

怎样预防妊高征

文·魏开敏 图·涂强

妊高征是孕妇所特有的妊娠中晚期并发症,主要特征是血压增高,常伴有水肿、蛋白尿等症状,如果未加预防,则可能成为先兆子痫或子痫,孕妇出现头痛、眩晕、呕吐、视力模糊,甚至昏迷和抽搐,严重影响孕妇身心健康和胎儿宫内发育,是孕产妇和胎儿死亡的主要原因。

妊高征可发生于任何孕妇,但高危孕妇主要是:(1)凡孕妇年龄大于35岁或小于16岁者;(2)双胎或多胎者;(3)体态矮胖者;(4)精神过分紧张,睡眠不好者;(5)合并有高血压病,慢性肾炎者;(6)有家族病史者。对高危孕妇,需早期预防和重视,预防包括两个方面:

生活保健

首先要安排好生活节奏和作息时间,做到劳逸结合,避免过分劳累。尤其是妊娠后2个月要适当休息,保证每日不少于8~10小时的睡眠。饮食上宜营养丰富,荤素合理搭配,烹调时调味品不宜过重,尤其要少放盐,每日食盐量控制在6~8克,以防止盐摄入过多,诱发水钠潴留而加重妊高征病情。怀孕期



间还要注意参加适宜的运动锻炼,特别是体胖者要制定合理的运动计划。同时要注意保持乐观情绪和心理上的稳定状态,避免过分紧张、恐惧、悲伤和抑郁等负性心理。目前已认识到负性心理不仅使孕妇情绪恶劣,生活节奏紊乱,而且可扰乱机体内分泌系统,引起植物神经调节功能紊乱,导致外周小血管收缩增强,血管阻力增大,从而引起血压升高成为妊高征的重要发病基础之一。所以,孕妇应当积极做好心理调节,防止

妊高征的发生。

药物预防

尽管一些高危孕妇于孕期开始就在医生指导下加强了生活保健,但仍不可避免在妊娠的后2~3个月中出现水肿、高血压等妊高征表现。所以,妊高征孕妇在重视及加强生活保健的基础上,还应自妊娠20~24周后选择适当药物加以预防。据专家研究证明:(1)补钙可降低孕妇妊高征发生率;(2)维生素E具有抗氧化、维护细胞膜完整、消除脂质氧化物及氧自由基损害的作用,可防止动脉粥样硬化,有助于降低妊高征发生率;(3)阿斯匹林可抑制收缩血管作用的前列腺素 I_2 和血栓素 A_2 的合成,可防止血管强烈收缩,并防止血栓形成,因此对预防妊高征有肯定的效果。有关专家建议妊高征孕妇的药物预防可从妊娠20~24周起每日服阿斯匹林25毫克,维生素E50毫克,钙剂1克,服药12~14周,于预产期前2~4周停药,尚未发现明显副作用,安全性较高。

幼儿异物卡喉的急救

文·李春娟

图·谢成成



幼儿身体发育尚不完全,又缺乏生活经验,常在玩耍时不慎将异物放入口中,发生意外,遇到这种情况,

家长不应慌乱,可用如下方法予以处理:

(1)若是鱼刺嵌入扁桃体附近,可用镊子取出。

(2)若呛入异物时将患儿抱起,低头拍背帮助咳出。

(3)若吞入圆滑东西或鱼刺时多吃些米饭、馒头、粗纤维蔬菜或生蛋白把异物包住,使其不伤害消化器官,异物会随大便排出。

(4)若小物进入鼻孔,可用手指压在另一个鼻孔,再用力使这鼻孔向外呼气,异物即可随气流冲出。

(5)用纸捻细刺激鼻粘膜,使异物随喷嚏打出。

(6)表面光滑异物用镊子或钩子顺鼻腔顶部向内伸,越过异物,然后轻轻向外拔出。要注意固定小孩的头、手、切勿将异物后推入鼻咽部,以免滑入呼吸道。