

准妈妈 孕期注意哪些事项

十月怀胎是一个漫长而又艰难的过程。对准妈妈来说,如何平稳地度过这段关键时期,为今后的生产做准备,是人生中的一件大事。随着社会的发展、人们思想观念的更新,孕妈妈们需要更多地了解孕产期的保健知识,帮助她们远离有害环境或物质,迎接新生命的诞生。

备孕期保健注意事项及应做的检查

孕龄妇女在备孕前,建议到优生咨询门诊就诊,医生会根据您的具体情况开具相应的检查项目,其中包括血常规、肝肾功能、血型、空腹血糖、甲状腺功能、TORCH等。为了预防胎儿出现神经管畸形,建议在备孕前至少3个月开始口服叶酸(推荐0.4~0.8mg/天)。生活中,备孕妇女需要锻炼身体、避免感冒;避免接触烟、酒、放射线等有害物质;饮食上多吃新鲜的蔬菜瓜

果,慎用药物。

孕早期保健注意事项及应做的检查(13+6周前)

当妇女发现月经推迟、自测尿妊娠试纸阳性后,就要开始到医院进行第一次检查。其中包括彩超检查、抽血、心电图等项目,确定是否为宫内妊娠、监测孕囊的生长状况,并继续口服叶酸到怀孕后3个月。

孕早期胚胎处于发育的关键阶段,对外界不良刺激十分敏感。生活中尽量避免不良刺激,如不规律的作息习惯或偏食挑食,避免从事重体力劳动等。尽量避免用药,因为任何药物都可能影响到胚胎的发育甚至流产的发生。若因为病情需要,建议在专科医生的指导下服用。

孕早期建议清淡饮食、少食多餐,保持足够的能量及水分摄入。如果出现呕吐加剧、无法进食,或出现阴道流血、腹痛等异常情况,需要及时到医院做进一

步处理。

孕中期保健注意事项及应做的检查(14-27+6周)

准妈妈们需要进行每4周一次的产前检查。此时的检查有助于判断孕妇的身体状况及胎儿的生长发育情况。常规的检查项目包括体重、身高、宫高、腹围、胎心、抽血及彩超等,如唐氏筛查、糖耐量试验、四维排畸彩超等等。若合并有基础疾病的孕妇还需要定期看诊专科医生,以利于对合并症的管理与控制。

此阶段准妈妈的食欲逐渐增加,注意补充营养、补钙补铁的同时也要坚持适量的户外运动,活动强度以孕妇的舒适度为主。适度的运动不但有助于控制体重,还可增加盆底肌的弹性及肌张力,有助于自然分娩。生活中避免繁重的工作节奏,不到拥挤的公共场所,避免交叉感染。

孕晚期保健注意事项及应做的检查(28周后)

孕28周后至少每2周进行一次产前检查,满36周后每周1次。因为有些并发症常常好发于孕晚期。例如高血压、先兆早产、胎膜早破等,而且随着妊娠周数的增加,胎动的重要性也逐渐增加,这些都需要密切的产前监测来早期识别。

生活中坚持运动锻炼、控制体重、保证充足睡眠。准妈妈们可提前做好待产包,其中有一次性产褥垫单、宽松衣物、婴儿贴身衣物、包被、纸尿裤等。同时准妈妈们还需要关注自身的情况,如胎动、有无阴道流液等不适。如发现异常则需要尽早就诊。

综上所述,希望通过上述知识点的讲解能够帮助准妈妈们进行更科学的孕期保健,同时,准妈妈们也要听从医生的正确指导及建议,确保安全顺利地度过整个孕期,迎来健康宝宝。

(作者:卢琳 福建医科大学附属第一医院 妇产科 主治医师)

服药策略提高四联疗法疗效

幽门螺旋杆菌是一种寄生在人体胃部黏膜的微需氧菌,具有螺旋形、微厌氧的特性,并且对生长条件要求比较挑剔。多数感染者并没有明显症状。当症状出现时,一般是以恶心、胃痛或胃灼热、空腹时腹部疼痛加剧等表现。

很多人听说过治疗幽门螺旋杆菌的“三联”疗法、“四联”疗法,究竟是什么方法呢?

认识幽门螺旋杆菌

幽门螺旋杆菌感染后不仅会引起消化不良、慢性胃炎、十二指肠溃疡、胃恶性肿瘤等胃部疾病,它还与胃外的一些疾病如缺铁性贫血、特发性血小板减少性紫癜等有关。同其他消化道传染病一样,饭前便后要用肥皂和流动水彻底洗手,以减少手上可能携带的幽门螺旋杆菌,在家庭中或外出就餐时,尽量采用分餐制,避免个人餐具直接接触食物,是较为明智的选择,同时尽

量使用公筷。

根除幽门螺旋杆菌,如何服药选药

随着医疗技术的进步,幽门螺旋杆菌的治疗方案不断发生变化,以前是三联,现在基本上用的都是四联,有的资料提出可尝试四联或高剂量双联,四联方案最稳固。什么是四联?就是铋剂+质子泵抑制剂(PPI)+两种抗菌药物,但因为服用的药物较多,我们该怎么选择呢?

铋剂:铋剂可通过包裹幽门螺旋杆菌菌体,干扰细菌代谢,发挥杀菌作用,具有保护胃黏膜的作用,能在胃黏膜表面形成一层保护膜,减少胃酸和抗生素对胃黏膜的刺激和损伤。常用药物,如胶体果胶铋、枸橼酸铋钾等。这些药物在保护胃黏膜方面效果显著,有助于溃疡面的愈合。

PPI:PPI类药物能够抑制胃酸分泌,降低胃内酸度,为抗生素发挥作用提供适宜的环境。

常用的药物:如奥美拉唑、兰索拉唑、雷贝拉唑、泮托拉唑、埃索美拉唑等。

抗菌药:用于杀灭幽门螺旋杆菌。常用的药物:包括阿莫西林、甲硝唑、克拉霉素、四环素、喹诺酮类药物(如左氧氟沙星)及呋喃唑酮等。其中耐药率最低、对幽门螺旋杆菌敏感性最高的抗菌药物是阿莫西林、四环素和呋喃唑酮;而克拉霉素、左氧氟沙星和甲硝唑则属于耐药率较高的抗菌药物品种,因此,根除幽门螺旋杆菌的治疗方案中至少要包括一种耐药率低的抗菌药物品种才能保障根除治疗的成功,其中阿莫西林是首选的品种。当患者对阿莫西林过敏时推荐的铋剂四联方案抗生素组合为:①四环素+甲硝唑;②头孢呋辛+左氧氟沙星;③克拉霉素+甲硝唑。

两大服药策略

要知道,即使正确的药物,如果服用方法不妥当,效果也要

大打折扣。因此,服药时,采用每天2次服药法,一般选择早餐及晚餐时分别服用。

目前,常用的两大服药策略:①常规服药策略:根据患者的具体情况,选择适宜的PPI、铋剂和两种抗生素进行组合,通常建议PPI和铋剂在餐前半小时服用,以充分利用食物刺激前的胃酸分泌高峰,增强药效。而两种抗生素则建议在餐后半小时服用,以减少对胃黏膜的直接刺激。②优化服药策略:为了避免药物间的相互作用,有些情况下会采取间隔服用的策略。例如,铋剂和某些抗生素之间可能存在吸收竞争,因此可以将它们的服用时间错开,以提高药物的吸收率和疗效。或根据药物的具体特性和患者的个体情况,调整服药顺序和时间。

(作者:陈美钦 福州市晋安区医院 药剂科 副主任药师)