

面对妊娠剧吐 放松心情最重要

妊娠剧吐困扰着许多孕妇,孕妇持续恶心、呕吐、吃不下饭,会导致心情烦躁。妊娠剧吐跟孕早期孕妇体内雌激素增加、人绒毛膜促性腺激素(HCG)增加、维生素B6缺乏以及孕妇的心理和精神状态改变等诸多因素有关。这一时期的孕妇无论是身体还是内心都比较脆弱,需要家属更多的关爱。

什么是妊娠剧吐

妊娠剧吐是早孕反应的一种,指妊娠期持续的、剧烈的恶心呕吐,同时伴有脱水、电解质紊乱等症状。妊娠剧吐一般发生在怀孕9周以内,60%的孕妇在孕12周后症状自行缓解,91%的孕妇在孕20周后症状缓解,症状持续整个孕期的孕妇约占10%。

如何缓解妊娠剧吐

妊娠剧吐的住院治疗手段包括静脉补液、补充多种维生素、服用止吐药物等,一般积极治疗2天~3天,孕妇的症状会迅速好转。

以下方法可缓解孕吐

- 1.放松心情,可通过听舒缓的音乐、与家人一起为宝宝准备物品、布置小房间等来转移注意力。孕妇家属也要多与孕妇交流沟通,给予其精神安慰。
- 2.卧床休息,保证充足睡眠,保持生活环境安静、空气清新。每天房间通风至少2次,每次30分钟。
- 3.合理饮食,以富含营养、清淡可口、容易消化为原则,选择喜欢的食物。晨起不要空腹,可吃一点清淡的高蛋白点心。
- 4.口服维生素B6。它是人体所需的维生素之一,适量服用对孕妇和胎儿不会有影响。
- 5.饮用生姜水。可用生姜榨汁,兑温水喝,或用生姜直接煮水喝。
- 6.适度运动,可选择瑜伽、散步等方式。

孕吐对大多数孕妇来说,是孕期的正常反应,而妊娠剧吐不仅影响孕妇的身体健康,还有可能带来生命危险,所以要引起足够的重视,必要时要及时就医。对大多数孕妇来说,通过正确的饮食指导和妥善的治疗护理,均能顺利度过这一时期,不要过度焦虑。

(太康县人民医院 刘园园)

常见的输血不良反应及原因



献血者的血液质量也会影响输血不良反应的发生率。 记者郑伟元摄

输血是临床治疗的重要组成部分,是抢救生命的手段之一。但是,同种异体输血存在可预见和不可预见的风险——输血不良反应。输血不良反应是指在输血过程中或在输血后,受血者出现用原发病不能解释的、新的症状和体征。临床上,输血不良反应的类别有很多,有急性(速发,24小时内)和慢性(迟发,24小时至28小时)、免疫性和非免疫性等。

常见的输血不良反应及原因有以下几种:

- 1.血液成分导致受血者出现输血不良反应
 - 溶血性反应:红细胞血型不合,体内产生红细胞抗体。
 - 非溶血性发热反应:体内产生白细胞抗体。
 - 过敏性休克反应:体内产生IgA抗体。
 - 荨麻疹:体内产生血浆蛋白抗体。
 - 输血相关急性肺损伤:体内产生白细胞或血小板抗体。
- 2.血制品存在质量与安全问题,导致受血者出现输血不良反应
 - 移植体抗宿主病:体内被输入了含有免疫能力的异体淋巴细胞。
 - 输血后紫癜:体内产生血小板抗体。
 - 含铁血黄素沉着症:多次接受输血,导致体内的铁负载超标。

肿瘤复发和转移:输血干扰了受血者的免疫系统功能。

术后感染:输血对受血者的免疫功能造成影响。

高热、败血症:血制品遭到细菌污染。

肺微血管栓塞:血制品在储存过程中形成微聚物。

AIDS、肝炎、梅毒、CMV感染、疟疾:因输血导致血源性疾病传播。

3.输血不当导致受血者出现输血不良反应

充血性心力衰竭:短时间内输入大量血液,血容量急剧增加,导致血液循环负荷过重。

空气栓塞:加压输血时,输血操作不严格。

枸橼酸中毒:输入大量ACD储存血,且未为受血者补充钙剂。

非免疫性溶血反应:血制品遭物理破坏,受血者体内被输入了非等渗溶液。

代谢性紊乱:受血者体内被输入大量储存血,出现氨血症、血钾过高、酸碱平衡失调等症状。

体温过低:快速大量输入温度低于受血者体温的血制品。

出血倾向:受血者体内血小板或凝血因子数量不足。

血栓性静脉炎:输血时针头、金属导管或塑料管放入外周静脉所致。

(周口市中心血站 高磊)

手外伤的急救措施

手在我们日常生活中频繁使用,承担着抓握、触摸、操作等多种功能,一旦发生手外伤,应及时采取正确的急救措施。

手外伤的类型

- 1.刺伤:由尖锐物体如钉、针、竹签等造成。刺伤的特点是伤口小而深,可能损伤深部组织。
- 2.切割伤:由刀、玻璃、电锯等锋利物品造成。切割伤伤口较整齐,污染较轻。若伤口过深,可能导致血管、神经、肌腱断裂。
- 3.钝器伤:如锤击、重物压砸等造成的伤害。钝器伤可能导致皮肤裂开或撕脱,伴随神经、肌腱、血管、骨骼损伤。
- 4.挤压伤:由门窗、车轮、机器滚轴等挤压造成。挤压伤可能导致皮肤撕脱伤、脱套伤及深部组织损伤。
- 5.火器伤:由雷管、鞭炮、枪炮等造成。火器伤的伤口呈现组织损伤重、污染重、易感染等特点。

手外伤的急救处理原则

手外伤的急救处理原则主要包括创口包扎止血、局部固定和迅速转运。

1.创口包扎止血

创口包扎止血的目的是防止伤口进一步出血,

减少感染风险。包扎前,应对伤口进行彻底清洁和消毒,然后采用无菌敷料或清洁布类进行包扎,注意包扎时要松紧适度,过紧会影响血液循环,过松则无法起到保护作用。少量出血时,只需在消毒后用创可贴或无菌纱布包扎即可;中等量出血及大量出血时,可用无菌纱布直接盖在伤口上,再用绷带或毛巾加压包扎,注意包扎时松紧度要适中,以免影响血液循环,并尽快到医院救治。

2.局部固定

手外伤发生后,无论是否出现骨折,都应对手部进行固定。手部固定可以减少患者的疼痛感,防止伤口再次受到伤害。固定器材可就地取材,如使用木板、竹片、硬纸片等。固定时要注意松紧度适宜,避免影响血液循环。

3.迅速转运

在完成止血、包扎和固定后,患者应尽快到医院就医。专业医生对患者的手外伤进行评估后,及时进行清创、修复和康复等治疗。转运过程中,患者应保持体位平稳,避免剧烈震动或碰撞。

发生手外伤时,我们应保持冷静,迅速采取正确的急救措施,并尽快到医院就医。

(周口淮海医院手足外科 袁志磊)

入冬后降温期,多地呼吸道疾病高发
儿童出现呼吸道感染后,用药应坚持“四个正确”原则

1. 正确的药物
2. 正确的剂量
3. 正确的给药时间
4. 正确的给药途径



儿童家庭用药指导

入冬后,多地呼吸道疾病高发。为更好保障儿童健康,儿科专家给出了详细的家庭用药指导。新华社发程硕作

本版组稿 李鹤