

先兆流产患者千万不要自乱阵脚

▲ 河南省虞城县人民医院 徐静

早孕期间先兆流产，有可能是因为染色体出现异常、体内激素水平低、病毒感染、子宫内膜病变、免疫因素及受精卵质量不好优胜劣汰等原因导致。孕妇一旦被发现有先兆流产，千万不要自乱阵脚。

先兆流产的鉴别

先兆流产是孕妇出现腹痛、阴道流血等症状。但是腹痛并不是非常剧烈，阴道流血量不多，比月经量少，有流产可能性的情况。如果腹痛越来越严重、出血量也越来越大，且有血块或组织样物质排出，则被叫做难免性流产。如果阴道里排出的组织样物质里有完整绒毛，出血量慢慢地减少，这种情况是完全流产；而在此过程中，也有可能排出来一部分，做B超仍有残留的组织样回声，

甚至还有胎囊，叫不全流产，需做紧急的清宫手术；如果是先兆流产，需用药物进行保胎治疗，如果保胎成功，会停止流血；如果保胎失败，会发生不全流产、完全流产或难免流产的情况。

先兆流产注意事项

很多有先兆流产症状的患者，阴道分泌物的颜色是咖啡色或暗褐色，说明胚胎可能在宫内发育不良，要引起重视。孕妇需要到医院查一下孕酮以及HCG，根据检查结果，选择适当的方式保胎治疗。

如果是难免性流产，流血的颜色属于鲜红色，且出现量比较多，此类情况保胎成功的几率很低，需要及时做清宫手术。

先兆流产主要的症状就是阴道出血及腹

痛，阴道出血的量是不固定的，出血的颜色因人而异，有淡红色、浅褐色、鲜红色以及深褐色等，有的孕妇可能是在大便或小便后用纸擦拭的时候，出现一点血丝，不管是什么样的出血，都需要确认宫内妊娠后的阴道流血是不是先兆流产的表现，要及时到医院进行安胎治疗。

患者在进行保胎同时，需要及时到医院进行相关的检查，如果是因为黄体功能不足的因素造成，可以积极进行保胎治疗。孕酮低要给予黄体酮，同时口服维生素E以及保胎丸药物；针对宫口松弛的孕妇，要及时进行宫颈环扎术，要卧床休息。保胎前应排除胚胎发育异常，排除染色体疾病，孕早期流产很多是因为胚胎发育不好的情况造成，因此，要及时流产，为了优生优育以及人口质量，要遵循医生指导

进行治疗。

在保胎期间，不要进行性生活，防止刺激子宫加重流产。饮食营养，先兆流产的患者在保胎期间，饮食最好不要吃生冷、辛辣、刺激性的食物，西瓜、山楂、螃蟹等最好不要食用；适当地吃一些苹果、香蕉，要食用新鲜的蔬菜，多饮用营养丰富的汤类，注意饮食营养均衡摄入，需要多吃优质蛋白和富含维生素的食物，能够给孕妇与胎儿提供足够的营养。但是，如果是因为胎儿发育异常或宫外孕等情况，需要根据医生指导，进行清宫手术或输卵管切除手术的方式终止妊娠，避免造成母体发生更大的伤害。

总而言之，孕妇先兆流产千万不要自乱阵脚，第一时间到医院进行就诊并按照医嘱指导进行先兆流产的保胎治疗。

阴道炎诊疗小常识

▲ 四川友谊医院 尹羚先

对女性来说，最容易患上的妇科炎症就是阴道炎，患者基本都会存在外阴瘙痒、白带异常等症状。该病的发生与个人卫生习惯有关，导致病原菌侵入机体，引发感染，若不能及时有效的治疗，将影响女性生殖健康，甚至造成不孕。但是，只要患者掌握阴道炎的治疗小常识，进行规范治疗，即可降低疾病危害。

不同类型阴道炎的治疗方法

根据致病菌不同，可以分为3种常见类型，分别是：滴虫性阴道炎、念珠菌性阴道炎（外阴阴道假丝酵母菌病）、细菌性阴道病。不同类型患者临床表现有所差异，在治疗方面也需要区别对待。

滴虫性阴道炎 阴道毛滴虫大量增殖后，会产生很多稀薄泡沫样白带，让患者出现外阴瘙痒、刺痛等不适。治疗方法如下，（1）阴道用药：1%乳酸或0.5%醋酸液进行阴道冲洗，0.75%甲硝唑凝胶或甲硝唑阴道泡腾片阴道给药，都能够缓解病症；（2）全身用药：首次治疗可口服甲硝唑，如有不良反应及时停药，服药期间和停药24小时内，不能饮酒、不能哺乳。多次治疗可选择替硝唑，服药期间和停药72小时内，不能饮酒、不能哺乳；（3）性伴需一同治疗，使用洗液清洗局部，口服甲硝唑或替硝唑；并告知患者及性伴侣治愈前应避免无保护性行为，否则容易造成女性患者反复感染。

念珠菌性阴道炎 感染白色念珠菌也会增加阴道分泌物，白带常呈豆渣样，伴明显的外阴瘙痒。治疗方法为：（1）阴道用药，制霉菌素栓剂、克霉唑栓剂、咪康唑栓剂；（2）全身用药：若患者无法阴道用药或病情反复发作，必须加口服酮康唑、伊曲康唑、氟康唑；（3）去除病因：合并糖尿病的患者，要积极控制血糖，并停止使用皮质醇、雌激素、广谱抗生素等药物；（4）如果是妊娠期女性，不能服用“唑类”药物，主要采用阴道用药。

细菌性阴道病 由于细菌感染，导致

患者阴道出现脓性、黄绿色分泌物，并伴随恶臭，如果不能有效治疗，易诱发子宫内膜炎、膀胱炎等。此类患者主要选择抗厌氧菌药物进行治疗，常用药包括：甲硝唑、替硝唑、克林霉素；以阴道局部用药为主，如需全身用药则选择口服甲硝唑。

治疗阴道炎的相关注意事项

1. 规范用药。抗生素在各类型阴道炎治疗中均发挥重要作用，但目前抗生素滥用情况严重，出现了更多的耐药菌，使药物治疗效果大打折扣，导致病情反复发作。另外若长期使用抗生素，会降低机体的抗病能力，间接引起全身其他疾病。因此要谨遵医嘱规范用药，不要自行随意使用抗生素。

2. 阴道给药技巧。一般在晚上睡觉之前用药，患者应先清洗外阴，再带上一次性手套，将药物尽量推到阴道深处，如果药物是膏状需要上药后将臀部抬高。在阴道用药期间禁食辛辣、禁止房事。

3. 患病后尽量避免穿牛仔褲、紧身褲等，否则会阴部汗液、阴道分泌物蓄积容易滋生细菌；同时长时间穿紧身褲还会影响盆腔血运，引发相关疾病。内裤要选择柔软的、透气性好的，要经常更换。

4. 要注意外阴和肛门清洁，使用温开水进行清洗，顺序是从前向后先进行外阴清洗，再进行肛门清洗，不能调换顺序，防止细菌侵入尿道口；洗后用干净纸巾或棉柔巾擦拭，注意专盆专用，用后要用开水烫洗。

5. 日常生活中适量多喝水，能促进排尿，减少细菌滋生风险，避免病情反复发作。

上述就是阴道炎治疗的一些小常识，女性在生活中如果发现有不适应症状，要及时到正规医院就诊，查明具体的感染类型，再规范、有针对性的治疗，不能拖延，防止病情严重发展。当然治疗期间，还需要根据上述科普知识加强自我保健管理，尽快恢复健康。

孕期营养与体重管理怎么做

▲ 乐山市市中区妇幼保健院 吴珊

孕期是女人一生中最特殊的时期，许多孕妇在怀孕期间为了增加营养而大吃特吃，不仅身材走样，而且还影响自身健康，那么我们在孕期应该怎么样做才能既增加营养又维持体重呢？

孕期营养

多吃含铁丰富的食物 正常的成年女性体内铁的储存量约为0.3~1.0克，但育龄女性由于生育和月经失血，体内铁的储存通常不足。孕前和孕早期缺铁或贫血可影响妊娠结局和母婴健康。动物血液，肝脏和红肉的铁含量和铁的吸收率很高，每日三餐应该有50~100克瘦肉，每周一次应该有25~50克动物血液或猪肝和肾脏。同时摄入维生素C含量高的蔬菜和水果。

多吃含碘丰富的食物 孕妇碘营养状况与胎儿的智力和身体发育有关，怀孕前和怀孕期间良好的碘营养状况可防止碘缺乏对胎儿神经和身体发育的不利影响。根据每日食盐量6克，碘摄入量约为120克/天，达到成人推荐量。考虑到怀孕期间对碘的需求增加，碘缺乏对胎儿的严重危害以及孕早期妊娠反应对碘摄入量的影响，建议孕妇每周额外摄入富含碘的食物，定期食用碘盐。

至少孕前3个月开始补充叶酸 怀孕前3个月补充叶酸可降低后代神经管畸形和多种畸形的风险，每天补充400克。富含叶酸的食物包括动物肝脏，鸡蛋，豆类，酵母，绿叶蔬菜，水果和坚果。每天保证蔬菜总摄入量约为400克，新鲜绿叶蔬菜超过1/2。除了在怀孕期间定期摄入富含叶酸的食物外，还应每天补充400微克的叶酸制剂以满足其需求。

体重管理

孕期越胖的孕妇，越应该少增重一些。孕早期的头三个月，一共增重0.5~2公斤。千万不要因为怀孕而多吃长得太胖。如果孕早期体重增加过多，要限制以后每周的体重增长，每周不能超过1斤。

1. 孕期须适当控制体重：“两个人的营养”≠必须摄取两份食量

2. 减少碳水化合物及糖分、脂肪的摄入：少食主食，如米面食等。控制甜食、糕点、

每日水果量。减少脂肪的摄入，要以清淡少油为主。

3. 少食多餐，以低脂肪高蛋白饮食为主，如：蔬菜、瘦肉、豆制品、鱼虾等。食物多样化。

4. 母亲孕前体重正常，整个孕期增加10~15公斤；若孕前肥胖，整个孕期增加8~10公斤。胎儿理想体重3000~3500克，胎儿体重<2500克为低体重儿，胎儿体重>4000克为巨大儿。

5. 孕20周开始，无禁忌证者，可适当增加运动量。建议运动项目：散步、孕妇瑜伽、游泳等；禁忌运动项目：跑步、攀爬、拎重物、爬楼梯等。需要注意的是，孕妇运动时间以每周3次为宜，每次时间不宜过长，20~30分钟为宜。运动时如有不适，应立即停止休息，结束后及时补充水分。

6. 有以下情况的孕妇不宜运动：（1）基础疾病：心脏病、限制性肺疾病、妊娠期高血压疾病，未能理想控制的癫痫，未能理想控制的甲亢；（2）身体状况不佳：重度吸烟，严重贫血，身体畸形而使运动受限身材过瘦，即体重指数<12 Kg/m²；（3）妊娠期异常情况：宫颈机能不全，多胎妊娠，中孕期和晚孕期间阴道流血，前置胎盘，胎膜早破，前次早产史，过去有过胎儿宫内生长受限病史。限制运动不等同于卧床不动。孕期运动出现下列情况，要马上停止运动，到医院就诊，（1）任何身体不适：头晕头痛、呼吸困难、胸痛、肌无力、小腿水肿或疼痛；（2）妊娠异常情况：先兆流产、早产、胎动减少。

综上所述，在日常生活中，每个人都是不一样的个体，都有各自的习惯爱好，孕妇可以结合上述原则采取适合自己的饮食和运动方式。

