

■女性话题

孕妈妈“早破水” 该怎么办?



在日常工作中，我们经常会碰到即将临盆的孕妈妈焦急地问：“医生，我下面流了好多水，可能是羊水破了，肚子又不痛，我该怎么办？宝宝会不会有危险？”这是即将临盆的孕妈妈经常会碰到的情况，医学上称为“胎膜早破”，即临产前胎膜发生自然破裂。妊娠达到及超过37周发生者称为足月胎膜早破，未达到37周发生者称为未足月胎膜早破。

小儿发热的家庭护理

发热是小儿疾病中极为常见的一种症状，而非是一种疾病名称，主要是因为各种疾病引起产热增加以及散热减少，导致小儿体温升高。很多疾病都会引起发热，如上呼吸道感染，严重的脑炎、脑膜炎等。由于儿童大脑发育欠完善，所以发热概率较高。就单纯发热而言，大多数时候不会对人体造成明显伤害，并且属于一种正常的人体保护性反应，但是，如果小儿长时间高热不退则会对身体健康产生危害，需要积极处理。

对于发热患儿而言，如体温在38℃以下，则不需要选择药物退烧，可以通过物理降温的方法或自行退烧，以提高自身的抵抗力。如体温超过38.5℃，则可以在医生的指导下服用退烧药物。需要提醒的是，一些家长在小儿出现发热后，试图用“捂汗”的方法帮助退热，这是非常错误的。相反，在发热状态下，需要将患儿的衣物减少，以促进其散热，达到体温正常，具体来说，家长可按照以下方法对小儿进行护理。

1. 环境与休息 家长要确保发热患儿的休息环境安静以及清洁，确保室内空气流通，做好通风工作，保证充分休息，减少亲朋好友探视，避免交叉感染。

2. 观察体温 对于发热患儿，家长要注意监测体温，频率为30分钟。

3. 饮食护理 对于发热患儿在饮食干预期间，需要确保食物清淡并且易消化，以高维生素以及高热量流食或者半流食为主，并且准备充足水分补充，例如米汤和绿豆汤。米汤水分充足，可促进小儿消化及吸收，绿豆有清热解毒的效果。

4. 皮肤护理 确保发热患儿的皮肤处于清洁、干燥状态，尽量穿轻薄的棉质衣服，避免衣服、被褥过厚，及时更换汗湿衣物，避免着凉。

5. 物理降温 物理降温的好处是可以反复多次使用，方法主要有以下几种。首先，可选择头部湿冷敷方法进行干预，在发热小儿前额放置湿毛巾，2~3分钟更换一次；亦可用降温贴敷于患儿额头处降温；其次还可采用热水泡脚的方法，以促进血液循环，缓解不适感；或者通过温水擦浴上下肢、额部、腋下以及腹股沟位置，以达到降温效果。

娄底市妇幼保健院
急诊科 王小花

1. 为什么会发生胎膜早破?

胎膜早破常是多种因素共同作用的结果，如生殖道病原微生物上行感染使胎膜局部张力下降；双胎或多胎妊娠、羊水过多导致羊膜腔内压力过高；胎位异常、子宫颈内口松弛使胎膜受力不均；性生活刺激、撞击腹部、咳嗽、便秘等导致腹压增加的行为，以及孕妇钙、铜、锌、维生素等缺乏。

2. 胎膜早破有哪些临床表现?

胎膜早破的典型症状是孕妇突然感觉较多的液体自阴道流出，增加腹压时阴道流液量增多，可湿透内裤，少数孕妇仅感外阴较平时湿润。

3. 胎膜早破对孕妈和胎儿有哪些影响?

未足月胎膜早破的主要并发症是早产，破膜时的孕周越小，宝宝肺发育不良的风险越高。足月胎膜早破的主要并发症是感染，且宫内感染的风险随破膜时间延长和羊水量减少程度而增加。胎膜早破时如果胎位正常，一般不影响产程，多数可经阴道分娩；但如果因胎膜早破导致羊水过少，则易发生脐带受压，造成胎儿宫内缺氧；若脐带随羊水脱出，甚至可致胎死宫内。

4. 孕妈发生胎膜早破时该怎么办?

胎膜破裂会对母婴健康造成一定的影响，一旦发生“早破水”要注意以下几点：1) 孕妇应卧床，尽可能减少羊水流出现，如果胎儿是臀位、横位或胎头尚未入盆，孕妇应绝对卧床并抬高臀部，以防止脐带脱垂，一般以左侧卧位为宜；2) 保持外阴清洁，尤其是大小便后，垫上卫生垫，随时更换；3) 注意自数胎动，避免过度紧张、焦虑等不良情绪，尽快住院；4) 住院期间，医护人员会综合评估并密切观察母胎情况，选择恰当的处理方案，孕妇及家属要保持平静的心理，积极配合医护人员。

5. 如何预防胎膜早破呢?

1) 做好孕前检查，了解有无阴道炎及生殖道畸形，注意个人卫生、积极预防及治疗生殖道感染；2) 定期产前检查，及时发现妊娠合并症及早治疗，宫颈内口松弛者可于妊娠12~14周行宫颈环扎术；3) 孕晚期禁忌盆浴、阴道冲洗、性生活等，同时保持心情愉快，避免疲劳、受凉、便秘，避免腹部外伤；4) 合理营养，补充足量的维生素、钙、铜及锌等营养素。

长沙县妇幼保健院
产一科 何英

孕产妇如何科学补钙?

大家都知道孕妇要补钙，但实际上除了孕期要补钙，哺乳期也同样需要补钙。那么，孕产妇为什么要补钙？如何补钙才是最科学的呢？

钙是胎儿生长发育所必需的营养物质，缺钙会导致胎儿发育不良。当孕妇缺钙时，母体会动用自身骨骼中的钙，来满足胎儿骨骼生长发育的需要。因此，孕期、哺乳期缺钙都会给母体带来危害，最常见的就是小腿抽筋，以及绝经后骨质疏松。临床观察发现，经过有效的补钙，孕妇产后的骨骼恢复明显改善，后代龋齿的发病率也会明显减少。由于我国孕产妇传统膳食中缺少富含钙食

品(奶类及其制品)，孕妇膳食钙摄入量仅达到需要摄入量的30%~40%。

根据最权威、最新的《中国孕产妇钙剂补充专家共识(2021)》，孕产妇补钙可以遵循以下三条原则：1) 所有孕产妇都要多吃富含钙的食物；2) 孕中期(14周)开始补充钙剂；3) 普通孕产妇每日补充钙剂600毫克；以下三类孕产妇需要每日补充钙剂1000~1500毫克：①低钙摄入地区孕产妇；②妊娠期高血压疾病高危风险孕妇，如高血压家族史、肥胖、高龄妊娠≥40岁等；③双胎妊娠的孕妇。

益阳市中心医院 郭巧红

一分钟读懂 白带常规

白带即阴道分泌物，主要由阴道黏膜渗出物、宫颈管以及子宫内膜腺体分泌液混合而成，与女性体内雌激素水平有很大关系，是一种正常的生理现象。

正常情况下，白带是白色、絮状、高度黏稠的，多沉积在后穹窿部位，不带腥臭味。当雌激素水平发生变化或存在阴道炎症时，白带就会出现异常，这时就要及时到医院进行白带常规检查，目的是为了明确阴道炎的类型，以便对症下药。取白带标本通常在门诊诊室即可完成，由医务人员用扩阴器打开阴道，取阴道上1/3阴道壁的分泌物，放入生理盐水试剂盒，送往检验科室化验即可。

白带常规的检查内容主要包括阴道清洁度、PH值、微生物、胺臭味试验、找线索细胞等。

1. 阴道清洁度 阴道清洁度是将阴道分泌物涂片放在显微镜下观察阴道杆菌、白细胞以及杂菌的数量分度，共分为4度。I度：细菌主要是以乳杆菌为主，能看到大量阴道上皮细胞集聚，无球菌等杂菌出现。II度：部分乳杆菌和阴道上皮细胞，可观察到部分杂菌和白细胞。III度：很少的乳杆菌和阴道上皮细胞，杂菌和白细胞增多。IV度：乳杆菌和阴道上皮细胞极少，全是杂菌和白细胞。其中，I~II度属于正常白带，而III~IV度属于异常白带，常提示存在阴道炎症，如豆腐渣样白带常提示霉菌性阴道炎。

2. 阴道PH值 正常阴道PH值为4~4.5，弱酸性，这样的环境可以阻止致病菌在阴道内繁殖。若阴道PH值大于5~6，常提示为滴虫性阴道炎或细菌性阴道炎。

3. 阴道微生物 如果阴道有滴虫或霉菌，不论它的数量多么庞大都用“+”来表示阳性，提示可能存在阴道炎；若阴道不存在滴虫或是霉菌，则用“-”表示阴性。

4. 胺臭味试验 胺臭味试验又叫胺试验，是临床诊断细菌性阴道疾病的重要试验。女性一旦患有细菌性阴道疾病，白带会散发出鱼腥味，是胺碰上碱释放氨气所导致的。

5. 线索细胞 当加特纳杆菌感染正常的阴道鳞状上皮细胞时，上皮细胞形态会发生改变。也就是说，线索细胞是阴道脱落上皮细胞上黏附大量加特纳杆菌的一种形态表现。当阴道分泌物中出现大量线索细胞时，一般预示细菌性阴道疾病。

为避免对检查结果造成干扰，在白带常规检查前要注意以下事项：1) 检查前一晚勿同房，不要盆浴、阴道灌洗以及阴道局部用药；2) 月经期前后、妊娠期以及服用激素类药物后，不要做白带常规检查。

冷水江市妇幼保健院
计划生育服务中心 聂保国