

先兆流产的日常护理方法

▲ 宜宾市第一人民医院 唐静

孕妇在 28 周前妊娠活动自然停止的现象就是流产，孕妇在受孕 12 周之前妊娠自然停止是早期流产，在孕妇受孕 12 周至不足 28 周内自然停止妊娠是晚期流产。当妊娠期孕妇产生了阴道少量出血，并伴有腰部酸胀、疼痛，有时伴有轻微下腹疼痛现象，但是子宫大小和停经月份相吻合，胎膜未破，妊娠产物并未排出者就属于先兆流产。先兆流产属于妊娠早期疾病中较为常见的一种并发症，可以通过科学有效的护理来增强患者的生活质量和保胎信心。

先兆流产的一般护理

孕妇出现先兆流产时，需卧床休息，保持病房环境清洁整齐，室内空气温度 22~24℃；减少亲友来探视的次数，每天开窗通风，避免细菌感染。护士和医生进行诊疗活动时应该尽量集中，同时减轻噪音，以免打扰患者的休息。在病情好转的过程中可以依据孕妇自身状况来进行适宜的活动，但

不宜剧烈运动。健康科学的饮食搭配，可以更好的提升孕妇的免疫力。孕妇宜少食多餐，首选富含维生素和微量元素且易于消化的食物，不吃或少吃油腻生冷的食物，忌食刺激性食物。经常食用粗纤维食物，可以减少孕妇出现便秘、咳嗽导致腹压增高，从而降低流产的风险，粗纤维的食物，推荐食用芹菜、菠菜、红豆等。

先兆流产的症状护理

孕妇的情绪会影响保胎效果，先兆流产出现阴道出血时，需要让孕妇保持镇静，指导孕妇观察阴道出血的量和颜色，有无肉样组织脱出，羊水流出现象。同时让孕妇保持阴部的洁净，及时更换卫生巾降低感染出现的概率。如果出血量增多（多于月经量）、腹痛加重需要及时告知医生并给予对症治疗。在此期间禁止性生活，尤其在妊娠早期。如果阴道出现流血流液，就需要对其进行收集并及时送检，并对孕妇及胎儿进行相关的

检查。经休息及治疗后，若流血或腹痛消失，妊娠可继续进行，若出血增多或腹痛加剧，胚胎发育情况不好，则需终止妊娠，避免盲目保胎。

先兆流产的心理护理

先兆流产患者的心理活动较为复杂，如紧张、惶恐、害怕，由于孕妇的情绪会影响保胎效果，因此，护理人员需要对患者的心理状态进行评估和了解，向其讲解情绪变化对保胎的重要性，邀请家属和亲友积极参与相应的沟通和交流，多陪伴和鼓励患者，给患者播放一些自己喜爱的音乐分散注意力，消除其内心的不安，同时介绍保胎成功的患者互相交流，让患者树立积极向上、保胎成功的信心。

先兆流产的用药护理

治疗先兆流产有两种药品需引起重视，其一是硫酸镁，硫酸镁主要采用静脉注射的方式，可以有效的缓解子宫收缩引起的疼

痛，在使用的过程中可以根据孕妇的腹痛情况对其进行适当的调整。由于镁离子对心脏功能会造成相应的影响，注射时控制滴速为 54ml/h。在使用过程中需要观察患者的膝反射、小便和呼吸情况，避免出现呼吸麻痹、恶性、呕吐、潮红、心慌等不良反应。其二是盐酸利托君，此药品为交感神经兴奋剂，主要作用于子宫肌层，使子宫呈松弛状态，使用该药品时需严格控制输注速度为 5~35 滴 / 分，根据子宫收缩情况调整，若患者出现心跳过快、胸闷等不良反应，需减慢输注速度，并及时给予给氧；对于心脏功能不全的患者，应该禁止使用该药品。

总之，先兆流产的原因很多，孕妇在出现先兆流产时需要及时就医，在给予相应休息和治疗之后，孕妇可以继续妊娠，保住胎儿；反之就会发展成流产。因此，为先兆流产患者提供适宜休息的环境，进行专业有效的护理，并进行良好的心理疏导，可提高保胎成功率，重塑孕妇成功做母亲的信心。

喹诺酮类药物治疗结核病的注意事项

▲ 仁寿县疾病预防控制中心 李莉

结核病是由结核菌引起的慢性肺部感染，结核菌有牛分枝杆菌、结核分枝杆菌、天数分枝杆菌、非洲分枝杆菌，百分之九十以上的结核病患者发病原因都是结核分枝杆菌感染引起的。结核病目前为止是一种传染率高、患病人数众多的疾病。喹诺酮类药物本质是一种抗生素，可以抑制细菌的 DNA 解旋酶活性，从而抑制结核分枝杆菌的增殖，随着传统的抗生素，如头孢菌素等的广泛应用，结核病的病原菌已经对传统的抗生素产生了抗药性或形成了变异。

喹诺酮类药物的治疗特点

喹诺酮类药物在呼吸机相关性肺炎、医院获得性肺炎、社区获得性肺炎、结核分枝杆菌以及慢性阻塞性肺疾病中都得到较好的应用效果，喹诺酮类药物有四代，包括罗素杀星、依诺沙星、氧氟沙星、丝帕沙星、巴洛沙星、西他沙星、曲伐沙星等 30 余种药物，对应几十种适应症，而其中氟喹诺酮类药物常用于治疗结核病。喹诺酮类药物对革兰氏阳性菌作用强，对结核分枝杆菌作用强，对革兰氏阴性菌作用较弱，药物对细菌的 DNA 复制的抑制作用也不受质粒之间的传导作用，因此药物之间没有交叉耐药性，患者可以口服、静脉或肌肉注射等，药物都会到血液中且在血液中的浓度高，不会很快被代谢，极少出现患者对其吸收缓慢的情况。喹诺酮类药物流经各个器官和组织时靶向作用于肺部的结核分枝杆菌。

喹诺酮类药物的使用规则

按照规定使用药物 需要按照的规定包括几个规定：第一，按照医院的相关规定，某种疾病患者使用哪类药物；第二，使用时要严格按照正确的使用方式，例如左氟沙星仅可以通过肌肉注射输送给患者；第三，要根据患者的具体情况给药，某些患者对某些抗生素类有过敏反应。要注意患者有无其他并发症，药物有无不良副作用，以及副作用给患者带来的效应，例如，加替沙星的

副作用是导致使用者血糖代谢紊乱，易引起肾功能负荷，若患者为糖尿病患者就不能使用该药物，可以使用左氟沙星等替代。左氟沙星的使用方法是每日一次，通过静脉注射 0.25~0.75g，治疗住院的结核病人疗程在一周左右，神经系统功能障碍的患者可以用其他药物替换。莫西沙星则可以通过口服药物或静脉注射治疗，每日一次，每次 0.4g 左右，疗程活性变化，肾功能差慎用。氧氟沙星口服，每日一次，每次 0.3g 左右，疗程为 2 周左右。

使用足量 喹诺酮类药物属于抗生素，抗生素药物的共性是使用时间过长，次数过多，细菌就会随之进化，成为一种具有抗药性的细菌，因此，治疗结核分枝杆菌时，要么不使用喹诺酮类药物，要么就在第一次用药时剂量要充足。对结核分枝杆菌要起到抑制作用，喹诺酮类药物要按照国家标准中的最少用量共给患者，还要综合考虑喹诺酮类药物中不同药物的抗菌性。左氟沙星 MIC 浓度为莫西沙星和加替沙星的二分之一，而氧氟沙星的 MIC 浓度是莫西沙星和加替沙星的四分之一，意味着莫西沙星和加替沙星的药效大于其他两种，在临床治疗中，可优先使用莫西沙星和加替沙星。

静脉注射前冲管 静脉注射前要注意冲管，在静脉注射中常常多个药物使用同一个通路，因此要冲管，避免药物之间相互反应，影响药物浓度和患者在静脉注射中的舒适度。受阻剂、抗胆碱药物、碱性药物、利福平等会影响患者对喹诺酮类药物的吸收，在静脉注射中尤其注意几种药物是否有混用，尽量错开使用。

目前，肺结核还没有找到特效药，经过临床实验证明，抗生素类药物可以用于结核病的治疗，其中喹诺酮类药物是治疗肺结核的相对高效药物，但是抗生素的使用过程中有很多规则，喹诺酮类药物包含的药物也很多，要针对患者的具体情况，严格按照国家标准使用，才能控制药物的毒性的同时达到最好的治疗效果。

抑郁症的预防和缓解方法

▲ 江油市第三人民医院 高俊

抑郁症是临床上较为常见的精神类疾病，该病发病率较高，治疗效果也很好。但由于社会大众对抑郁症的认知上不够全面，因此能够接受专业治疗的患者不多，这也导致抑郁症临床治疗率低，高复发率的主要原因。

抑郁症的常见症状

心境低落 患者长时间表现出明显的情绪低落，悲观抑郁情绪。轻症者表现为没有愉悦感、闷闷不乐、兴趣减退等，重症者表现为悲观绝望、痛不欲生、生不如死。患者的抑郁心境存在早晨加重，夜间转轻。患者的自我评价明显降低，常常会自责自责，情况严重者会出现疑病妄想和罪恶妄想，部分患者还会出现幻听、幻觉。

思维迟缓 患者思维和反应变得较为迟钝和缓慢，感觉脑子里面像是一团浆糊。临床表现为主动与人交流减少，语速变得缓慢，声音低沉，与他人对答困难，情况严重者甚至无法进行正常的交流。

意识活动减退 抑郁症患者的意识活动呈现出持续性受抑制状态。临床表现为生活被动、行动缓慢、不想做事情、不愿与周围的人有所接触，整日闭门不出、独自发呆、疏离亲友、回避社交等。情况严重时甚至不顾及个人卫生以及吃喝等生理需求，甚至会发展成不动、不语、不食。

认知功能受损 相关研究指出，抑郁症患者的认知功能会因疾病受到损害。临床症状表现为注意力障碍、短期记忆力下降、反应迟钝、抽象思维差、警觉性增高、语言表达流畅度减弱、学习困难、手眼协调能力以及空间感知能力减退等。

躯体症状 抑郁症患者的躯体症状表现主要有浑身乏力、体重下降、睡眠障碍、食欲减退、便秘、性欲减退、身体疼痛、闭经、阳痿等。躯体不适会涉及到身体的各个脏器，如出汗、胸闷、心慌、恶心、呕吐等。并且也常常会出现自主神经失调等症状。患者睡眠障碍主要表现为比平时要早醒 2~3 个小时，并且醒后入睡困难，这也是抑郁症的典型发作特征。部分患者表现为睡眠深度不足、入

睡困难等；个别患者则表现为睡眠过多。

抑郁症的治疗方法

在我们的日常生活当中，患有抑郁症的人不在少数，这对患者的身体健康以及生活质量造成严重影响，部分患者由于长期存在悲观厌世等不良情绪，造成自身抵抗力下降，甚至身体会明显消瘦。那么如何预防抑郁症的发生？患上抑郁症后如何缓解和治疗抑郁症？

坚持运动 相关研究表明，长期不运动，在独处情况下更易出现不良情绪，不利于缓解抑郁症。而抑郁症患者常常会伴有身体抵抗力下降的状况。因此在治疗过程中，应适当增加运动。通过适度健康的运动方式提升自身的免疫力；另外在运动过程中，人体会加速分泌多巴胺，这种物质可以让大脑保持放松，愉悦身心，对于缓解抑郁情绪具有良好的促进作用。

按时用药 病情较为严重的抑郁症患者，需要借助药物作用来改善症状。因此，患者应在专业医生的科学指导下，合理按时用药。通常定时定量用药，消除或缓解不良情绪，以免病情恶化对自身的身心健康造成严重威胁。

加强沟通 抑郁症有着较高的危害性，要想早日从抑郁症当中走出来，患者应以学会如何与他人交流沟通。研究表明，人们在相互交流的过程中，向他人倾诉自身的情感，会较好的让压力得以释放，有利于消除或缓解抑郁情绪。另外在与与人沟通的过程中，常常会让一些问题得到有效解决，这样就能够避免自身长期处于负面情绪中影响到身心健康。

接受心理治疗 抑郁症患者要想早日摆脱疾病所带来的痛苦，应积极接受心理治疗。当一些人出现了心理方面的问题，常常会无限纠结，陷入抑郁状态当中。这是如果能够及时的接受心理治疗，通过有效地措施加以干预，各种不良情绪会得到有效缓解，从而对抑郁症的病情发展起到有效的抑制作用。