

科学备孕六步走

▲驻马店市中心医院 徐霞

孕育新生命是人生中的大事，很多年轻夫妻认为只要平时不做安全措施，就很容易怀孕，但过了一段发现迟迟没有动静，进而引起诸多担忧。科学地进行备孕不但是尽快怀上小宝宝、开启人生“新副本”的前提，更是孕育一个健康宝宝的重要前提。

做好孕前检查

孕前检查是科学备孕最重要的一环。通过检查可以让夫妻双方了解自身的身体状况，同时也可以发现双发是否存在染色体异常以及其他遗传病，从而预防患有先天残疾的宝宝出生，做到优生优育。在做好怀孕准备的前3个月就可以做好相关检查，包括尿常规、血常规、肝肾功能、乙肝筛查等，女性还应该进行口腔检查、内分泌激素检查等；男性则需要做好精液检查、泌尿生殖系统检查等。如果女性检查发现存在口腔问题就要尽早进行治疗，防止口腔问题在怀孕期间恶

化，进而对宝宝造成不良影响。

做好饮食管理

虽然备孕期间不必过于追求营养，但也要保持膳食营养均衡，果蔬、牛奶、鱼虾等食物都要适当摄入，其中含有的微量元素、维生素以及优质蛋白，可以增强身体素质，更好的应对备孕；饮食对于男性也非常重要，适当补充肉类、鱼虾等可以摄取足够的锌元素，可以提高精子活力和质量，从而提高怀孕的成功率。

不过，备孕期间最好尽量避免食用腌制、霉变等食物，这些食物中的有害成分不仅不利于备孕的顺利进行，也不利于身体健康。备孕前6个月，夫妻双方也要忌烟酒，烟酒中的一些成分会对精子、卵子的健康水平造成不良影响，且易造成畸形儿的高发，因此备孕夫妻要加以注意，即便是二手烟也要尽量远离，同时也要远离存在辐电离辐射、重

金属污染的环境，防止对机体造成不良影响。

注意用药安全

如果已经做好怀孕计划，在备孕期间要谨慎使用相关药物，比如激素、抗抑郁药、抗生素以及化疗药物等，这些药物中的一些成分可能会影响卵子、精子的质量，不利于优生优育；而一些夫妻因为求子心切，为了尽快怀孕盲目服用一些中药，这也是不正确的。无论是男性还是女性，必须用药时一定要按照医嘱合理用药，以防备孕失败。

适当进行锻炼

适当的锻炼不仅可以放松身心，还有助增强体质，避免体重超重、体型肥胖等，提高精子、卵子的健康水平，从而收获一个良好的备孕结果。夫妻双方平时可以一起进行锻炼，跑步、跳绳、跳操都是合适的运动方式，每次30 min左右，既有助于备孕，还

可以增进双方感情。

保持心情愉悦

很多夫妻久备不孕，心里难免着急、焦虑，这些不良的心理状态就会影响受孕，进而更加焦躁，形成恶性循环。因此，备孕期间一定要尽量放松，并学会缓解自身压力，保持一个良好的心理状态，才有利于备孕的进行。另外，平时也要注意休息，避免熬夜、过度劳累，保持睡眠充足，这样有助于机体产生健康的精子和卵子，让怀孕更加顺利。

算准排卵时间

女性要根据自己的月经周期，准确计算排卵时间，正常的排卵时间通常为下一次月经前的14 d左右，最好在排卵期内每两天同房一次，可以提高女性受孕几率。对于月经周期不太规律的女性，也可以通过监测体温、排卵试纸来确定排卵期。

得了泌尿系结石，生活中应注意什么

▲河南省息县人民医院 林朵朵

泌尿系结石疾病的种类比较多，但无论是哪一种都会给患者带来难以承受的痛苦，且深深影响着患者的生活和工作，是无数患者的“噩梦”。因此，针对结石的治疗刻不容缓。但在接受治疗的同时，患者及家属还应学会正确的护理知识，来帮助缓解患者的痛苦，使患者的身体早日恢复健康。

泌尿系结石的症状

泌尿系结石，即人体的泌尿系统各个器官上产生了结石，比如常见的肾结石、尿道结石等。

泌尿系结石会给患者带来许多的不适，不断的折磨着患者的。最常见的症状表现有以下几个。

疼痛 多集中在患者的腰部和上腹位置，且疼痛感比较强烈，令人难以忍受。

不良的消化反应 部分结石的存在可能会对患者的肠胃造成不良的影响，导致患者出现恶心、呕吐等症状。

排尿异常或困难 结石容易引起尿路的感染，损伤尿路黏膜，导致患者出现尿频、尿急或者排尿不畅等情况。

引起并发症 泌尿系结石如果未能得到及时有效的治疗，可能还造成细菌的侵入，引发尿路的各种感染或导致上尿路梗阻，对肾部中造成损伤和破坏，引起肾积水、急性肾功能衰竭等疾病。

常见的治疗方法

药物治疗 首先，对于结石引起的各种疼痛可以在医生的指导下选择止痛消炎类的药物进行缓解；其次，医生可根据患者的个人情况及结石的种类和程度选择最合适有效的药物来进行排石治疗，比如常见的溶石疗法，需要患者饮用大量的水，再配合的药物的作用，将结石溶解或溶碎，增加患者的尿量，以加快结石的排出。

手术治疗 对于药物治疗无明显效果或者是疼痛无法缓解的患者，就可能需要采取手术的方式进行治疗，以达到缓解病痛、清除结石的目的。常见的手术有经皮肾镜碎石

术、输尿管镜碎石术等。

中医治疗 传统的中医也可用于结石的治疗，主要是通过内服清热、排石的药物，外加针灸的治疗等。

生活中该如何进行护理

为了促进身体的恢复，也为了避免泌尿系结石的再次复发，患者的日常护理也是十分重要的。

关注患者的身体情况 患者可观察自身的尿量是否正常，有无排尿频繁、疼痛的症状。还要观察腰腹是否有疼痛产生等，一旦发现异常应立即送往医院诊治。

多补充水分 对于接受了治疗的患者，平时可以多喝些水，以提高尿量，从而加快体内结石排出。

遵循健康的饮食习惯 饮食上，患者要减少钠盐、动物蛋白、草酸的摄入，多吃些新鲜的果蔬、粗粮等富含纤维素的食物。如有服用抗生素的患者还要注意避免饮酒。

生活习惯 患者要养成良好的作息，拥有充足的睡眠，严禁熬夜或过度的劳累身体。另外患者不要有憋尿的行为，也不宜长时间的坐着，容易造成尿路的感染，加重病情，不利于身体的恢复。

适当的身体锻炼 在身体适宜的情况下，可进行一些简单的运动锻炼，能够加快身体的代谢，提高免疫力，增强身体的整体素质。

放松心情 患者平时要注意保持愉悦放松的心情，避免长期的紧张、焦躁等不良的情绪，容易造成病情的加重。

坚持用药、定期复诊 患者要谨遵医嘱，坚持服药，控制病情的发展，以缓解身体的不适、避免病情的恶性发展。患者还要定期的复诊，以便及时的了解身体的恢复情况，避免病情出现恶化。

综上所述，泌尿系结石会给患者带来极大的痛苦，反复折磨着患者的身心健康，所以要积极接受治疗，在平时还应多学习些相关知识，进行科学护理，加快身体恢复，还能够有效降低复发可能。

关于脑梗死，你了解多少

▲广元市第一人民医院 赵浚源

脑梗死是常见的脑血管疾病，具有发病急、进展快、死亡率高、致残率高和复发率高的特征，对患者的生命安全和生活质量造成了严重影响。近年来，随着老年人口的增多以及人们的工作和生活压力剧增，脑梗死的发病率持续攀升。

脑梗死的定义

脑梗死在临床上被称作缺血性卒中，主要是由于多种原因导致的局部脑组织供血停止或减少，进而造成脑组织出现缺氧或缺血性损伤，在临床上表现为相应的神经功能缺损。脑梗死多发于秋冬季节，发病群体以45~70岁中老年人为主，并且患者经常会伴有高血压、冠心病、高血脂、动脉硬化、糖尿病等慢性疾病。

脑梗死患者在发病初期一般会保持清醒的意识；疾病中期会出现昏迷、应激性溃疡、中枢性高热、肢体麻痹、四肢瘫痪、意识障碍等症状；疾病晚期会出现脑疝等并发症，更有可能导致患者出现脑死亡。

造成脑梗死的发病因素

高血压 高血压会使动脉粥样硬化加速，增加血管壁的厚度，使血管腔更加狭窄；同时，高血压患者的血管病变处会黏附血液中的有形成分，形成血栓，造成脑梗死。血压高低与脑梗死的发生呈正相关的关系。因此，预防脑梗死的主要措施之一就是控制患者的血压。

糖尿病 糖尿病会对患者的血脂代谢造成影响，促进合成胆固醇，使动

脉硬化速度提升。血脂代谢异常是另一个危险因素。暴饮暴食、饮食不规律、饮食不健康、缺乏运动、长期酗酒都可能会引发糖尿病，造成高血脂问题。

长期吸烟饮酒 长期大量饮酒会增加血液中的红细胞浓度，提高血液黏稠度，使血液形成高凝状态，从而引发心率失常、高血压和代谢紊乱等问题，从而形成血栓。长期吸烟会造成血液中血小板聚集、纤维蛋白原增加，从而造成动脉硬化加重，对动脉内皮造成一定损伤。

脑梗死的预防和治疗

脑梗死预防和治疗原则为：根据患者的疾病类型、发病治疗最佳窗口时间、病情严重程度、并发症情况及身体健康情况，实施综合治疗和个性化治疗。核心治疗措施是密切检查患者的生命体征，采用不同药物和方法进行介入、溶栓和康宁治疗，疾病稳定后患者还需要继续坚持药物治疗。

