

妊娠剧吐要重视

妊娠剧吐本身就是病理产科,是孕早期的一种疾病

孕吐是孕妇在怀孕早期出现的恶心和呕吐症状,通常在怀孕6周左右开始出现,持续到怀孕12周左右逐渐缓解。孕吐是正常的孕期反应,大部分孕妇都会经历。而妊娠剧吐是孕吐的一种严重形式,也被称为妊娠恶心呕吐症(Hyperemesis Gravidarum, HG)。与孕吐相比,妊娠剧吐的症状更加严重和持久,可能导致孕妇严重脱水、营养不良和体重下降。妊娠剧吐通常在怀孕6周左右开始,持续到怀孕20周甚至整个孕期。所以说孕吐真闹心,妊娠剧吐更要重视!

妊娠剧吐的危害

妊娠剧吐是一种严重的孕吐症状,可能会导致孕妇出现脱水的情况,由于持续的呕吐,孕妇可能大量失去体液,导致脱水。脱水严重时可能引发电解质紊乱,对身体健康造成危害;妊娠剧吐可能导致孕妇食欲不振,难以摄取足够的营养。长期的营养不良可能对母体和胎儿的发育产生负面影响。除此之外,妊娠剧吐的症状严重,可能



导致孕妇出现情绪不稳定、焦虑和抑郁等心理问题,对孕期的心理健康产生负面影响。一般来说,妊娠剧吐严重的孕妇可能难以正常参与社交活动和工作,对日常生活和职业造成诸多困扰。

怎么判断自己是妊娠剧吐

妊娠剧吐的特点是恶心和呕吐症状的严重程度。可能会出现频繁的呕吐,甚至无法进食或进食极少量食物。如果你有体重下降5%、孕期营养不良、脱水和电解质紊乱以及头痛、胃酸倒流等情况,可以尽快咨询医生进行确诊。医生会根据你的症

状和体征进行评估,并提供适当的治疗方案和建议。

妊娠剧吐的治疗方法

(一)生活方式和饮食调整
生活方式和饮食调整是妊娠剧吐治疗的重要一环。一方面,孕妇要保持少而频繁的进食,避免空腹和过度饥饿。可以尝试每2~3小时进食一次,吃一些易消化的食物,如干面包、饼干、水果等。避免食用油腻、辛辣、刺激性和腥味较重的食物,因为这些食物可能加重恶心和呕吐症状。选择清淡的食物,如米饭、面条、蔬菜等。另一方面,妊娠期的嗅觉敏感度可能增加,某些气味可能会引起恶心和呕吐。尽量避免接触和闻到触发症状的刺激性气味,如油漆味、香水味等。可以尝试喝一些温水、柠檬水或姜茶,这些饮品有时可以缓解恶心感。

(二)药物治疗

维生素B₆是一种常用的治疗妊娠剧吐的药物。它可以缓解恶心和呕吐症状。一般建议每天口服10~25毫克的维生素B₆,可以

分次服用。此外,多潘立酮等药物可以减少胃酸分泌,缓解胃部不适和恶心感,也常用于治疗妊娠剧吐;但是,请注意!药物治疗应在医生的指导下进行。

(三)心理支持

妊娠剧吐可能对孕妇的心理健康产生负面影响。所以孕妇可以和家人、朋友或其他有经验的妈妈交流,分享自己的感受和困扰。学习一些放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉松弛法、冥想等,可以帮助你缓解焦虑和压力,提升心理健康。在妊娠期间,要注意自我护理,包括保持良好的睡眠、均衡的饮食、适当的运动等。这些可以帮助你提升整体的身心健康。

总之,妊娠剧吐是由妊娠呕吐发展而来的一种严重形式,其病因可能与激素变化、胃肠功能紊乱、孕妇的精神压力等有关。因此孕期出现异常呕吐应该及时寻求医生的帮助。

(作者:陈兰花 宁化县翠江社区卫生服务中心 妇保科主治医师)

预防“老年痴呆”从了解“脑海里的橡皮擦”开始

您是否以为家里的老人,慢慢地记忆力变差了,絮絮叨叨容易忘事,是因为年纪大了的正常健忘?

您是否以为老人的脾气变差了,性格发生改变是老年人的正常现象?

您是否以为老人做饭煮菜咸淡不分只是年纪大了的“老糊涂”?

您是否以为老人上街买菜时拿了菜忘记给钱或给了钱忘记拿菜或不懂得算钱也归咎于老糊涂?

您是否以为老人睡眠不好、耳背都是因为年纪大了的正常现象?

然而,其中可能隐藏着一种神秘的、让人恐惧的疾病——阿尔茨海默病,俗称“老年痴呆”。它就像“脑海里的一块橡皮擦”,会逐渐擦去患者的记忆和思考能力,最终发展成完全痴呆,连最亲近的子女都不认识。今天就让我们一起来了解阿尔茨海默病的十大早期征兆(症状)吧。

1. 记忆力下降,特别是近期的事情特别容易忘记,忘记刚说

过的话或做过的事,以至于很容易重复。比如炒菜经常忘记放盐(淡了)或放多次盐(咸了),炒菜后忘记关火是常见的例子。

2. 已经习得的复杂任务完成能力下降。表现为近来出现的对原来熟悉的任务变得费劲,如司机经常走错路,银行职员数不清钞票,会计或出纳算账算不清楚,厨师不知如何炒菜等。

3. 语言表达下降或者混乱。想说的话不知如何表达,找词困难,词不达意等语言问题,经常忘记熟悉物品和人物的名字,如以“用来写字的东西”代替“笔”等;有时说出来的话缺乏逻辑,难以理解。

4. 丢三落四。近来常常翻箱倒柜找东西(忘记放哪),物品的摆放错误,比如水果放在衣柜里,袜子放在餐桌上等等,总把东西放错地儿,出一趟门来回折返数趟等。

5. 理解、判断能力下降。表现与人交流往往会出现一定的障碍,跟不上他人的交谈思路,此外容易上当受骗,例如花很多钱去买根本不值钱的东西(所谓

的“保健品”“收藏品”等等),或者吃已经不再新鲜的食物,甚至会横冲直撞地过马路。

6. 视空间障碍。近来出现的对颜色和距离的分辨错误,方向感下降,甚至迷路,新近的看不懂交通指示,离家稍远一点甚至自家周围都会感觉陌生。

7. 时间混淆。有时候会搞不清年月日,甚至白天或晚上。

8. 脾气或性格改变。性格从年轻时外向变内向或内向变外向,由独立性格变得特别依赖;容易发脾气,也容易感到害怕;热情的人变得淡漠,对子女或其他人的事情漠不关心等。

9. 情绪和行为异常。近来出现的情绪行为的异常,情绪转变较快,会一下子哭起来或生气骂人,容易焦虑、抑郁,如情绪低落、不开心、无精打采,对以前感兴趣的事情不再有兴趣等,也有可能出现异于平常的行为,如随地吐痰、拿商店的物品却不给钱等。

10. 社交的退缩。新近出现的不愿意出门与朋友或邻里交谈,排斥参与既往熟悉的社交活

动,变得不合群,宁愿整天在电视机前呆坐数小时,抑或漫无目的在家里或昏昏欲睡(白天嗜睡)。

事实上,阿尔茨海默病并不是一开始就痴呆,而是从认知正常(无症状期)到主观认知下降,再到轻度认知功能障碍(日常生活能力基本正常),最后发展为阿尔茨海默病的不同阶段,会经历数年至十余年之久,一旦进入中晚期,治疗手段和效果非常有限。由于公众对阿尔茨海默病的认识不足,加上早期症状比较隐匿,往往容易被自身和家人忽略。早期识别和就医以便获得早期诊断和早期治疗就显得格外重要,如果您怀疑自己或家人患有阿尔茨海默病,就要尽早去医院就诊,首选记忆/认知障碍专病门诊诊治,也可以在神经内科、老年科、精神科诊治。

课题:靶向抑制 5XFAD 小鼠 Calcineurin/NFATs 信号增强海马神经发生(2020J05116)

(作者:魏振 福建省立医院神经内科 福建省立医院高级认知障碍诊疗中心 主治医师)