

前置胎盘的日常护理

所谓前置胎盘，主要是指孕妇妊娠28周后，胎盘附着于子宫下段，甚至达到或覆盖宫颈内口的一种并发症，也是孕晚期孕妇阴道流血的常见原因，病情严重者可能危及孕妇及胎儿的生命安全。对于前置胎盘的孕妇而言，科学的日常护理至关重要。

1. 饮食护理

孕妇饮食需以清淡、易消化为主，严格控制盐分的摄入量，遵循少食多餐的原则，避免暴饮暴食，以此减轻胃肠道负担。适量增加蛋白质、维生素的摄入量，每日可多吃瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等富含优质蛋白的食物，以及橙子、草莓、猕猴桃、西兰花、绿叶青菜等富含维生素与膳食纤维的食物，保证营养均衡，也能提高身体的抗氧化能力。动物肝脏、瘦肉、红枣等食物中含有丰富的铁元素，多摄入有助于预防因出血导致的贫血。

2. 休息与活动

孕妇日常生活中应多休息，以卧床休息为主，采取左侧卧位，有助于减轻子宫对下腔静脉的压迫，改善子宫胎盘的血液循环；尽量避免长时间站立或者久坐，可以在安全的前提下进行缓慢散步等轻度活动，降低形成静脉血栓的概率；杜绝一切剧烈运动，包括跑、跳、下



蹲、弯腰、用力排便、用力咳嗽这样的增加腹压的动作。避免用手频繁刺激腹部，诊断前置胎盘的孕妇不要做抚摸胎教。变换体位时动作要轻柔。

3. 密切关注身体情况

胎动是胎儿安危的重要指标，孕妇需掌握正确的胎动计数方法，了解胎儿的活动情况；密切观察阴道出血情况，包括出血量、出血颜色（鲜红、暗红或者褐色）、有无血块等；定时测量血压，观察血压变化。

4. 生活护理

前置胎盘的孕妇可能出现持续性的阴道出血，逆行感染宫腔的风险较大，而良好的生活护理，不仅可以提高孕妇的生活质

量，还能一定程度上预防感染。孕妇可以每天用温水清洗外阴，及时擦干，并勤换护理垫，避免感染，同时，注意个人的卫生清洁，勤洗手、勤洗澡、勤换衣物，做好口腔清洁，提高身体舒适度。

5. 定期产检

前置胎盘的分类、严重程度等，可能随着孕周的增加而出现变化，因此，定期产检至关重要，有助于及时了解病情变化，并采取相应的护理措施。

6. 心理调适

为避免孕妇出现焦虑、紧张、恐惧等情绪，其家人和朋友需要给予孕妇足够的关心和支持，引导孕妇树立积极乐观的心态，还可鼓励其培养听音乐、阅读、追剧等兴趣爱好，能有效转移注意力。

总而言之，前置胎盘孕妇的日常护理不容忽视。日常生活中，孕妇不仅需要注意养成良好的饮食习惯，构建均衡的饮食结构，还需注意把握好休息和活动的安排，养成良好的生活习惯，降低感染的风险，同时提高对定期产检的重视程度，做好心理调适，一旦出现不适症状，需及时就医，结合医生指导采取针对性应对措施，以此为孕妇和胎儿安全保驾护航。

永州市第四人民医院 张星

被毒蛇咬伤如何急救

随着气温升高，蛇类开始频繁活动，每年的4月至11月是蛇咬伤的高发季节，每年有近十万人被蛇咬伤，甚至有25%至30%的人因此失去工作能力。对于经常在野外活动的人群，或者是居住在毒蛇出没周围的人群，被蛇咬伤的风险要高一些。那么，被毒蛇咬伤之后，我们该怎么办呢？如何进行急救？

蛇咬伤的伤口是怎样的

被毒蛇咬伤后，在伤处会留下一对或三四对的毒齿痕。同时，患者的皮肤会出现明显的肿胀、疼痛或麻木的感觉，并且皮肤局部还会出现一些淤血、水泡、血泡等现象。被无毒的蛇咬伤后，可在其局部留下两行锯齿状的齿痕。

被毒蛇咬伤后如何急救

1. 要镇定，立即脱离 被毒蛇咬伤后，应立即远离中毒地点，防止二次受伤，并且要尽量少走动，防止毒素的进一步扩散，同时要拨打120。若毒蛇咬住不放，借助身边可用的工具（如棍棒）将其驱离。

2. 识别毒蛇 牢记毒蛇的外貌特点，如颜色、花纹、头部形状等，或拿出手机拍照，方便医生进行针对性治疗。

3. 预防毒素扩散 受伤后，需将伤口保持在心脏以下的位置，这样可以最大限度避免毒素顺着血液流向身体各处。

4. 解压 把伤口周围多余的东西去掉，比如手链、手表或者是比较贴身的衣服，这样可以避免伤口肿起来而无法把它们取出来。

5. 伤口包扎 在伤口的近心端10-20厘米的地方，用止血带或者用胶带将其绑扎起来，但是不要太紧，要保证能够插入一根手指，并且在间隔20-30分钟时将绑带放松1-2分钟，以免局部出现缺血导致的坏死。

6. 清洗伤口 用清水或者是香皂水来清洗伤口，这样可以把毒素清除掉。

7. 防止局部挤压 不要尝试用嘴巴把毒素吸出来，也不要用手去按压，否则会加快毒素的扩散，或者导致二次中毒。

在野外怎样防止被毒蛇咬伤

1. 穿长衣长裤 去野外活动时，要尽量穿着长袖上衣和裤子，减少皮肤暴露，这样能很好地避免被毒蛇咬到，鞋子可以选择高帮鞋或者靴子，这样可以很好地保护脚踝，避免被毒蛇叮咬。

2. 慎重前行 在野外或者蛇出没的区域，尤其是像草地、灌木或者树林等，这些地方可能潜藏着危险，尽可能避免停留或者走路，若必须穿过的话，最好是用木棍来“打草惊蛇”，以此来吓唬那些蛇，并且随时关注周围的环境。特别要注意的是，在蛇群活跃的时段，比如早上和晚上，一定要格外小心谨慎。

3. 行为规范 在野外遇到蛇时，一定要保持冷静，尽可能远离，不要试图接近或者捕捉它们；了解一些常见的毒蛇种类与特征，这样在遇到时可以快速判断，并采取相应的防护措施。

4. 携带急救用品 若提前得知前往的区域是蛇类高发区，在出发之前应提前准备好蛇药或者一些常用的急救用品，以备不时之需。

岳阳市中心医院珍珠山院区
毛芬芬

警惕高血压肾损害

在快节奏的现代生活中，高血压这一“无声杀手”正悄然影响着越来越多人的健康。据国家心血管病中心统计，我国18岁及以上居民高血压患病率达27.5%，并呈现逐步上升趋势。高血压不仅对患者心脏、大脑产生影响，还可悄无声息地侵蚀患者的肾脏，引发高血压肾损害，即高血压肾病。那么，高血压为什么会损害肾脏呢？高血压肾损害的症状有哪些？如何预防高血压肾损害？一文带你全面了解，一起来看看。

高血压为什么会损害肾脏

肾脏被称为人体的“净化工厂”，承担着过滤血液、排除废物和多余水分的责任，同时调节电解质和血压，使其保持平衡状态。但是，当人体血压处于居高不下的状态时，肾脏与血压之间的平衡将被打破，即血压升高将会增加肾脏血管压力，引起肾小球动脉硬化、肾单位萎缩，从而影响肾脏的正常功能，而受损的肾脏又会反过来通过一系列机制加重高血压症状，形成恶性循环。

高血压肾损害的症状有哪些

部分高血压肾损害患者早期

并无明显症状，随着病情的加重，一些症状逐渐显现出来，具体如下。

1. 泡沫尿 尿液中蛋白质含量增多，形成不易消散的泡沫。

2. 夜尿增多 夜间起夜次数明显增加，是肾脏浓缩功能减退的重要表现。

3. 水肿 常见于眼睑、下肢等部位，是肾脏排水功能下降的结果。

4. 乏力、贫血 肾脏受损后，患者体内促红细胞生成素分泌减少，出现贫血和全身乏力问题。

如何预防高血压肾损害

高血压肾损害，预防是关键。在日常生活中，高血压患者可依据自身实际身体健康情况，明确以下预防方案。

1. 改善饮食，戒烟限酒

保持健康饮食，减少钠盐摄入，高血压患者每日盐摄入量应低于6克，同时增加钾元素的摄入，可多吃香蕉、土豆、菠菜等富含钾的食物。戒烟限酒至关重要，日常生活中戒烟的同时，控制饮酒量，男性每日饮酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。

2. 定期锻炼，增强体质

适时开展运动锻炼，根据兴趣爱好选择快走、游泳、骑自行车、瑜伽等有氧运动，并每周保持150分钟以上，提高身体免疫力。

3. 合理用药，控制血压

对于高血压患者而言，遵医嘱按时定量服用控制血压的药物是降压的有效手段，需依据医生专业指导，依据自身实际情况选择合适的药物，对肾脏具有一定的保护作用。

4. 定期检查，监测健康

家中自备血压计，定期测量血压，了解其变化情况。依据医生建议，每年至少到专业的医疗机构检查一次肾功能，包括尿常规、血肌酐、尿素氮、肾小球滤过率等，有助于及时发现肾脏病变。

总而言之，通过健康饮食、规律运动、控制血压、戒烟限酒、定期检查等综合措施，可有效降低高血压肾损害出现的风险，维护肾脏和整体健康。此外，在日常生活中，高血压患者还需做好压力管理，保持积极乐观的心态，为身体健康保驾护航。

湘潭市第六人民医院 周向葵