

准妈妈孕期如何运动?

孕期是一个对准妈妈和胎儿健康都至关重要的阶段。适当的运动可以增强准妈妈的体力和耐力,改善心血管功能,维持健康的体重控制,缓解妊娠不适症状,并促进胎儿的正常生长和发育。那么,孕期应该如何进行运动呢?

适合的孕期运动方式

1. 散步。散步是孕期运动的一个很好的选择。它简单易行,可以根据个人情况调整步伐和距离,有助于提高心肺功能,增强身体的耐力。
2. 游泳。游泳是一种低冲击性的运动,对关节和肌肉的压力较小。游泳可以锻炼全身肌肉,增强心肺功能,同时给准妈妈一种轻松和舒缓的感觉。
3. 瑜伽。孕期瑜伽可以帮助准妈妈保持灵活性和平衡感,缓解身体的不适症状,同时通过深呼吸和放松练习来提高心理健康。
4. 慢跑。如果准妈妈之前已经习惯跑步,可以继续进行适当的慢跑。但需要注意避免剧烈运动和过度劳累,同时选择平坦的路面和舒适的鞋子。
5. 骑自行车。骑自行车是一种低冲击性的有氧运动,可以锻炼心肺功能和下肢肌肉。选择平

坦的道路和安全的骑行环境,避免剧烈运动和高风险的情况。

6. 孕妇健身课程。一些专门为准妈妈设计的孕妇健身课程可以提供指导和支持。这些课程通常包括有氧运动、力量训练和伸展等,帮助准妈妈全面锻炼身体。

7. 慢节奏的舞蹈课程。一些慢节奏的舞蹈也适合孕期进行,它们可以提供轻松的运动方式,增强身体的灵活性和协调性。

孕期运动的注意事项

1. 咨询医生。在开始任何孕期运动计划之前,准妈妈应该咨询医生或专业人士的意见。他们可以评估个人情况,并提供关于适合的运动方式和运动强度的建议。
2. 适当调整运动强度。孕期运动应该适当调整运动强度,避免过度劳累和剧烈运动。
3. 注意体位和姿势。在进行孕期运动时,要注意选择合适的体位和姿势,避免过度伸展和压迫腹部。避免躺平的姿势,尤其是在孕后期。
4. 饮食和水分摄入。运动前



后要注意适当的饮食和水分摄入,以满足身体的能量需求和保持水分平衡。

5. 注意舒适性和安全性。选择适合自己的运动方式和场所,确保舒适性和安全性。避免在高温、潮湿或滑溜的环境中进行剧烈运动。

6. 监测身体反应。在进行孕期运动时,注意监测身体的反应,如心率、呼吸、疲劳度等。如果出现异常或不适症状,应及时停止运动并咨询医生。

7. 休息和放松。适当休息和放松是孕期运动的重要部分。在运动过程中,听从身体的需求,避免过度劳累,给自己足够的休息时间。

总之,通过选择适合的运动方式,确保安全性,准妈妈可以进行孕期运动。

长沙市妇幼保健院 易敏

患了三叉神经痛怎么办

三叉神经痛,又称三叉神经痛症,是一种极为疼痛的疾病,主要表现为剧烈的颜面疼痛,可影响患者的生活质量。若不及时治疗和管理,疼痛可能会持续加重,对患者造成长期的身体和心理困扰。那么,当你患上三叉神经痛时,应该如何应对呢?本文将为你介绍一些常见的治疗和管理方法,帮助你更好地应对三叉神经痛。

及时就医和确诊 如果你怀疑自己患有三叉神经痛,建议立即就医寻求专业医生的帮助。三叉神经痛的症状可以是剧烈的面部疼痛,可能伴随着刺痛、电击样感觉和持续性的疼痛发作。这种疼痛往往出现在面部的一侧,可以波及颞部、眼眶、鼻部和下颌等区域。当你就医时,医生会进行详细的询问,了解你的症状、疼痛的特点以及可能的诱发因素。他们还会进行一次全面的体格检查,以排除其他可能导致面部疼痛的潜在问题。一旦确诊为三叉神经痛,医生将根据你的具体情况制定治疗方案。治疗的目标是缓解疼痛、减少疼痛发作的频率和强度,并提高生活质量。



三叉神经痛如何治疗 药物治疗是三叉神经痛的常见治疗方法之一。医生通常会建议口服抗痛药,如非甾体抗炎药和镇痛药,以缓解疼痛。对于一些疼痛程度较重或难以控制的患者,可能需要使用抗惊厥药物或抗抑郁药物来缓解疼痛和改善神经症状。这些药物需要在医生的指导下使用,以确保安全性和有效性。

除了药物治疗,神经阻滞和神经调节技术也被用于三叉神经痛的治疗。神经阻滞通过向三叉神经注射药物或放置电刺激装置,以干预和调节疼痛信号的传导。这一方法通常由专业医生在严密监控下进行,以确保安全性和减轻疼痛。

另外,对于一些难以控制疼

痛或药物治疗无效的患者,手术治疗可能是一个选择。手术的目标是缓解或切断导致疼痛的神经传导,减轻疼痛症状。手术方法包括经颅磁刺激、微血管减压术和神经切除术等,但手术风险较高,需要在医生的建议下慎重考虑。

除了专业治疗,患者还可以采取一些自我管理的措施来缓解三叉神经痛,包括保持良好的生活习惯,如定期锻炼、良好的睡眠和饮食习惯。保持良好的生活习惯,避免触发疼痛的刺激物,如冷热刺激、咀嚼困难的食物等。放松身心,减轻压力和焦虑,可以帮助缓解疼痛。此外,寻求心理支持和参加康复治疗也是有益的,可以帮助患者更好地应对疼痛和提高生活质量。

总之,三叉神经痛是一种严重的疼痛疾病,但通过及时就医、药物治疗、神经阻滞、手术治疗和自我管理等综合手段,可以有效缓解疼痛和改善生活质量。如果你怀疑自己患有三叉神经痛,请务必及时就医,并遵循医生的建议和治疗方案。

湘潭湘乡市第二人民医院
疼痛学专业 杨青龙

手术是临床治疗过程重要的方法,对于符合手术指征的患者,通过手术有助于帮助患者改善病情,保障生命安全。手术容易对患者的情绪状态产生各种影响,患者常产生不良情绪,其中紧张和焦虑情绪最为常见,严重程度取决于手术的性质、个体差异以及患者的心理素质和应对能力。那么面对这些不良情绪我们应当怎么应对呢?

手术前焦虑和紧张的原因

了解产生焦虑和紧张情绪的原因,才能更有效地进行准备和应对。首先是手术的不确定性,手术涉及到多方面未知的因素,这让患者可能对手术的过程、结果和康复过程感到不确定,这种不确定性是引发焦虑和紧张情绪的重要原因。手术存在的风险和并发症,手术作为侵入性的操作,需要做手术切口,要进行相应的切除操作,本身存在一定的风险和可能引发的一系列并发症,会让很多患者对手术风险和可能的并发症感到担忧,这容易引起焦虑情绪。许多手术都伴随着术中或术后的疼痛和不适,对于一些患者来说,对疼痛的担忧可能导致焦虑情绪的产生。

手术室环境对患者来说较为陌生,手术过程患者置于医疗团队的控制下,可能感到失去自主权和控制感,可能引发焦虑情绪。如果患者曾经有过手术或医疗过程中的负面经历,他们可能会对再次手术感到焦虑和紧张。个体的心理素质、应对能力和个人经历也会影响手术前的情绪状态。某些人可能更容易感到焦虑和紧张。患者可能受到来自家人、朋友或社会的期望和压力,这可能增加他们的焦虑感。患者可能对手术后的康复期、生活变化或未来的生活质量感到担忧,这可以导致焦虑情绪。

应对焦虑和紧张情绪的方法

患者可以与家人和亲友进行交流,分担你的担忧和情绪,通过他们的支持和理解帮助自身缓解紧张情绪。也可与你的医生、护士或麻醉师交流,提出你的疑虑和问题,他们会及时地给予你反馈,提供针对性的解释和建议,帮助你理解手术过程和风险。如果你感到特别焦虑或紧张,考虑咨询心理健康专业人士,如心理治疗师或心理学家,给你提供情绪支持和应对策略,帮助你处理焦虑情绪。护理人员也会教给你一些放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉松弛或冥想,这些方法可以帮助缓解紧张和焦虑情绪,增加身心的放松感。可以多利用分散注意力方法,如听音乐、阅读、看电影或参与其他娱乐活动,帮助你转移注意力,减少对手术的焦虑关注。

总之,手术会对患者的情绪状态造成不良的影响,每个人的应对方式有所不同,所以选择适合自己的方法很重要。如果焦虑和紧张情绪持续严重或影响日常生活,建议及时寻求专业的医疗和心理支持。

日照市人民医院 张华

手术前的焦虑和紧张情绪应如何应对?