怀孕期间胎动不安，中医药有疗效吗？

▲ 睢县妇幼保健院 林景华

对母亲来说，怀孕的过程既幸福又辛苦，一边是盼着宝宝出生的喜悦，一边是孕吐、食欲不振、精神紧张、情绪焦虑的不适，而不适又会引起胎动不安、早产等危险。这时，许多孕妈妈会采用中医食疗的方法来调养安胎。

清热安胎：黄芩与竹茹

中医妇科认为：胎前宜清。黄芩味苦性寒，为清热安胎的主要药物。虽然说大部分的胎气不稳，都是气虚、阴血虚或肾虚等虚证为主，但如果体内有湿有热也会出现胎动不安，黄芩即可起到清热燥湿，从而安胎的作用。由于黄芩苦泄，因此在使用时一定要注意量的把控。除黄芩外，竹茹也可清热祛湿安胎，如果在孕期恶心呕吐较为明显，可服用竹茹。竹茹性寒，而生姜为呕家圣药，因此可配合用生姜来缓解竹茹的寒性。

健脾安胎：炒白术

孕妇的脾胃健强，胎儿的营养充足，胎气自固；反之，若孕妇脾胃虚弱，易于损伤

胎气，所以健脾安胎比和胃重要。

白术有生白术和炒白术之分，二者均能健脾，但生白术在健脾的同时偏于燥湿利尿，不适于孕妇服用。而炒白术的健脾益气之功较好，适用于孕妇出现了脾虚泄泻等情况。

和胃安胎：砂仁、糯米与紫苏梗

妊娠早期常见有胃气不和之呕吐恶心、不思饮食等恶阻之证。和胃安胎是首选之法。

砂仁具有理气安胎、开胃止呕的作用。妊娠期呕吐明显，并且伴有食欲不振，可服用砂仁来开胃。轻者单用本品，味嚼碎含咽，芳香可口。中成药香砂六君子丸即可以治妊娠恶阻。糯米多胶黏之性，既可养胃又能安胎，民间有用苕麻10g，糯米30g~50g，煮粥食之，可常用食疗保胎法。

紫苏叶、紫苏梗、紫苏籽等都可药用虽说具有疏风散寒、理气和胃的做用，但紫苏梗理气安胎的效果较为明显，因此如果孕妇出现了风寒感冒，可以适当服用一些苏梗。

养血安胎：阿胶

母体的血液是维持胎儿生长的重要物质。如果孕妇血虚，最为影响胎儿，或见漏红之象，多为流产先兆。

阿胶是我们日常生活中常见且熟知的一种能够有效滋阴补血的中药材。如果孕妇素体即属阴血亏虚，或者是在妊娠期间阴道下血较为明显，都可以适当进食一些阿胶来稳固胎元。成方胶艾四物汤即以四药为主，既可养血安胎，又能止血止漏，故为临床所常用。并且在生产前服用阿胶，还能够起到促进分娩的作用。

补气安胎：黄芪与党（人）参

母体元气充沛，胎气自然牢固。如果孕妇元气不足，会出气中气不足，小腹有下坠感，或见小便不通等症状。补气安胎方的主要药物有黄芪、党（人）参，是常用的补气药物。香砂六丸中就由人参、白术、砂仁等药配合而成，既可健脾、和胃，又能补气安胎，故为治妊娠恶阻的中成药。补中益气重

用黄芪、党（人）参、白术等药配升麻、柴胡而成，使中气上升；对妊娠转胞、小便不通，或有小腹下坠感者甚为合适。

补肾安胎：杜仲

中医认为“肾为先天之本”，妊娠亟须肾气充足，胎儿才易生长成熟，又谓“腰为肾之府”，孕妇肾虚，会出现腰酸，每当孕妇流产之际，必然腰酸、腹痛、出血三症并见。

肾气的充足非常有利于胚胎的稳固，杜仲即能通过补益肝肾来达到安胎的功效。咸为肾之味，如果在怀孕期间腰腿酸痛明显，身体疲乏无力，可以用盐杜仲来引药力直达下焦肝肾。张锡纯的寿胎丸就是用菟丝子、桑寄生、阿胶等药组成的，既可补肾安胎，又能强腰、止血，确为一首良方。

除了以上这些中医安胎的方法外，孕妇在膳食上也要均衡摄入。维生素、蛋白质、钙质等等都是孕期不可以缺少的，任何一种营养缺乏都会影响胎儿的健康，所以，营养均衡才是安胎的基础。

生化检查是什么，能查出什么病？

▲ 夏邑县人民医院检验科 陈翔

在医院或者专业的医学实验室，用生物和化学的方法来对人体的健康状况进行检查，以了解人体基本健康状况，就是我们常说的生化检查。生化检查是抽取静脉血进行化验，是目前临床上非常重要的一种抽血化验的检查项目，在大多数的疾病中都可以起到辅助诊断，辅助监测治疗效果以及药物不良反应的作用。

生化检查的意义和作用

生化检查对于临床医学具有重要意义。它是内科检查中的重要内容，包含了人体大部分器官功能的检查，是一项重要的基础评估，可反映患者的血液系统和肝、肾等功能情况，患者的电解质是否有紊乱。生化检查还包括空腹血糖指标，可判断患者是否有糖尿病。

对于手术患者而言，一般生化检查是术前必备检查。因为各种手术只要需要麻醉，尤其是全麻，一般都需要生化检查结果作为麻醉风险评估的重要依据。生化检查也是孕前和孕期必查项目，如果有异常要及时矫正，判断原因，给予处理。

生化检查的六大内容

生化检查包括六大项内容：一是肝功能检查，二是肾功能检查，三是空腹血糖和餐后血糖的检查，四是血脂的检查，五是电解质的检查，六是心肌酶方面的检查。通过这些检查，能让医生根据患者的症状和体征来对病情进行确诊，或有一个大致的判断方面，辅助医生完成病情诊断并进行治疗效果的判断。

什么是生化全套检查？

生化全套检查指用生物或化学的方法来对人进行身体检查可用于常规体检普查和疾病的筛查及确诊试验。通过生化全套检查，不仅能发现现有的疾病，筛查特定疾病，还能检查出某些潜伏的疾病。

不同的医院，生化全套检查的项目会有差别，但大致的项目不会相差太大。一般来说，生化全套检查共计有51项，具体如下：

肝功能检查十六项 α-L岩藻糖苷酶、丙氨酸氨基转移酶、天门冬氨酸氨基转移酶、总蛋白、白蛋白、A/G、碱性磷酸酶、谷氨酰转氨酶、总胆红素、直接胆红素、胆碱酯酶、总胆汁酸、腺苷脱氨酶、前白蛋白、同型半胱氨酸、葡萄糖。

血脂检查七项 甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白、低密度脂蛋白、载脂蛋白A1、载脂蛋白B、载脂蛋白a。

肾功能检查十三项 肌酐、尿素、尿酸、胱抑素-C、β2-微球蛋白、钾、钠、氯、总二氧化碳、阴离子间隙、磷、钙、镁；

贫血四项 铁、不饱和铁、总铁结合力、转铁蛋白、转铁蛋白饱和度；

心肌酶五项 乳酸脱氢酶、羟丁酸脱氢酶、肌酸激酶、肌酸激酶同工酶、肌红蛋白；

风湿三项 抗链O、类风湿因子、超敏C反应蛋白。

胰腺两项 淀粉酶、脂肪酶；糖化血红蛋白。

以上检查每一项都有具体的临床意义和对应的疾病或健康风险。可以检查出肝脏类疾病、肾脏类疾病、心脏类疾病、胆囊类疾病、胰腺类疾病、还有血脂类和糖类类的疾病，具体疾病包括很多种，在此不一一列举。可以说，几乎所有人都适合做生化全套检查。对于初次就诊患者、住院患者、疾病不明确和有重大疾病的患者，都非常有必要做全套的生化检查，以便医生全面了解患者身体健康状况，及时发现病情变化，评估治疗情况，及时调整治疗方案。

普通体检不需要做全套生化检查，大家可根据自身健康状况，并咨询医生后，有针对性地选择相应的生化检查项目。生化全套检查虽然项目多，但一般也只需要采集一管血即可（5毫升左右），因此患者不用紧张。

在做生化检查前，这些事项一定要注意：检查前一天晚上十点钟以后禁止进食和饮水，检查前一天饮食宜清淡，不吃辛辣刺激、高油脂的食物，不喝含有酒精的饮料。检查前几天要调整作息时间，早睡早起，不熬夜。

老年人如何避免骨折？

▲ 虞城县人民医院骨科 胡国放

老年人的身体非常的脆弱，易发骨折，而且骨折后恢复缓慢且很难恢复到骨折之前的状态，甚至严重影响日后的生活。所以对于老年人来说，保护好自己，避免跌倒受伤至关重要。

老年人骨折有内外因两个因素，内因是大部分老年人都存在着不同程度的骨质疏松，这是发生骨折的主要因素之一。

骨质疏松不仅会极大的降低骨强度，而且会让骨的韧性以及弹性都呈现明显下降的趋势，导致骨头变得非常脆，这就让老年人变得像瓷娃娃一样不经摔。

外因是老年人肌肉力量下降的较快，而关节的稳定性也在逐渐失去平衡，使得老年人在日常生活中容易出现站立不稳或者是走路时突然摔跤的情况，这样就会让老年人发生骨折的概率变大。

因此，作为家属也要引起重视：应避免老年人人为的骨折，平时要尽量避免摔倒，并且要保持骨密度在合理范围，预防和延缓骨质疏松。

预防骨质疏松症的办法

补钙加维生素D 特别注意的是当发生较为严重骨质疏松症时，要去正规医院使用专用的药物治疗。

均衡饮食 平时要注重营养。多吃一些含钙丰富的食物，如牛奶、鱼类、豆制品、蛋类、各种绿色蔬菜等。

适当运动 适当体育锻炼和体力活动，可以改善心肺功能，提高关节韧带的弹性，保持中枢神经系统的敏捷性，增强消化能力，避免骨质疏松。较为理想的运动是拉单杠、伸屈脊柱、散步、慢跑、练习八段锦或者太极拳、游泳等。

常晒太阳 户外活动可以接触更多的阳光，有助维生素D的合成，促进钙吸收。

定期检测骨密度 骨密度测试是目前诊断骨质疏松和评价骨折风险的有效方法。由于骨质疏松症通常不易察觉直到发生骨折才被发现，因此早期诊断早防治很重要。

防止意外摔倒的注意事项

第一，老年人居住的地方要设置合理，地面要保持干燥，尽量避免湿滑，过道要通畅，桌凳放置要有序，常用东西放置高度要适宜，不要乱堆乱拉绳子，让老年人习惯家居惯有的摆设，保证居家安全，以免滑倒或绊倒而发生骨折。

第二，老年人起床的时候，一定要多加注意，因为随着年龄的不断增大，老年人的适应能力变得越来越低，尤其是起床的时候，要注意一定要慢慢的适应，这样血液才能得到有效的控制，从而避免骨折发生。

第三，老年人要注意劳逸结合。保证充足的休息，如增加午休，延长夜间睡眠时间可以减少疲劳，维持充沛的体力和精力，从而可降低外伤发生的机会。

第四，日常行动要注意安全。例如锻炼时选择安静人少的地方，外出时选择适宜的交通工具避开交通高峰，并最好有人陪同扶持，上街时最好不要骑自行车，不要到拥挤的公共场所。在浴室中放置防滑垫；在便池旁安装扶手，地板选用防滑材料；保留夜间照明灯；保持室内空气流通及适当采光；使用拐杖等。

第五，积极治疗常见老年病。有不少老年病，如帕金森病、脑血管疾病后遗症等中枢神经系统疾病以及下肢肌肉、骨与关节的病或发作性昏厥、眩晕症等，均可使老年人步态不稳，随时可能发生跌倒而骨折，应积极治疗这些常见老年病。

通过上述的讲解，相信大家对于老年人如何避免骨折有了详细的了解。

但是万一老年人不慎发生意外摔倒，该如何做紧急处理呢？

如果有老年人在家里或室外不慎发生摔倒，不要惊慌，家人应尽己所能在第一时间作出正确判断，如果怀疑是骨折的，尽量不要搬动疼痛的肢体或自行观察，应首先拨打120求救，或就近医院求救医生，因为老年人发生骨折，如果处理不当，往往会带来严重的后果。