

科学防治妊高症

妊高症是一种常见的妊娠期并发症。据相关调查，导致孕产妇死亡的疾病中，位居首位的是产科出血，其次就是妊娠期高血压疾病。妊高症会严重影响孕妇及胎儿健康，那么究竟该如何防治孕期妊高症？

妊高症有哪些危害

我国妊娠期妇女发生妊高症的几率大约是 9.4%，即每 10 个孕妇当中大约就会有一个妊高症患者。妊高症会对孕妇及胎儿产生严重影响。一方面，孕妇患上妊高症后，严重情况下会导致全身小动脉出现痉挛性收缩，同时会有血液浓缩表现，而且血容量会明显减少，这将导致多个脏器因缺氧而受损，危及血液、肾脏、肝脏、脑、心脏等系统。另一方面，妊高症也会影响胎儿发育，主要会影响胎盘功能，无法及时向胎儿输送营养物质和氧气。所以和普通孕妇相比，患有妊高症的孕妇其胎儿有更高几率出现宫内发育迟缓问题，一般出生体重会比正常标准低。

如何防治妊高症

第一、妊娠早期孕妇应定期检查，动态监测体重、尿蛋白以及血压等，特别要注意在 20 周以后需勤测血压，并要关注身体是否有浮肿情况。对于轻度妊高症，一般经过科学治疗能够有效控制病情或者治愈。

第二、孕妇在患上妊高症之后要谨慎使用降压药，切不可随意用药。部分降压药物可经胎盘进入到胎儿体内，影响胎儿健

康，即便是中成药，其中也会有一定西药成分，加上中药也具有副作用，所以患有妊高症的孕妇必须遵医嘱用药。另外，阿司匹林有助于预防妊高症，该药物具有抗血小板聚集功效，对于血栓的形成可发挥抑制作用，所以能够合理降低孕妇发生妊高症的风险，不过孕妇不可盲目使用阿司匹林，需在医生指导下正确使用。

第三、加强营养，并注意休息。妊高症患者要多注意休息，主要采取左侧卧位，同时要尽量放松精神，保持心情舒畅，由此改进血液循环以及肾血流量，保证子宫胎盘血液能够正常循环。妊高症患者在日常饮食中要适当多摄入维生素以及蛋白质，避免食物过咸，多吃大豆制品、奶制品，并可补充钙质，保证每天钙的摄入量约 1000 毫克。妊高症患者平时要多吃新鲜水果及蔬菜，蔬菜单日摄入量应超过 500 克，水果也要达到 300 克左右。

第四、及时发现异常情况，并予以纠正。妊高症患者要注意



定期检查，若发现有贫血情况，要遵医嘱补充铁质；如果有下肢浮肿症状，需注意多卧床休息，并要适当抬高脚；如果血压持续偏高，需遵医嘱按时用药。妊高症患者接近足月时或者在没有足月情况下，即便经过治疗但病情仍持续加重，需及时终止妊娠。

第五、加强重点监护，尤其是存在妊高症高危因素的孕妇，在医护人员专业指导之下加强重点监护，其中高危因素有：①孕前患有高血压；②初次怀孕年龄<20 岁或>35 岁；③代谢异常；④双胎或多胎妊娠；⑤曾有不明原因死胎或有重度子痫前期；⑥遗传因素，及孕妇家族中有肾炎、高血压等病史。

妊高症患者其病情严重程度和所导致的危害正相关，同时也会影响产后恢复情况，所以孕妈要高度重视防治妊高症，切不可掉以轻心。

邵东市中医医院 李江

治疗尿路感染 杜绝持续反复

尿路感染简称“尿感”，是因病原体在尿路中生长、繁殖造成的感染性疾病。导致尿路感染的病原体可包括细菌、支原体、衣原体及病毒等，一般人们所说的尿路感染大多指的是细菌引起的尿路感染。尿路感染只要对症治疗很快就能痊愈，但一些人却出现了尿路感染持续反复的情况，因此此次科普就针对尿路感染反复讲解正确的治疗方式，希望能增加公众对尿路感染的了解。

为什么尿路感染会一直反复

尿路感染会一直反复，主要有以下几个原因：

1. 治疗因素 治疗不规范或不彻底，譬如抗生素治疗疗程不够、剂量不够、用药方法不对或频繁更换，就很容易因病原体无法完全清除导致尿路感染反复发作。

2. 个人卫生因素 患者个人生理卫生因素（如女性患有阴道炎、男性包皮过长或积存包皮垢）就很容易导致尿路感染反复发作，不能定期清洗外阴、憋尿、内裤更换不勤也可能诱发尿路感染。

3. 合并疾病因素 如果患者合并有糖尿病、神经源性膀胱、免疫力低下或其他泌尿系统疾病及慢性病等，都可能成为尿路感染的诱因，导致感染反复发作。

4. 解剖及生理因素 女性尿道短而直，且靠近阴道和肛门，这种生理结构使得女性更容易受到细菌感染。而男性若存在包皮过长、包茎等问题，也容易因细菌在包皮内滋生引发尿路感染。

尿路感染持续反复 的正确治疗方式

1. 药物治疗 抗生素的选用应根据药敏试验结果确定，并保证用药方式的正确性和用药流程的完整性。若患者因糖尿病反复出现尿路感染，则要合并降糖治疗。患者在出现明显腰痛、发热等症状时，需同步应用解热镇痛药治疗。患者若出现前列腺增生导致尿路梗阻及感染，需应用 α 受体阻滞剂合并治疗。

2. 手术治疗 因尿路结石、肾积脓、尿路畸形、尿路梗阻等疾病导致的尿路感染，建议遵从医嘱进行手术治疗。

对于解剖结构异常、泌尿系统结石、尿路梗阻等情况，应积极治疗原发病。

几点预防措施

在生活中应当大量饮水，保证每日尿量在 1.5~2 升之间，这样有利于冲刷尿路并减少细菌在尿路中停留时间。日常生活中应保持会阴清洁，经常清洗并勤换内裤来避免细菌滋生。此外饮食上需要多食用新鲜果蔬，尽可能少食用刺激性食物，还需保证充足睡眠避免熬夜，以提升身体免疫力。

治疗过程中应坚持合理用药，并保持良好的心态和睡眠，此外需要尽可能保持有规律的生活状态，坚持适当体育锻炼，避免过度劳累、抽烟、喝酒及不洁性生活。

总而言之，在生活中依然需要维持规律的生活方式，提升免疫力，并在确诊疾病后积极治疗，避免尿路感染反复发作影响正常生活。

邵东宋家塘佰骏医院 杨继华

鼻中隔偏曲手术的护理要点与康复技巧

鼻中隔偏曲是耳鼻喉科常见的疾病，会直接造成鼻塞、头痛、头晕、反复少量鼻出血等症状，情况严重还能并发鼻窦炎、鼻息肉等其他鼻部疾病。在日常生活中很多人都存在鼻中隔偏曲，对于大部分无症状的患者来讲，可以不进行治疗，只有在症状比较严重的情况下，需要通过手术的方式进行治疗。在鼻中隔偏曲手术后，需要选择合适的护理方法，才能逐渐恢复健康。通过以上介绍可以看出，了解鼻中隔偏曲手术后护理有着非常重要的意义，具体内容如下。

做好日常检测

在鼻中隔偏曲手术完成后，患者需要在 24 小时之内尽量休息，抬头 30 至 60 度之间，减少头部血管充血，保持良好的呼吸状态，同时也能预防出血。患者还需做好日常检测，及时检测呼吸、心率、脉搏、血压等，通过全方位检测，保证手术后的恢复情况。

预防出现术后感染

对于鼻中隔偏曲手术来讲，

在手术完成后需要预防出现感染、术腔血肿等问题，因为术后需要通过在鼻腔使用凡士林纱条及膨胀海绵等填塞物进行填塞，降低出现鼻中隔出血及术腔血肿的概率，所以需要预防使用抗生素 1 至 2 天左右，若是鼻内手术黏膜出现的反应比较明显，可以抽取填塞物后，继续局部喷相关抗炎抗水肿药物，达到缓解症状的目的。

预防出现异常出血

在手术之后，少量出血属于正常情况，为了达到理想的止血效果，除了鼻腔填塞以外，还需要保证患者养成良好的生活习惯。患者尽量不要打喷嚏，日常需要深呼吸，避免情况逐渐加重。出血属于常见症状，在术后围手术期中需要多加注意，患者一旦观察到出现出血情况，需要及时联系护理人员，切勿吞咽过多血性物，避免血液进入胃部刺激肠胃。在出血过多的情况下，需要及时冰敷颈部血管，并且通知医生进行处理。

及时移除鼻腔填塞物

在手术 2 天后，医生需要将鼻腔内填塞物进行移除，移除后，患者若是出现连续打喷嚏和剧烈疼痛，也需联系医生进行处理。患者不需要过度紧张，只需预防出血即可，在恢复过程中尽量不要洗脸洗澡，特别注意不能用热水洗头。

饮食护理

患者在日常饮食过程中，需要尽量以松软高热量食物为主，合理补充蛋白质，避免吃过烫、过硬的食物。在鼻孔塞住期间，患者可能出现呼吸不顺畅的情况，可以多漱口以及多喝凉水，避免出现喉咙不适。

综上所述，对于鼻中隔偏曲手术后的患者来讲，在手术后需要重视日常护理，注意自己是否出现异常情况，为自己提供良好的饮食，定期进行伤口检查，严格遵循医生的嘱咐，做好日常护理工作，提升自身的恢复效果。

永州市第三人民医院 谭志英