

孕产妇如何防治流感?

流感风险

冬春时节,身边时不时会有得感冒的人,大多数人都能坦然对待,觉着吃吃药、熬几天就没事了,但作为孕妈妈,不能轻视,孕产妇是流感易感人群,是罹患重症流感的高危人群,患上流感会带来一些危险和风险。

增加并发症的风险,孕产妇由于身体免疫力较低,更容易出现并发症,如肺炎、支气管炎和其他呼吸系统感染等。

对胎儿的影响,妊娠期间患流感可能会对胎儿造成一定的影响,某些流感病毒株会增加早产、胎儿发育问题和其他并发症的风险。

导致孕产妇身体不适,流感症状包括高热、头痛、咳嗽、喉咙痛、乏力和肌肉疼痛。

对孕产妇心理健康的影响,患病可能给孕产妇带来焦虑和压力,对其心理健康带来不良影响。

流感预防

因此,孕产妇应该采取一些预防措施来避免患上流感,预防措施建议如下:

1. 接种流感疫苗。流感疫苗是预防流感的最有效方法之一,咨询医生并适时接种流感疫苗,在妊娠任何阶段均可接种流感灭活疫苗,产后可接种流感减毒活疫苗。接种流感疫苗可降低与母体流感感染相关的死产、小于胎

龄儿和早产的风险。

2. 避免接触流感患者。尽量减少到人群密集场所活动,如果家庭成员患病,孕产妇应保持距离。

3. 注意个人卫生。勤洗手,经常用肥皂和水洗手,特别是接触公共设施后,使用洗手液或含酒精的洗手液进行消毒。

4. 避免触摸面部。尽量避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴,以减少病毒进入体内的机会。

5. 保持室内空气流通。打开窗户保证室内通风,增加新鲜空气流动,减少病毒滞留的机会。

6. 增强免疫力。积极采取措施增强免疫力,例如保持健康饮食、适量运动、充足睡眠等;

7. 养成好的卫生习惯。避免与他人分享个人用品,如杯子、餐具等。使用口罩,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或手肘遮住口鼻。

流感治疗

流行季节孕产妇出现以下临床表现时,需考虑流感的可能性:发热 $>37.8^{\circ}\text{C}$,甚至 40°C 以上,畏寒但少有寒战;伴头痛、全身肌肉关节酸痛或不适、乏力等全身症状;有鼻塞、流涕、胸骨后不适等;常有咽痛或咽部不适、干咳或少许白黏痰;食欲减退,部分可出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

孕产妇感染流感进展较快,较易发展为重症病例。因此,需

密切监测病情,动态评估。那么感染流感后孕产妇该如何应对呢?

1. 及时就医。及时就医是非常重要的。联系医生,告知自己的症状和怀孕情况,以便获得专业医疗建议。

2. 药物治疗。在怀孕期间,使用药物需特别谨慎,孕妇遵循医生的建议,一般来说,医生可能会根据孕妇的具体情况判断是否使用抗病毒药物或其他缓解症状的药物;高热者可进行物理降温,或应用解热药物,使用对乙酰氨基酚退热,咳嗽咳痰严重者给予止咳祛痰药物,中药亦可作为辅助治疗。与疑似或确诊甲型流感感染者(症状发作前1天至发热症状消退后24时)密切接触后,建议预防性应用抗病毒药物。

3. 休息。流感期间,孕产妇需要充足的休息以帮助身体恢复;

4. 饮食调理。均衡饮食对增强免疫力很重要,建议选择富含维生素和矿物质的食物,例如水果、蔬菜、全谷物和蛋白质。

5. 缓解症状。孕产妇可以尝试使用安全的方法来缓解症状,如喝水来保持水分摄入、使用盐水漱口来缓解喉咙痛、用温水洗鼻腔来缓解鼻塞等等;

每个孕产妇的情况是独特的,及时就医,听从医生的建议,采取最合适的治疗方案。

新宁县人民医院 蒋灵云

盆底康复治疗 方法有哪些?

盆底康复治疗是通过非手术方式专门针对盆底肌肉和组织功能异常而设计的一种治疗方法。盆底是位于骨盆底部的一组肌肉、韧带和其他结缔组织,支撑和控制着膀胱、子宫和直肠等盆腔器官的正常功能。当盆底肌肉松弛或过度紧张时,可能导致尿失禁、盆腔器官脱垂、性功能障碍等问题。盆底康复治疗旨在通过特定的运动、物理疗法和教育指导等手段,恢复盆底肌肉和组织的正常功能。

盆底康复治疗的目的

强化盆底肌肉功能 盆底肌肉是支撑和控制盆腔器官的重要组成部分。通过特定的肌肉锻炼和训练,盆底康复治疗旨在增强盆底肌肉的力量、耐力和协调性。这有助于改善尿失禁、盆腔器官脱垂等问题。

缓解盆底肌肉紧张 有些患者可能存在盆底肌肉过度紧张的情况,导致疼痛、不适和性功能障碍等。盆底康复治疗通过物理疗法和放松技巧,帮助患者缓解肌肉紧张,促进盆底肌肉的放松和舒展。

改善控尿和排便功能 盆底康复治疗可以帮助改善尿失禁、尿频、尿急和便秘等排尿和排便问题。通过盆底肌肉的训练和调节,患者可以增强对尿液和排便的控制能力,提高生活质量。

预防和治疗盆腔器官脱垂 盆腔器官脱垂是盆底功能异常的常见并发症之一。盆底康复治疗可以通过锻炼和支撑技巧,帮助预防和减轻器官脱垂的风险,并改善脱垂症状。

盆底康复治疗的具体方法

盆底肌肉锻炼也称凯格尔运动 盆底肌肉锻炼是盆底康复治疗的核心内容。指导病人行收缩肛门运动,用力使盆底肌肉收缩3秒以上后放松,每次10~15分钟,每日2~3次,这样通过有针对性地肌肉收缩和放松训练,可增强盆底肌肉的力量和耐力。

生活方式改变 生活方式改变是盆底康复治疗的重要组成部分。包括改变饮食习惯、保持适当体重、避免过度用力和长时间站立等。这些措施有助于减轻盆底肌肉的压力和负担,促进康复。

物理疗法 物理疗法可以通过不同的手段来帮助盆底康复,如电疗、超声波、磁疗、热敷和冷敷等。这些方法可以缓解盆底肌肉的紧张或疼痛,促进血液循环和组织修复。

教育指导 盆底康复治疗还包括提供相关的教育指导,帮助患者了解盆底结构和功能,掌握正确的排尿和排便姿势,以及改善生活习惯。教育指导有助于患者形成良好的自我管理和预防策略。

心理支持 盆底问题可能对患者的心理健康产生影响,因此心理支持在康复过程中也很重要。提供心理咨询和支持,帮助患者应对焦虑、抑郁和自尊心等问题,促进康复的整体效果。

总之,盆底康复治疗需要根据个体情况制定个性化的康复计划,并在专业医生或康复师的指导下进行。重要的是坚持康复训练和生活方式改变,以获得最佳的康复效果。

湖南省洞口县人民医院 向松梅

多囊卵巢痊愈机会大吗?

多囊卵巢综合征(PCOS)是一种常见的妇科内分泌疾病,影响了许多女性的生殖健康。它是由于内分泌轴功能的异常导致的激素失调和卵泡发育障碍所引起的。对于许多患者来说,他们非常关心多囊卵巢综合征是否可以痊愈,以及治疗后的痊愈机会有多大。

多囊卵巢综合征的原因和症状

多囊卵巢综合征(PCOS)是一种常见的妇科内分泌疾病,以下是多囊卵巢综合征的一些常见原因和症状:

1. 患病原因

遗传因素:遗传可能有多囊卵巢综合征的发生中起到一定作用,有家族史的女性更容易患上该疾病。

激素失调:多囊卵巢综合征患者常常存在雄激素水平升高,以及雌激素(雌酮)水平升高。

胰岛素抵抗:胰岛素是调节血糖水平的重要激素,多囊卵巢综合征患者可能存在胰岛素抵抗,导致胰岛素水平升高。

2. 典型症状

月经不规律:多囊卵巢综合征患者常常表现为月经周期不规

律,表现为月经周期延长(35天~6个月)、缩短或完全停止。

排卵障碍:由于内分泌轴功能的异常,多囊卵巢综合征患者可能无法正常排卵,导致不孕或难以怀孕。

多囊卵巢:通过超声检查,可以观察到患者卵巢上有多个囊状结构,这也是该疾病的命名来源之一。

痤疮、多毛症:由于雄激素水平升高,多囊卵巢综合征患者可能出现面部“青春痘”、异常多毛症,即体毛增多和粗黑和出现不该长毛的地方出现毛发(如乳房及腹中线周围长毛)。

多囊卵巢综合征的治疗方法

1. **生活方式改变** 改善生活方式可以帮助控制多囊卵巢综合征的症状。这包括保持适当体重、健康饮食、适度运动、减少压力等。

2. **药物治疗** 医生可能会根据患者的具体情况,开具药物来调节激素水平和改善卵巢功能。常用的药物包括口服避孕药、胰岛素增敏剂等药物。

3. **辅助生殖技术** 对于计划

怀孕的患者,可以诱导排卵治疗、体外受精(IVF)辅助生殖技术等可能是一种选择。

多囊卵巢综合征的痊愈机会

多囊卵巢综合征是一种慢性疾病,没有明确的痊愈方法。然而,通过合理的治疗和生活方式的改变,许多患者可以控制症状并提高生育机会。在生活方式改变方面,适当地体重管理、健康饮食和适度的运动是非常重要的。

此外,药物治疗和辅助生殖技术也可以帮助患者实现怀孕的愿望。但对于没有生育要求的女性,月经不来潮则要求定期的孕激素的治疗,以防子宫内膜癌的发生。

虽然多囊卵巢综合征无法痊愈,但通过积极治疗和自我管理,许多患者可以减轻症状、改善生育能力,并提高生活质量。重要的是与医生密切合作,制定个体化的治疗计划,并定期复查和随访,以确保病情得到有效管理。

常德市妇幼保健院 曾晓琼