

# 重症监护病房里的患者约束：守护生命的防线

□宋长春 蚌埠市第三人民医院重症医学科

在重症监护病房(ICU)这个生命的战场上,医护人员每天都在与时间赛跑,与死神抗争。为了确保患者的安全和治疗的顺利进行,一种看似冷酷实则充满关爱的措施——患者约束,扮演着至关重要的角色。本文将为您详细解读ICU中的患者约束,让您了解这一措施背后的故事和意义。

## 一、什么是保护性约束?

保护性约束,是指在特定情况下,为了保障患者安全,防止因意识不清、躁动或精神症状等原因而造成的自我伤害、意外拔管等风险,医护人员采用物理或机械性设备、工具附加在患者的身体上,限制其自由活动的一种保护措施。常见的约束设备包括约束带、约束手套、约束背心以及床栏等。

## 二、为什么要进行保护性约束?

1.防止非计划性拔管:ICU患者身上往往连接着多种生命维持管道,如气管插管、中心静脉导管等。这些管道对于患者的治疗至关重要,但患者在意识不清或烦躁状态下,可能会无意识地拉扯管道,导致管道脱出,引发出血、感染、治疗中断等严重后果。约束可以有效减少这种非计划性拔管的风险。

## 2.防止患者自伤或伤人:重症患

者在病痛和药物的影响下,可能会出现烦躁、焦虑、幻觉等精神症状,导致自我伤害或伤害他人的行为。约束可以限制患者的活动范围,防止其做出危险动作。

3.保障治疗的顺利进行:在进行某些治疗和护理操作时,如伤口换药、翻身等,患者的躁动可能会影响操作的顺利进行。约束可以使患者暂时保持相对稳定的体位,有助于提高医疗操作的效率和质量。

4.防止患者意外坠落:ICU患者可能因为身体虚弱、意识不清或其他身体限制而容易摔倒或从床上滑落。约束可以限制患者的行动范围,防止其意外离开床椅或跌倒。

## 三、常用的保护性约束方式有哪些?

1.肢体约束:使用约束带固定患者的肢体,防止其躁动、自行拔出导管。在固定时,医护人员会注意松紧度,既不能让患者轻易挣脱,又不能过紧影响血液循环。

2.胸部约束:对于一些特别躁动、可能会大幅度扭动身体的患者,胸部约束可以限制患者胸廓的活动范围,防止其过度挣扎导致导管移位等问题。但需要注意,胸部是呼吸运动的关键部位,不能妨碍顺利呼吸。

## 3.约束手套:限制患者的手部行

动,防止其用手指勾、抓、捏、拔等动作,常用于有拔管倾向的患者。

4.床栏使用:防止患者坠床,确保其在床上的安全。

## 四、保护性约束如何实施?

在实施约束前,医护人员会对患者进行充分的评估,包括患者的意识状态、情绪、配合程度、肢体活动情况、管路情况等。只有在评估确认患者存在拔管、自伤或伤人等风险时,才会考虑实施约束。

对于清醒的患者,医护人员会向其和家属详细解释约束的必要性和方法,获得患者或家属的知情同意。对于意识不清的患者,医务人员会向家属详细交代患者的病情、存在的安全风险、保护性约束的目的与方法。

在实施约束后,护理人员会定期巡视,观察患者的约束部位皮肤颜色、温度、完整性等,确保约束带松紧适宜,避免过紧导致血液循环不畅或皮肤破损,也避免过松导致约束失效。同时,护理人员还会关注患者的营养、排泄、喝水和个人卫生需求,及时提供帮助。

约束并不是简单的“捆绑”,而是包含着深深关爱与专业责任的一种保护方式。在实施约束的过程中,医护人员会尽量让患者感到舒适,如使用柔软、舒适的约束带,并在被约束

部位加衬棉垫。同时,医护人员还会密切关注患者的情绪变化,及时提供适当的物理和情绪支持,包括定期放松约束、提供疼痛管理和心理护理等。

## 五、何时解除保护性约束?

当患者病情稳定,神志清醒,可以配合治疗、自我控制行为,同时不存在拔管、坠床等风险时,就可以考虑解除约束。在解除约束前,医护人员会再次对患者进行评估,确认其是否具备解除约束的条件。解除约束时,医护人员会先检查约束带是否有破损或残留物,避免对患者造成伤害。解除约束后,医护人员还会对患者的身体状况进行检查,如有异常应及时处理。同时,医护人员还会对患者的心理状态进行评估,如有需要应进行心理护理和疏导。

总之,重症监护病房中的患者约束,看似冷酷无情,实则蕴含着深深的关爱与专业责任。它是守护生命的防线,是确保患者安全和治疗顺利进行的重要措施。通过本文的介绍,希望您能更加理解这一措施的意义和必要性,并在面对类似情况时,能够给予医护人员更多的理解和支持。同时,也提醒我们,在医学技术不断进步的同时,人文关怀同样重要,让每一位患者都能感受到温暖与关爱。

# 术后寒战是怎么回事?麻醉医生告诉你如何预防

□张军 铜陵市立医院麻醉科

寒战是手术后常见的不适症状之一,表现为肌肉不自主地颤抖,就像人在寒冷环境中发抖一样。这种现象不仅让患者感到不适,还可能对术后恢复产生一定的影响。尽管寒战通常并不严重,但它的发生机制、风险因素和预防策略却值得深入探讨。本文将从麻醉医生的角度,为您详细解读术后寒战的原因及预防方法,帮助您更好地理解 and 应对这一术后反应。

## 什么是术后寒战?

术后寒战是指在手术后发生的不自自主肌肉颤抖,这是一种机体对体温调节的应激反应。它可以发生在任何麻醉方式下,但在全身麻醉后更为常见。寒战通常持续几分钟到数十分钟,严重者甚至可持续更久。尽管大多数术后寒战并不会对健康造成严重威胁,但它会显著增加患者的耗氧量,加重心肺系统的负担,尤其是对老年患者或患有心血管疾病的患者来说,可能带来潜在的风险。

## 术后寒战的常见原因

术后寒战的发生机制复杂,可能是多种因素共同作用的结果,主要包括以下几点:(1)体温下降:手术过程中,由于手术室环境较冷、麻醉药物引起的体温调节功能障碍以及体腔开放导致的热量丢失,患者的体温可能会下降。体温每下降1℃,寒战发

生的风险显著增加。(2)麻醉药物的影响:全身麻醉药物会抑制下丘脑体温调节中枢,导致患者对冷刺激的感知迟钝,同时减少机体的产热反应。此外,部分麻醉药物还可能直接引起肌肉的非自主性颤抖。(3)术中液体输注:术中输注的大量冷液会直接降低患者的核心体温。如果输注的液体未加温,寒战的风险会显著增加。(4)机体的炎症反应:手术本身是一种创伤,可能引发机体的炎症反应。炎症因子如白介素和肿瘤坏死因子在体内释放后,可通过作用于下丘脑的温控中枢,引发寒战。(5)其他因素:术后寒战还可能与术中失血、贫血、术后疼痛或焦虑等因素有关。疼痛会通过刺激交感神经系统,引发肌肉不自主收缩,进而诱发寒战。

## 术后寒战对患者的影响

尽管术后寒战通常是暂时的,但对于某些患者,寒战可能引发一系列不良后果:(1)增加耗氧量:寒战会使肌肉的耗氧量增加200%-500%,从而增加心肺负担。对于心肺功能较差的患者,如心衰、冠心病患者,这种额外的耗氧需求可能会导致心肌缺血,甚至诱发心血管事件。(2)延迟术后恢复:寒战可能引起患者明显的不适感,影响术后的休息和恢复。此外,寒战引起的颤抖可能导致手术区域的牵拉和疼痛加重,延缓伤口愈合。

(3)增加医疗风险:在术后监护阶段,寒战可能影响生命体征监测数据的准确性,例如假性血压升高或心率异常,从而增加医疗管理的复杂性。

## 如何预防术后寒战?

预防术后寒战需要采取多方面的综合措施,主要包括以下几个方面:(1)术前保温措施:在术前为患者提供舒适的环境温度,使用加热毯或加温服装,帮助患者保持体温。术前液体输注时,尽量使用加温后的输液,以避免液体输注导致的体温下降。(2)术中体温管理:麻醉期间应通过持续监测患者的核心体温(如食道温度或直肠温度),确保体温处于正常范围。必要时可使用加温毯、加温手术台或加温空气设备帮助患者维持体温。此外,术中输注的液体、血制品也应预先加温。(3)选择合适的麻醉药物:在选择麻醉药物时,麻醉医生会综合考虑患者的具体情况,尽量减少可能引发寒战的药物使用。(4)术后护理干预:手术结束后,患者被送入恢复室时,应立即提供保暖措施,如使用电热毯或覆盖额外的被子。同时,应密切观察患者的生命体征变化,及时处理寒战症状。(5)药物预防与治疗:对高风险患者,可以在术中或术后提前使用防寒战药物。例如,阿片类药物和非阿片类药物均被证实可以有效降低寒战的发生率。

此外,如果患者术后已经出现寒战症状,可以使用对症的药物缓解症状。

## 面对术后寒战,患者应如何应对?

对于术后出现寒战的患者,首先应保持冷静,不必过度紧张。这种症状大多数是暂时的,并不会对身体造成长期影响。患者应向医护人员报告寒战情况,以便医生及时采取措施。例如,医护人员会为患者提供额外的保暖措施,或给予适当的药物治疗。此外,患者可以通过深呼吸、放松身体等方法缓解不适感。

## 总结

术后寒战是一种常见但可以预防和管理的不适症状。其发生机制涉及体温下降、麻醉药物影响以及术中操作等多种因素。通过术前、术中和术后全方位的综合管理,麻醉医生能够有效降低寒战发生的风险,改善患者的术后体验。对于患者来说,充分了解术后寒战的成因和应对方法,可以帮助他们以更加积极的心态面对手术和术后恢复。现代医学技术的发展为术后寒战的预防和治疗提供了多种有效手段。在专业的麻醉团队和护理团队的共同努力下,术后寒战已经从一种令人困扰的问题转变为可控的医学现象,为患者提供更加舒适、安全的手术体验奠定了基础。

# 全髋置换前,如何缓解术前焦虑

□程祖群 安徽省含山县人民医院手术室

全髋置换手术是治疗髋关节严重病变(如关节炎、股骨头坏死等)的常见手术,它能够有效改善患者的生活质量。然而,术前的焦虑情绪往往会对患者的身心健康产生不良影响。缓解术前焦虑对于患者的术后恢复至关重要。本文将从三个方面探讨如何缓解全髋置换前的焦虑情绪,帮助患者以积极的心态面对即将到来的手术。

## 一、了解手术过程和预期效果,建立信心

术前焦虑往往来源于对手术未知的恐惧和不安,因此了解手术的基本流程和术后预期效果,有助于减少患者的焦虑情绪。

### 1.了解手术流程

全髋置换手术通常包括术前检查(如术前进行X光、CT扫描等检查,有助于医生准确了解髋关节的病变情况、骨骼结构等,从而制定更精准的手术方案),手术过程中会进行全麻或椎管内麻醉,医生会根据患者的身体状况选择麻醉方式,同时在严格的无菌操作下切除髋关节,将病变的股骨头和髌臼组织去除,然后植入合适的假体,以恢复髋关节的正常功能。整个手术过程一般持续1到2小时。了解这些基本信息可以帮助患者消除对手术的恐惧感,减少未知的焦虑。

### 2.了解术后效果

术后,大多数患者都能够缓解关节疼痛,改善行走和日常活动能力。手术后的康复包括物理治疗和步态

训练,虽然每位患者的恢复速度不同,但大多数人都能够恢复到较好的生活状态。了解这些正面的手术效果,可以增加患者的信心。

## 二、保持积极的心理状态,运用心理干预手段

### 1.积极思考,消除负面情绪

**冥想和呼吸练习:**患者可以通过每天10-15分钟的冥想练习,帮助平复心情。深呼吸练习有助于放松神经系统,减轻焦虑。例如,可以采用“4-7-8”呼吸法(吸气4秒,屏气7秒,呼气8秒)来降低紧张情绪。

**心理疏导:**术前可以与心理医生进行一次或多次的咨询,帮助缓解对手术的恐惧和焦虑。也可以参加一些术前的心理支持小组,与其他即将手术的患者分享经验,互相支持。

**与家人朋友互动:**鼓励患者多与家人、朋友进行交流,分享内心的恐惧与担忧。家人和朋友的鼓励与支持,能够有效增强患者的信心,减少孤独感。

**建立积极的手术期待:**帮助患者设定术后的具体目标,如恢复后的生活质量、功能改善等,增加患者的主动性和积极性,避免过度担忧术后恢复期。

### 2.通过放松训练和冥想缓解焦虑

**深呼吸、渐进性肌肉放松(PMR)和冥想**是缓解焦虑的有效技巧。深呼吸能够降低血压和心率,放松肌肉,减轻紧张感;渐进性肌肉放松可以帮助患者逐步放松身体;冥想则能帮助集中精神,舒缓压力。通过

每天练习这些技巧,患者可以有效减轻术前的焦虑情绪。

## 三、加强术前身体准备,增强身体健康

### 1.保持良好的身体状态

**适量运动:**术前3-4周开始,进行适度的有氧运动和关节活动训练,如快走、游泳、瑜伽等。这些运动有助于增加心肺功能、改善血液循环、增强关节灵活性。例如,可以每天进行30分钟的快走,逐渐增加强度,确保关节活动度和耐力提高。

**力量训练:**如果条件允许,可以进行一些简易的力量训练,如使用哑铃、弹力带进行下肢肌肉的锻炼,增强肌肉力量,特别是腿部和核心肌群,这对术后的康复有很大帮助。

### 控制并发症:如果有糖尿病,高血压等并发症,术前应定期监测血糖、血压,确保其稳定在医生建议的范围内。例如,糖尿病患者需要保持血糖水平在4-7mmol/L,避免术中低血糖的发生;高血压患者应遵循药物治疗方案,保证血压控制在130/80mmHg以下,但对于一些高龄、合并严重心脑血管疾病的患者,血压控制目标可能会适当放宽,具体需遵医嘱。

### 2.合理膳食,保证营养

**增加高质量蛋白质摄入:**术前2周,每天可摄入蛋白质(如瘦肉、鸡胸肉、鱼类、豆制品和鸡蛋)70-80克左右,可分3-4餐均匀摄入。蛋白质有助于伤口愈合、组织修复。

### 补充维生素C和锌:维生素C(如

柑橘、草莓、绿叶蔬菜)和锌(如海鲜、坚果、全谷类)有助于增强免疫力,促进组织修复,减少术后感染风险。

### 避免高糖高脂食物:避免食用高糖、高脂肪的食物,这些食物可能导致术后恢复期的并发症,如伤口感染、血糖波动等。

**定期饮食检查:**可寻求营养师的帮助,确保饮食科学搭配并符合手术需求,防止因营养不良影响术后恢复。

### 3.控制体重,减少手术风险

对于超重或肥胖的患者,适当控制体重非常重要。过重的体重不仅增加了手术中的风险,还可能影响术后的恢复过程。通过控制饮食、增加运动,患者可以在术前减轻体重,减少关节的负担,为手术做好准备。

## 结语

术前焦虑是全髋置换患者普遍面临的问题,但通过了解手术过程、采用心理干预方法以及加强身体准备,患者能够有效缓解焦虑情绪,增强对手术的信心。保持积极的心态,配合医生和康复团队的指导,能够帮助患者顺利度过手术并顺利恢复,为未来的健康生活打下坚实基础。

## 麻醉科揭秘:

# 全面了解手术中的无痛秘密

□徐富生 庐江县中医院麻醉科

在现代医学中,麻醉技术的发展使得外科手术变得更加安全和高效。然而,许多人对麻醉过程仍然充满好奇和疑问。究竟什么是麻醉?它是如何工作的?麻醉过程中有哪些需要注意的事项?本文将带你深入了解麻醉科的奥秘,对麻醉技术有一个全面的认识。

## 一、麻醉的种类

**全身麻醉:**全身麻醉就是让患者在手术过程中进入一种类似深度睡眠的状态,完全失去意识,对疼痛等刺激毫无反应。这种麻醉方式适用于大部分手术,尤其是需要长时间操作或涉及重要器官的复杂手术。麻醉医生需要通过静脉注射或吸入麻醉药物,精确控制患者的麻醉深度,同时密切监测呼吸、心跳等生命体征,确保手术过程中的安全。

**局部麻醉:**局部麻醉则是通过注射麻醉药物到手术部位或其周围,使该区域的感觉神经传导功能暂时丧失,从而达到止痛效果。这种麻醉方式适用于一些小型手术或浅表操作,如拔牙、缝合伤口等。

**椎管内麻醉:**椎管内麻醉是一种将麻醉药物注入椎管内的麻醉方式,通过阻滞脊髓神经的传导,使身体下半部或特定区域失去感觉和运动功能。这种麻醉方式常用于下肢手术、剖宫产等。

**神经阻滞麻醉:**神经阻滞麻醉是将麻醉药物注射到外周神经干或神经丛周围,短暂地阻滞神经冲动的传导,使该神经所支配的区域产生痛觉暂时性消失。这种麻醉方式麻醉效果确切,作用时间长,且对全身影响小,患者保持神志清醒。神经阻滞麻醉包括颈丛阻滞、臂丛阻滞、腰丛神经阻滞、坐骨神经阻滞和股神经阻滞等。

## 二、麻醉前的准备

**1.病史询问:**病史询问是麻醉前评估的重要环节。麻醉医生会详细询问患者的既往病史、过敏史、用药史等,以判断患者对麻醉药物的耐受性和可能存在的风险。

**2.体格检查:**体格检查则是对患者的身体进行全面检查,包括心肺功能、神经系统、肝肾功能等。这些检查有助于麻醉医生了解患者的生理状况,为制定麻醉方案提供依据。

**3.实验室检查:**实验室检查则是通过血液、尿液等样本的检测,了解患者的血常规、电解质、凝血功能等指标。这些检查结果对于评估患者的麻醉风险和制定应急预案至关重要。

## 三、麻醉中的管理

**1.生命体征监测:**麻醉医生会密切监测患者的呼吸、心跳、血压等生命体征,及时发现并处理异常情况。

**2.麻醉深度管理:**在手术过程中,麻醉过浅可能会导致患者术中知晓,甚至产生疼痛反应,这不仅影响手术效果,还可能给患者带来心理阴影。相反,麻醉过深则可能抑制患者的生理功能,如呼吸、循环等,增加手术风险。

**3.应急处理:**尽管术前准备已经做得相当充分,但在手术过程中,仍然有可能出现各种难以预料的突发情况。例如,在手术进行中,患者可能突然对某些麻醉药物产生过敏反应,表现为血压骤降、心跳加速或呼吸困难等症状。除此之外,还可能出现呼吸道梗阻等紧急状况,导致患者无法正常工作。

## 四、麻醉后的镇痛

**1.多模式镇痛:**术后镇痛是一个复杂的过程。麻醉医生会根据患者的手术类型、疼痛程度以及个体差异,精心制定个性化的镇痛方案。这个方案不仅仅局限于单一的止痛药物,而是涵盖了多种不同作用机制的镇痛药物,以及神经阻滞技术等多种方法。麻醉医生会综合考虑患者的整体情况,选择最适合的镇痛方式,以确保患者在术后能够舒适地度过恢复期,减轻疼痛带来的困扰,同时也为患者的早日康复创造有利条件。

**2.镇痛泵的使用:**镇痛泵能够实现持续给药,有效控制疼痛的效果。麻醉医生在术后镇痛管理中,会根据每位患者的具体情况,精心设置镇痛泵的各项参数。这其中包括选择合适的药物种类,以确保镇痛效果的最大化;还会根据患者的疼痛程度和身体状况,调整给药速度,既保证镇痛的连续性,又避免药物过量可能带来的副作用。

**3.镇痛效果的评估:**麻醉医生会定期来到患者床边,耐心询问患者的疼痛感受。麻醉医生还会密切观察患者的生命体征变化,以及行为表现,以此来综合判断镇痛效果是否达到预期。一旦发现镇痛效果不佳,或者患者出现不良反应,麻醉医生会立即采取行动,及时调整镇痛方案,确保患者能够尽快摆脱疼痛的困扰,顺利度过术后恢复期。

总之,通过先进的技术和专业人员的精心操作,麻醉不仅让患者在手术过程中不再感到痛苦,还大大降低了手术风险,提高了手术的成功率。随着科技的进步和研究的深入,未来的麻醉技术将更加安全、高效和人性化。

# 孕期呕吐不止 中医有何妙招?

□李肖凤 安徽中医药大学第一附属医院妇科

在孕期,许多女性都会经历孕期呕吐不止的烦恼,严重影响准妈妈们们的日常生活和生活质量。针对这一普遍现象,传统中医提供了独到的见解和系列缓解方法。接下来,让我们一同来探索这些中医妙招,帮助准妈妈们度过一个更加舒适的孕期。

## 1.中医食疗

针对孕期呕吐的不同表现形式,中医食疗提供系列针对性较强的调理建议,对于那些因脾胃虚弱而呕吐不止的准妈妈们,可以考虑吃一些有助于健脾和胃的食物,南瓜、山药和扁豆等都是不错的选择,其不仅含有丰富营养,还能够温和地增强脾胃功能,改善消化不良症状。对于那些因肝胃不和而呕吐不止的准妈妈们,可以考虑吃一些有助于调和肝胃、疏肝解郁的食物,菠菜、柑橘、番茄等都是不错的选择,既能发挥良好的开胃作用,又能有效舒缓情绪。对于那些因胃阴不足而呕吐不止的准妈妈们,可以考虑吃一些有助于滋阴养胃的食物,银耳、百合、芝麻等都是不错的选择,可以帮助恢复体内阴阳平衡,减轻由于胃部干燥引发的呕吐和其他不适感。

## 2.按摩穴位

在减轻孕期呕吐吐方面,中医按摩疗法展现出其独特的效果。对于准妈妈们来说,通过准确地按摩特定穴位,如内关穴(处于前臂中间位置,在腕横纹向上约两寸的地方)以及足三里穴(位于小腿外侧部分,正好在犊鼻穴之下三寸处),可以有效地帮助调和身体内的气血运行,从而达到缓解恶心吐吐的效果。按摩中,需注意保持力度适中,以避免带来不适感。每一个穴位推荐按摩1到2分钟,并建议每天多次重复此过程。

## 3.耳穴压豆

将小颗粒,如王不留行籽,贴在耳朵特定的位置,持续刺激这些区域。耳朵上有许多和身体各部位相对应的点,刺激这些点能够帮助缓解孕期呕吐不止的症状。这种方法操作起来比较简单,且副作用较少,非常适合准妈妈们使用。简而言之,耳穴压豆是一种方便且安全的自然疗法,有助于减轻准妈妈们们的恶心感。

## 4.针灸

针灸是一种常见中医治疗方法,对改善孕期呕吐吐症状有特别的效果。通过刺

激内关穴、足三里穴和中脘穴这样的特定穴位,可以改善准妈妈们们的脾胃功能,减轻呕吐的症状。不过,值得注意的是,这一类治疗需要由经验丰富的专业医生来执行,以保证安全和效果。

## 5.闻香止吐

闻香疗法是一种温和而有效地缓解孕期呕吐的方法,特别适合那些希望避免使用药物的孕妇。这种方法主要是利用一些具有舒缓效果的精油或草药,通过嗅觉刺激神经系统来减轻不适感。常用的材料包括柠檬、薄荷、姜等,这些材料可以根据个人喜好和需要混合搭配,制成个性化的香囊随身携带,无论是在家里、办公室还是外出途中都可以方便地嗅闻。此外,也可以在室内适当位置摆放这些香料,比如卧室床头、客厅茶几上,让其其自然散发的香气营造一个轻松舒适的环境。重要的是,在享受这些自然疗法的同时,也要注意保持室内空气流通。

## 6.日常生活调护

除了采用中医的治疗方法之外,准妈妈们在日常生活中维持好的心情也很重要。怀孕期间,情绪的稳定对母体和胎儿健康都有正面影响,因此应尽量避免情绪的大起大落,因为这不仅可能影响到孕妇自身的健康状况,还有可能加重孕期呕吐吐症状。保持规律的作息,确保充足的休息时间,不要让自己过于疲惫,这对减轻呕吐同样关键。再者,适当的户外活动也是有益的,比如到户外走走,呼吸新鲜空气,这些都有助于缓解孕吐的症状。通过接触自然和享受阳光,不仅能让孕妇的心情变好,也能有效减轻恶心的感觉。此外,户外活动还可以增进家庭成员之间的互动,如与伴侣或朋友一起散步交流,为孕期生活增添更多快乐元素。

**温馨提示:**出现孕期呕吐吐不要因为没胃口而拒绝进食,尽量选择吃一些自己喜欢的食物,确保孕期营养跟不上。如果您出现了下列症状:持续呕吐且无任何减轻的迹象;小便次数减少,且颜色比较深;眼睛、皮肤和嘴巴自觉干燥;身体越来越疲惫,经休息后得不到缓解;头晕眼花;超出一天没有喝水或者进食;体重明显降低等,建议及时就医。

孕期呕吐并不是娇气的表现,如有需要及时就医才是明智之举。在此祝愿准妈妈们都能够顺利、轻松地度过孕期!

