

# 孕妈妈如何预防 妊娠期高血压

怀孕对于每个女性来说都是一段特殊的历程,有时候妊娠期可能伴随着一些健康风险,其中之一就是妊娠期高血压疾病。妊娠期高血压疾病受年龄、遗传等多种因素影响,可增加胎盘早剥、弥散性血管内凝血、胎儿生长受限、死产等风险,是孕产妇和胎儿死亡的重要原因。如何预防妊娠期高血压?孕妈妈应该知晓这些预防保健知识。



## 什么是妊娠期高血压疾病?

妊娠期高血压疾病是指妊娠与高血压并存的一种疾病。包括妊娠前诊断为高血压或妊娠20周前新发现的高血压以及妊娠20周后发生的高血压。该病严重时可导致多个器官损伤,甚至发生抽搐现象,严重影响母婴健康。妊娠期高血压疾病一般有两种情况:

1. 怀孕之前血压正常,怀孕之后患上了高血压。按照严重程度不同,被分为妊娠期高血压、子痫前期、子痫。
2. 怀孕之前已经患有高血压,这被叫做妊娠合并慢性高血压,更严重的叫做慢性高血压并

发子痫前期。

## 如何预防 妊娠期高血压疾病?

1. 定期产前检查 定期进行产前检查是预防和监测妊娠期高血压的关键,做到早发现、早诊断、早治疗,避免出现严重的妊娠期高血压并发症。
2. 健康饮食 营养均衡的饮食对孕妇的健康至关重要。建议孕妈妈摄入足够的蔬菜、水果、全谷类、健康蛋白质和低脂乳制品,限制高盐食物和高糖食品的摄入,避免过度饮食和暴饮暴食。
3. 控制体重 严密监测体重变化。孕妈妈应该根据医生的建

议控制体重,过度肥胖会增加妊娠期高血压疾病的风险。

4. 合理运动 合理运动不仅能够很好地预防妊娠期高血压疾病的发生,还有利于宝宝的生长发育和孕妇的产后恢复。孕妈妈应在医生指导下选择适合自己的安全运动方式。

5. 控制压力 孕期压力可能会影响血压水平,因此孕妈妈注意情绪管理以减轻压力。

6. 严禁吸烟饮酒 吸烟和饮酒对孕妈妈和胎儿的健康非常有害,孕妈妈应坚决避免吸烟和饮酒,以降低妊娠期高血压疾病的风险。

7. 补钙 钙摄入量低于600mg/d的孕妇,建议每日口服至少1g钙。

8. 适量服用阿司匹林 对于子痫前期高危因素者,建议在医生指导下从孕12~16周开始每天口服小剂量阿司匹林。

总之,在医生指导下预防和管控好妊娠期高血压疾病,可以有效降低妊娠期高血压疾病的风险,对孕妈妈和胎儿的健康至关重要。

隆回县妇幼保健院  
(妇产儿童医院) 卿莉蓉

# 儿童腮腺炎 你该知道的那些事儿

儿童腮腺炎是一种常见的传染病,主要由腮腺炎病毒引起。病毒通常会导致儿童面部腮腺区域的肿胀和疼痛,给孩子带来不适并造成身体伤害。了解儿童腮腺炎的患病原因和预防方法对家长和孩子都至关重要,让我们一起来了解一下儿童腮腺炎你该知道的那些事儿。

## 儿童腮腺炎的患病原因

1. 年龄和免疫水平 儿童在幼儿园、学校等集体环境中相互接触的机会较多,更容易遭受腮腺炎病毒感染。儿童的免疫系统尚未完全发育,对病毒的抵抗力相对较低。
2. 接触密度 人与人之间的密切接触或共同使用物品增加了腮腺炎病毒的传播风险。例如,亲吻、共用餐具、玩具等可以使病毒从一个人传播到另一个人。
3. 生活环境 在人口密集地区或生活条件较差的地方,儿童更容易感染腮腺炎病毒。
4. 个人卫生习惯 不良的个人卫生习惯,会增加腮腺炎病毒传播的风险。如:与患者直接接触后,没有及时清洗双手,容易将病毒带入口腔或鼻腔导

致感染。

5. 免疫接种 未接种腮腺炎疫苗的孩子更容易感染和患上腮腺炎。接种腮腺炎疫苗是一种有效防控腮腺炎的手段,可以控制病毒传播和疾病发生。

6. 季节因素 腮腺炎病毒感染在冬季和春季较为常见,可能与这个时期孩子们在学校和其他集体环境中的接触增加有关。

## 儿童腮腺炎的症状有哪些

1. 腮腺肿胀和疼痛 腮腺是指位于下颌角下方和耳廓前方的唾液腺,当感染时,这些腺体会肿胀并引起疼痛。通常一侧有症状后会扩散到另一侧。
2. 面部不对称 由于腮腺肿胀,面部可能出现不对称,特别是在腮腺区域。
3. 发热 儿童感染腮腺炎后可能会出现发热,体温通常在38摄氏度(100.4华氏度)或以上。
4. 咽喉痛 病毒感染可能导致咽喉疼痛,使得吞咽食物或口水时感到不适。
5. 头痛和乏力 感染腮腺炎病毒的儿童可能感到头痛和身体乏力。
6. 唾液分泌异常 腮腺炎病毒感染后,唾液腺可能受到影响,

导致口干或反而增加唾液分泌。

## 儿童腮腺炎的传播途径

1. 飞沫传播 当腮腺炎患者咳嗽、打喷嚏或说话时,他们体内的病毒会以飞沫形式释放到空气中。如果其他人吸入了这些带有病毒的飞沫,就有可能被感染。
2. 直接接触 直接接触腮腺炎患者的口水或呼吸道分泌物也是传播病毒的常见方式。一般通过与患者亲密接触、共用餐具、玩具等物品而发生传播。
3. 间接接触 腮腺炎病毒可以通过被病毒污染的物体表面进行传播。如果接触了被病毒污染的物体,然后用手触摸自己的眼睛、鼻子或口腔,就有可能将病毒引入自己的身体导致感染。

## 如何预防儿童腮腺炎

预防儿童腮腺炎,主要做好以下三点:

1. 接种腮腺炎病毒疫苗,提高孩子抵抗病毒的能力。
2. 教育孩子养成良好的卫生习惯,如勤洗手、不与患者共用个人用品等。
3. 疾病流行期间尽量不去人口密集场合,注意保持室内空气流通,避免与感染者密切接触。

保靖县人民医院 田芳

# 冠心病常用治疗药物 有哪些?

冠心病是一种常见的心脏疾病,因动脉粥样硬化导致心肌血液供应不足而引起心绞痛、心肌梗死等严重后果。在冠心病治疗的过程中,药物疗法较为常见,常用的药物根据其特性分为两大类别。

## 预防心肌梗死,改善预后的药物

### 1. 抗血小板聚集剂

(1) 阿司匹林:阿司匹林是一种常用的抗血小板药物,通过抑制血小板TX-A<sub>2</sub>,从而减少血小板聚集,防治缺血性心脏病,脑梗死的血栓形成。

(2) 氯吡格雷:不可逆地抑制P2Y<sub>12</sub>受体从而减少ADP介导的血小板激活和聚集,预防动脉粥样硬化血栓形成,用于支架置入后及阿司匹林禁忌者。

(3) 替格瑞洛:新型P2Y<sub>12</sub>受体拮抗剂,无需肝代谢直接起效,抗血小板作用强且可逆。

### 2. 他汀类药物

辛伐他汀、阿托伐他汀等,通过抑制胆固醇的合成来降低血脂水平,主要降低血清总胆固醇和低密度脂蛋白,延缓斑块的进展,稳斑,调血脂。常用于冠心病和动脉粥样硬化的预防和治疗。

### 3. ACEI抑制剂和ARB拮抗剂

(1) ACEI抑制剂是一类常用的抗高血压药物,也被应用于冠心病的治疗中。它们通过抑制血管紧张素转化酶(ACEI),降低血压,逆转左心室肥厚和血管增厚,延缓动脉粥样硬化的进展。常见的ACEI抑制剂包括卡托普利、依那普利等。

(2) ARB(血管紧张素II受体拮抗剂)类似于ACEI抑制剂,它们阻断血管紧张素II受体,具有心肾保护作用,常见的ARB有厄贝沙坦、缬沙坦等。

## 改善缺血,减轻症状的药物

### 1. 硝酸酯类药物

(1) 硝酸甘油:硝酸甘油是一种常见的急救药物,用于缓解急性心绞痛发作。它通过扩张冠状动脉和其他血管,增加血流量,减轻心肌缺血。

(2) 硝酸异山梨酯:扩张血管,减少心肌耗氧量,改善心肌灌注,缩小梗死范围,降低心衰和室颤发生率。

### 2. β受体阻滞剂

美托洛尔、比索洛尔:选择性β<sub>1</sub>受体阻滞剂,可减慢心率,减弱心肌收缩力,降低血压,用于稳定型心绞痛、心肌梗死后的长期治疗等。有严重心动过缓和明显支气管哮喘者禁用。

### 3. 钙通道阻滞剂

(1) 硝苯地平、氨氯地平:二氢吡啶类药物,通过抑制细胞内钙离子进入而扩张冠状动脉和外周血管,减少心肌耗氧量,降低血压,减轻心绞痛和提高运动耐力。

(2) 地尔硫卓、维拉帕米:减慢房室传导,用于伴有房颤或房扑的心绞痛患者。

### 4. 其他

曲美他嗪、尼可地尔等,通过不同的作用改善心肌缺血、缓解心绞痛。

以上药物须在专业医生指导下使用,用法和用量需遵循医嘱。在使用药物治疗疾病的同时,合理调整生活方式、保持健康饮食、适当运动等也是治疗冠心病不可忽视的重要方面。

永顺县人民医院 覃雪飞