

慢阻肺的病因和症状

研究显示慢阻肺与慢性支气管炎的发生原因有重要的联系。环境上主要指患者的生活环境，如果患者长期处于吸烟环境中或者粉尘以及化学物质中，有害物质就会随着人体的呼吸进入肺部，进而出现严重的呼吸道感染情况。个体上主要是患者遗传情况，气道反应性增高等情况。在怀孕期、新生儿期、儿童期等各个阶段都会导致疾病发生，肺部发育异常使人体发病。

患有慢性阻塞性肺炎的患者一般会出现慢性咳嗽，咳嗽主要集中于清晨时间，夜间也会出现咳嗽等情况。咳嗽一般为白色的黏液，同时在咳嗽过程中极易出现血丝，伴有脓性痰。与此同时还造成患者在剧烈运动后出现呼吸困难而且疾病具有加重趋势，严重情况下患者也会在日常生活中感到气短。疾病症状的出现在一定程度上会降低患者的食欲，影响患者正常饮食。

慢阻肺的饮食护理

慢阻肺分为一般治疗、药物治疗、手术治疗等方式，这些方法都可以在一定程度上改善患者疾病的临床症状，为进一步对患者身体疾病进行康复需要积极对患者进行护理。饮食护理对于慢阻肺患者疾病治疗极为重要，通过食物疗法可以改善患者身体素质能力。

饮食护理 慢阻肺疾病患者在日常生活需要注重饮食护理，利用均衡饮食护理理念进一步强化患者身体情况。由于部分慢阻肺患者在一定程度上会出现肌肉萎缩，体重降低这样情况。对于这样情况可以为

患者补充蛋白质，补充蛋白质后可以很好补充患者呼吸消耗的大量的能量，同时为机体进行热量的补充。

除需补充蛋白质外，患者还需补充碳水化合物、维生素等，积极鼓励患病患者少食多餐，多指导患者饮水，可在一定程度上帮助患者肺部污染物质外排。日饮水量需要控制在1500 ml左右为最佳。饮食中需要控制易产生气体的食物，比如豆类食物，碳酸饮料等，这些食物会使患者腹部膨胀，不利于患者正常呼吸。

如果患者在患病过程中病情较为稳定，这样情况下可以让患者多喝牛奶，牛奶属于蛋白质物质，对患者疾病有恢复作用。除了牛奶外还需要科学为患者补充肉质物质，以瘦肉为主，还可以食用新鲜淡水鱼。当天气降温后可以食用羊肉、牛肉、狗肉等。但是需要注意，如果患者疾病正在发作不建议为患者使用狗肉以及羊肉等。可以为患者补充一定西红柿，柑桔，菠菜以及很有丰富的维生素C、A、B食物。

如果患者疾病发作，可以为患者准备莲子、百合、枇杷等食物，这些食物具有一定的理气化痰，止咳效果。如果疾病治疗过程中病情有所好转可在饮食过程中补充胡桃肉，红枣，白木耳等食物这样可以起到一定养肺，健脾的作用。

饮食禁忌 慢阻肺有饮食禁忌，在生活中一定要注意以下三个方面：

（1）饮食有助于患者疾病恢复的同时也能加重疾病的发生。上面讲到的饮食护理是需要严格控制患者吸烟饮酒的基础上进行的。除了烟酒需要戒掉之外，还要控制饮食中高糖物质摄入，因为这些食物会加重患者肺部负担。

（2）辛辣食物也要少吃，同时也不要食用过多油炸食物，高盐食物，高糖食物。饮食过程中的食用油应多选择植物油。

（3）在饮食护理中，过于肥胖的患者还需进行适当的体重控制，通过饮食护理进行辅助，进一步帮助患者疾病恢复健康。