

产科建档—那些您不知道的事

▲ 信阳市人民医院 付海真

很多人在知道自己怀孕后，都非常开心。但是开心之后，不少准妈妈就会担心自己建档的问题。今天我们就带准妈妈了解产科建档中，那些您不知道的事。

一、什么是建档？ 孕妇建档又称建卡，即在医院建立个人怀孕档案。

二、建档的重要性？ 建档可以全程记录孕妇身体状况及胎儿生长发育情况，以便医生准确、详细地了解整体情况。保证孕妇在孕期得到系统、规范的管理，提高围产保健质量，减少不良风险事件的发生，确保母婴安全，从而达到优生优育的目的。

三、建档的时间？ 建档就是在怀孕12周左右到医院建立一个孕期档案，在这个档案上面把自己的基本信息：末次月经时间、孕产史、预产期、身体的健康状况等信息，以及孕期所有的产检时间、项目、检查结果、医生指导等都记录在册。

四、建档时需要带哪些资料？ 确诊宫

内早孕的超声检查结果及既往检查报告，及本人就诊卡、医保卡、有效身份证件。

五、建档有哪些流程？ 去医院建档一般会按照如下顺序：①微信公众号或者收费窗口预约挂号；②在产科分诊台免费领取母婴保健手册；③在护士指引下测量血压、体重，并记录数据；④在产科门诊室等待医生叫号；⑤医生开具产检单；⑥在微信公众号或者收费窗口缴费；⑦根据产检单进行检查；⑧将检查报告交给医生，医生交代下次产检时间。

六、建档后，下次产检是什么时候？ 早孕建档后，下次产检一般是11-14周之间。

七、建档需要空腹吗？ 如果孕妇在建档前，没有做过血、尿常规、肝功、乙肝、丙肝、艾滋病、梅毒及凝血功能检测等，此时必须做空腹检验。因为孕妇在进餐之后检查，会影响结果的判断。如果孕妇在建档之

前就做过相关检查，并且在各项都正常的情况下，这时到医院建档就不需要空腹。

八、怀孕已超过14周，但是未建档怎么办？ 孕妇在知道自己怀孕后，一定要及时到医院建档，如果超过建档孕周的孕妇应该尽快来医院建档，并且最好做个仔细的孕期检查，防止胎儿有发育问题。

九、建档后，每次产检需要预约挂号吗？ 每次产检一般都需要挂号，除非是提前做好预约工作，才能按收费单直接到指定科室进行检查。如果不想花时间在医院排队，建议孕妇可以做好提前预约工作。

十、建档后，每次产检时需要注意什么？ 建档后，每次产检时需要注意以下四项：（1）带好证件：第1次产检的时候需要到医院建立一个产检卡，下次再来检查只要带上产检本以及自己的身份证就可以了。（2）带食物和水：做产检很多时候都需要空腹，有时医院会很忙，排队时间很长，带上食物和水

可以预防孕妇低血糖。（3）家人陪同：有条件的孕妇可以让家人陪同。因为产检过程中需要办各种手续，需要等待化验，交钱，拿一些表格等，对于许多孕妇来说非常不方便。（4）保持好心情：好心情会让胎儿配合检查，提高产检效率。

十一、生育险是从建档开始报销吗？ 是的，只要是符合生育险报销条件的女性，从建档开始就可以报销产检费用以及生育期间产生的医疗费用，因此女性在怀孕后应当及时到医院建档，此外在办理生育险报销时，一定要核对自己是否符合对应要求，避免产生不必要的麻烦。

十二、生育险是怎么建档的？ 一般来说，只有先建档，才能办理生育险的报销。生育险建档是比较容易的，需要参保女性带上相关怀孕建档资料到医院做一些产检，医生会对怀孕建档资料进行审核，审核通过后，医生就会给予建档。

妊娠高血压综合症的预防与治疗

▲ 郑州大学第三附属医院 郭婧

妊娠高血压综合征属于临床之中较为常见的疾病之一，也是妊娠女性最为常见的并发症，是孕产妇和产儿出现死亡的影响因素。通常情况下，妊娠高血压综合征会出现在女性妊娠的24周以后，患者会发生高血压、水肿、蛋白尿等，在严重的时候会产生抽搐以及昏迷症状，进而威胁到孕妇和胎儿的生命。于是，本文主要针对妊娠高血压综合征的预防以及治疗展开以下相关阐述，希望可以帮助到大家。

妊娠高血压综合征的预防

做好产前各项检查属于进一步降低以及有效预防妊娠高血压综合征的发病的主要干预措施之一。女性妊娠三个月的时间就要展开第一次早孕检查，主要检查项目包含血压、尿常规以及血象等等，医生需要详细询问孕妇的疾病史以及家族史等等，了解并且掌握孕妇的血压和实际情况，为其后续的相应检查作出对照，针对有很大几率出现妊娠高血压综合征的孕妇，比如高血压孕妇、贫血孕妇等等，需将其列为重点关注对象，假如孕妇出现相应症状，需要及时处理，避免病情进一步发展，针对妊娠禁忌较为严重的那些内科合并症，如果必需及时终止妊娠。妊娠期间需要关注的方面主要包含：第一，观察胎心。子宫胎盘出现供血不足的时候，胎儿就会容易出现缺血以及缺氧的情况，导致胎窘，当每分钟胎心没有处于110-160次，或者是出现心律不齐情况，需要适当实施镇静或者是吸氧。第二，关注血压。测量血压之时出现高血压现象，需及时给予降压，将血压值调节到140-90mmHg以下，关注和原发性高血压之间进行诊断与鉴别。第三，应对浮肿。依照患者临床症状，密切监测患者身体浮肿现状，如果体重在一周之内增

长大于一市斤，并且身体表面出现浮肿的现象并不显著，提示患者出现隐性水肿，需要针对饮食作出科学调控。第四，关注蛋白尿。在妊娠中毒症的早期，孕妇蛋白尿并不会立即出现，当达到中度之时，小分子血浆蛋白就会渗出，孕妇尿液之中蛋白含量微小。但是病情严重的时候，因为肾缺血以及严重缺氧，这时孕妇肾小球血管壁出现变形与坏死，大分子蛋白质就会全部渗出，在孕妇小便之中就可以发现含量较高的蛋白，治疗更为棘手。

妊娠高血压综合征的治疗

第一，降压治疗。可以通过饮食疗法进行治疗，比如芹菜、冬瓜以及柑橘类水果等。在必要的时候可以适当给予药物治疗，考虑到胎儿用药要适量，如果药物治疗没有明显效果，需要根据孕妇实际情况来决定是否终止妊娠。第二，注意休息。孕妇应该注意休息，睡觉取左侧卧位，生活中应该保持身心愉悦，不要给自己太大压力，这样能够促进子宫胎盘血流灌注，增加各个器官的实际血流量，帮助改善胎盘缺氧现象。第三，脱水利尿。当孕妇妊娠高血压综合征处于严重阶段，出现尿少、无尿以及脑水肿等情况之时，需要给予速尿，实施脱水利尿。速尿可以发挥出渗透性利尿的基本效果，使得身体组织脱水。

总而言之，因为女性在妊娠的过程中身体会出现各种相应生理方面变化，会在中枢神经系统的作用之下实施调节，孕妇的情绪和精神等方面出现紧张或者刺激，均会导致中枢神经系统出现紊乱现象，最终导致妊娠高血压综合征出现。所以，有效保持好孕期心情，掌握更多妊娠相关知识，对于有效预防妊娠高血压综合征具有积极作用。

发现早期脑梗后要如何做

▲ 河南省信阳市第四人民医院 何茂胜

脑梗是中风的一种，又称为“缺血性脑卒中”，且发病率极高。是导致我国中老年人死亡和残疾的主要原因。有人说，既然脑梗如此可怕，是不是得了就没救呢？其实不然，只要早期脑梗能够被及时发现，并且给予干预，就能实现有效治疗。今天的科普，就带您了解如何有效防治早期脑梗。

什么是脑梗？

简单说，脑梗就是脑部血管出现了堵塞，堵塞程度不同，对身体健康的影响也不同。一般来说，当血管堵塞不足70%时，身体几乎没有任何症状，但是当堵塞超过70%时，血管负责供血的这部分脑组织就会坏死，临床上也会出现相对应的症状。

早期脑梗的预警信号？

出现剧烈头痛 突发脑梗塞时，最先影响的是头部，通常患者会觉得头痛突然加重，出现持续性的剧烈疼痛症状。这是由于脑部缺血造成的，是早期脑梗的一种先兆。

一天到晚睡觉 早期脑梗患者，在中风前2周左右，可能会出现经常打哈欠的现象。此外，中老年人也会出现不明原因的困倦嗜睡现象，导致性格一反常态，会变得暴躁易怒，异常安静或者智力衰退，严重者可能会出现24小时都有嗜睡情况。

视力模糊 当患者即将发生脑梗的时候，会出现视力模糊症状、眼皮耷拉、看不清物体的现象。但是这种异常症状会在一个半小时之后自行消失，之后还会反复出现，这都是一种脑梗的预警信号，患者千万不要忽视。

肢体麻木 如果出现肢体麻木无力、走路跑偏、头晕及头痛、抽搐、流口水等现象时，一定要高度重视，因为这些症状都是在提示患者颈动脉缺血，预示着脑梗即将到来。

喝水呛咳 如何出现喝水反复发呛的现象，很可能是脑梗的早期征兆之一。因为这

种现象是咽神经受损所致，这个时候如果能及时给予脑血管扩张药物或者溶栓剂，可以有利于防止脑梗的发作。

发现早期脑梗后要如何做？

适量运动 患者在确诊脑梗后，在可行的范围内，也要坚持适量的运动。因为经常运动，可促进体内的血液循环，提高新陈代谢，还有助于促进血管内废物排出，增强血管弹性，有助于控制体重。此外，对于高血压者，要把握好运动的度，考虑自身实际情况，不要做一些超过自己承受力的运动，可做些有氧运动，如快走、慢跑、俯卧撑、跳舞、太极拳等。

监测指标，定期复查 如果患者发现自己有早期脑梗，应当根据自身病情，规律监测血压、血糖、脉搏等相关指标。尤其在天气变化、药物调整期间，最好每天进行监测和记录。患者也应该定期去医院复查，将自己身体变化等情况反馈给医生，根据医生要求服用降压药、降脂药等，尽可能将危险因素控制在正常或理想的范围内。

调节情绪，稳定心态 不管得了什么病，患者都要学会调节情绪，稳定心态。对于早期脑梗患者而言，每天都要保持好心情，不管遇到什么事，都要想得开。因为生气、焦虑、烦躁不安、惊恐、害怕等不良情绪，非常不利于患者身体恢复，并且容易影响到身体内分泌功能。这时需要患者要学会调节内心的抑郁、焦虑等负性情绪，如果自己不能排除负面情绪可寻求家人或医生的帮助。此外，也要保证良好睡眠。因为睡眠质量差，会出现头晕、头痛、记忆力下降、衰老加速等表现，对脑血管也有一定损伤，对病情控制不利。

康复训练 如果脑梗患者出现肢体不便和言语障碍的问题，需要进行康复训练。因为康复训练主要就是针对患者的肢体和局部神经进行刺激，这样可以有效的恢复部分功能。