

# 米非司酮配伍米索前列醇

## 需要注意什么

米非司酮和米索前列醇是被广泛应用于早期妊娠终止的药物组合，它们通过协同作用，可有效终止早期妊娠，为那些需要终止早期妊娠的女性提供了一种安全和有效的选择。需要提醒的是，患者必须遵循医嘱，并注意相关事项，以确保治疗的成功和安全性。本文将详细介绍米非司酮配伍米索前列醇的相关药物知识。

### 米非司酮配伍米索前列醇的适应症

米非司酮配伍米索前列醇是一种常用于终止早期妊娠的药物组合，适应症为确诊为正常宫内妊娠，且妊娠时间为8~16周，在本人知情自愿的情况下主动要求使用该药物终止妊娠的、无禁忌证的健康育龄期妇女。

### 米非司酮配伍米索前列醇的禁忌症

1. 患有重要器官疾病 患者存在严重的心脏病、肝功能障碍、肾功能障碍或其他重要器官疾病者，不适合使用米非司酮配伍米索前列醇。

2. 异位妊娠（包括特殊部位妊娠）如子宫瘢痕部位妊娠、子宫颈妊娠、宫角妊娠等，使用米非司酮配伍米索前列醇存在较高风险。

3. 患有器官外其他疾病 高血压【收缩压大于130毫米汞

柱和（或）舒张压大于90毫米汞柱】、低血压【收缩压小于90毫米汞柱和（或）舒张压小于60毫米汞柱】，以及患有青光眼、哮喘、癫痫、严重胃肠道功能紊乱等疾病者。

4. 药物过敏 对米非司酮、米索前列醇或类似药物存在过敏史的患者，禁止使用该方法，以免诱发严重的过敏反应。

### 使用米非司酮配伍米索前列醇的注意事项

1. 按期随访 用药后需要定期复诊和随访，以监测身体的恢复情况和确保治疗效果。随访过程中，医生将对患者进行身体检查和必要的检查，以确保没有并发症发生。

2. 休息和恢复 流产后，患者需要适当休息，给予身体充分的恢复时间，通常建议休息2~4周，以充分恢复体力和减少不适感。期间应避免剧烈运动和重体力劳动，以防止流



血或其他并发症的发生。

3. 及时就诊 如果患者用药后出现大量阴道流血、持续腹痛或发热等异常症状，应立即就诊。这些症状可能是感染、妊娠物残留等并发症引起，及时就诊可以及早发现问题并采取相应的治疗措施。

4. 禁止性生活 妊娠产物排出后，月经恢复之前，患者应禁止性生活，这是为了防止感染和促进子宫恢复。患者应遵循医生的建议，并在恢复期间采取避孕措施，避免再次怀孕。

岳阳县中医医院妇产科 周岳梅

## 改善高血压患者生活质量 这些护理方法不可少

高血压是一种常见的慢性病，严重影响了许多人的健康和生活质量。采取适当的护理方法，不但可以控制疾病，减少并发症发生风险，还可以提高生活质量。

### 健康饮食

1. 降低钠摄入 过多的钠摄入是导致高血压的主要因素之一，高血压患者需要限制盐的摄入量，建议每天的食盐摄入量不超过6克，且避免高盐食物，如腌制食品和咸味小吃。

2. 增加膳食纤维 膳食纤维有助于降低血压，改善血糖和胆固醇水平，患者每天应增加蔬菜、水果、全谷类食物和豆类的摄入，以提供丰富的膳食纤维。建议每天至少摄入500克蔬菜和200克水果。

3. 控制脂肪摄入 高脂肪饮食会增加体重、血脂和血压，因此，高血压患者应限制饱和脂肪和反式脂肪的摄入，如红肉、奶油、黄油、糕点等，而橄榄油、鱼类、坚果、种子等不饱和脂肪酸是健康的脂肪选择。此外，还可以通过改变烹饪方法来减少脂肪摄入，如蒸、煮、炖，避免煎炸炒等方式。

4. 控制咖啡因和酒精的摄入 过度摄入咖啡因和酒精可导

致血压升高，因此，对于高血压患者来说，最好限制咖啡、茶和碳酸饮料的摄入，饮酒要适量或避免饮酒。

5. 控制碳水化合物摄入 控制碳水化合物摄入可以帮助控制体重和血糖水平，对高血压患者有益。可以选择全谷类、豆类、蔬菜和水果，并减少或避免加工的简单糖和高糖食物。

### 适当运动

选择适合自己的体育锻炼方式，如步行、慢跑、游泳、太极拳、气功等，运动强度、时间和频度应以不出现不适为度。避免竞技性和力量型的剧烈运动，特别是在疲劳或温度较高的环境下。

### 规律用药

临床上常用的降压药有利尿剂、 $\beta$ 受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素II受体拮抗剂和 $\alpha$ 受体阻滞剂。当血压降至理想水平后，仍应继续服用维持量，以保持血压相对稳定，不能擅自停药或自行改变药物剂量，以免血压急剧升高，对心脑血管等重要脏器产生不良影响。

### 常见副作用的处理

服用降压药也会出现副作

用，常见的有头痛、头晕、直立性低血压等。当出现头晕、头痛时，患者应尽量卧床休息，保持周围环境安静，并抬高床头，改变体位时动作要慢，避免情绪激动、精神紧张；上厕所或外出时最好有人陪伴，物品放在随手可及处，防止取物时跌倒。直立性低血压主要表现为乏力、头晕、心悸、出汗、恶心、呕吐等，发生直立性低血压时应立即采取下肢抬高位平卧，以促进下肢血液回流。

### 定期复诊与检查

1. 定期复诊 高血压患者应该定期复诊，以监测血压、评估疾病进展和调整治疗方案。复诊的间隔时间根据具体情况而异，每1~3个月随诊一次。

2. 血压监测 高血压患者应在家中进行血压监测，并记录血压测量结果，以提供更准确的血压数据，帮助医生判断是否需要调整药物。

3. 视网膜检查 高血压对眼部造成损害的风险较高，通过检查视网膜血管的状态和损伤程度，可以了解高血压是否已经对眼部产生了影响。

资兴市唐洞街道第三社区卫生服务中心 李长有

## 口服葡萄糖耐量试验 你做对了吗？

近年来，随着人们生活水平不断提高，糖尿病发生率不断上升，口服葡萄糖耐量试验（OGTT）在医学领域被广泛应用，那么，什么是OGTT试验？试验过程中需要注意些什么呢？

### 什么是口服葡萄糖耐量试验？

OGTT是一种在空腹状态下，让患者口服一定剂量的葡萄糖溶液，然后在指定时间内（通常是0、30、60、90和120分钟）采集血样监测血糖水平的方法。它可以评估胰岛 $\beta$ 细胞功能和机体对血糖的调节能力，常用于诊断不典型或血糖升高不明显的可疑糖尿病。

### 哪些人需要做OGTT？

(1) 无糖尿病症状但有明显糖尿病家族史，或血糖、尿糖出现异常者；(2) 有糖尿病症状，但随机或空腹血糖不够诊断标准者；(3) 妊娠期、甲状腺功能亢进、肝病、感染等人群出现尿糖阳性者；(4) 分娩巨大胎儿的女性；(5) 有无法解释的肾病、神经病变或视网膜病变者。

### 试验时需要注意些什么？

1. 试验准备 试验前3天保持日常饮食，维持正常活动，试验前一天晚餐后不再进食，次日早晨开始试验。若正在使用胰岛素治疗者，必须在试验前3天停用胰岛素。

2. 做好记录 试验中，受试者5分钟内喝完葡萄糖水，准确记录时间，整个试验过程中不可吸烟、喝咖啡、喝茶或进食，并提前15分钟到抽血处登记等候，准时抽血。

3. 避开疾病期 如遇感冒、发烧、肺炎等疾病时，可暂缓糖耐量试验，待疾病痊愈后再做。

4. 与胰岛素释放试验同时进行 分别用红色采血管和灰色血糖管采血，每隔1小时可留取尿液做尿糖测定。

### 结果有何临床意义？

1. 正常人空腹血糖为3.9~6.1毫摩尔/升，餐后0.5~1小时血糖达高峰，但不超过11.1毫摩尔/升，餐后2小时血糖应低于7.8毫摩尔/升，餐后3小时血糖基本恢复至空腹水平。当空腹血糖低于6.1毫摩尔/升，餐后2小时低于7.8毫摩尔/升，说明人体对进食葡萄糖后的血糖调节能力正常，为糖耐量正常。

2. 非妊娠期的成年人，若静脉空腹血糖为6.1~7.0毫摩尔/升，且餐后2小时血糖为7.8~11.1毫摩尔/升，说明人体对葡萄糖的调节能力轻度下降，已达到糖耐量减低（IGT）的诊断标准。

3. 当静脉空腹血糖介于6.1~7.0毫摩尔/升，且餐后2小时 $\leq$ 7.8毫摩尔/升，说明人体对进食葡萄糖后的血糖调节能力尚好，但对空腹血糖调节能力轻度减退，已达到空腹血糖受损（IFG）的诊断标准。空腹血糖受损（IFG）和糖耐量减低（IGT）皆属于糖尿病前期，倘若不加干预，任其发展，很可能进展为糖尿病。

4. 当静脉空腹血糖 $\geq$ 7.0毫摩尔/升或餐后2小时血糖超过11.1毫摩尔/升，说明人体处理进食后葡萄糖的能力明显降低，已达到糖尿病的诊断标准。

娄底市妇幼保健院检验科 李立军