

妊娠期高血压疾病的防与治

□李雪艳 合肥白领安琪儿妇产医院妇产科

妊娠期高血压疾病具体指孕妇在妊娠期间出现的血压升高现象,是导致孕产妇和围产儿死亡的重要原因之一,是影响孕妇和胎儿健康的重要疾病,面对这一常见的产科问题,既要关注该病的防治措施,也要帮助准妈妈们理解其危害和处理方法。接下来,将从妊娠期高血压疾病的基本概念、危害、防治方法等方面为大家详细讲解,希望能帮助每位准妈妈做好孕期保健,确保母婴平安。

一、什么是妊娠期高血压?

妊娠期高血压疾病是指妊娠与血压升高并存的一组疾病,根据高血压的升高程度及临床表现,妊娠期高血压疾病可分为以下几类:第一妊娠期高血压:一般指孕妇在20周后首次出现的血压升高,产后12周内恢复正常,且没有蛋白尿等并发症,在产后方可确诊。第二子痫前期:是妊娠高血压的一种进展性疾病,伴有蛋白尿或虽无蛋白尿但合并下列1项者:血小板减少、头痛能损害、肾功能损害、肺水肿、新发头痛(药物不能缓解且不能用其他疾病解释)视觉障碍等症状,情况较为严重。第三,子痫是在子痫前期的基础上进一步发展,孕妇出现不能用其他原因解释的抽搐等严重并发症,对母婴健康极为危险。第四高血压合并妊娠:妊娠前或妊娠20周前出现血压升高,妊娠期高血压的症

无痛医院不是梦:

麻醉科如何让胃镜、分娩不再“痛不欲生”?

□王红仙 安徽医科大学第一附属医院北区麻醉科

胃镜插管时引发的恶心呕吐、分娩宫缩时的撕心裂肺,曾让无数人感到痛苦。但随着现代麻醉技术的进步,这些“痛不欲生”的经历正在被改写。从无痛胃肠镜到无痛分娩,麻醉科医生用专业守护,让医疗过程从“忍受”变为“舒适”。本文将带领大家进行深入探讨。

一、胃镜检查

传统胃镜

普通胃镜检查时,医生会将一根直径约1厘米的软管从患者口腔插入,经过食道、胃部直至十二指肠。由于操作会刺激咽喉和胃黏膜,患者常出现剧烈的恶心、呕吐,甚至因呛咳导致窒息风险。此外,紧张情绪还会引发血压骤升、心律失常等心血管意外。对于咽部敏感者、老年患者或心脏病患者而言,胃镜检查几乎成了“不可能完成的任务”。

无痛胃镜

无痛胃镜检查前,麻醉医生会通过静脉注射短效麻醉药,患者约30秒后进入“深度睡眠”,全程无意识、无记忆。医生在患者毫无知觉的状态下完成检查,操作时间仅需5-10分钟。

技术亮点:

快速代谢,无残留:麻醉药物代谢极快,检查结束后5分钟-10分钟患者即可苏醒,且几乎无头晕、恶心等残留效应。

全程监护,安全无忧:麻醉医生会实时监测心率、血压、血氧饱和度,若患者

出现呼吸抑制或低血压,可立即调整用药。

检查更精准:无痛状态下患者无吞咽动作,胃肠蠕动减少,医生可从容观察黏膜细微病变,提高早癌检出率。

适用人群与注意事项

适合人群:对疼痛敏感者、咽部反射强烈者、需精细操作(如息肉切除)的患者。

慎用人群:严重心肺功能不全、急性上呼吸道感染、药物过敏者、孕妇(早期妊娠)。

检查前准备:禁食禁水8小时以上,高血压患者可清晨服用降压药(避免含利水平的药物),糖尿病患者可少量饮用含糖饮料。

检查后恢复:苏醒后可能出现头晕、乏力,需留观30分钟至1小时,24小时内避免驾驶、高空作业。

二、分 娩

传统分娩:分娩疼痛源于子宫收缩、宫颈扩张及胎儿压迫,疼痛级别可达10级。剧烈疼痛不仅导致产妇产力透支,还可能引发胎儿缺氧、产程延长甚至剖宫产率上升。许多产妇因恐惧分娩疼痛而选择剖宫产,间接增加了母婴风险。

无痛分娩:无痛分娩(医学上称“分娩镇痛”)的核心技术是椎管内麻醉。麻醉医生在产妇腰椎间隙穿刺,将一根细导管置入硬膜外腔,持续注入低浓度局

麻药(浓度仅为剖宫产的1/10)。产妇全程清醒,仅感到轻微腹胀或痛经样疼痛,可自由活动、进食,甚至可以刷手机记录分娩过程。

孕胎盘功能常常受损,可导致胎儿供氧不足,从而引发早产或胎儿生长受限。

(2)对胎儿的影响:第一,胎盘供血不足:妊娠期高血压会影响胎盘的血液供应,导致胎儿氧气和营养供应不足,可能造成胎儿生长缓慢。第二,胎儿死亡的风险增加:严重妊娠期高血压,尤其是子痫型高血压,可导致胎儿死亡,尤其是在妊娠晚期,因此妊娠期高血压不仅是产妇健康的隐患,也是胎儿健康的大敌。

四、妊娠期高血压的防治方法

(1)妊娠期高血压的预防

合理饮食:孕妇的饮食应该保持均衡,适量增加奶、鱼、禽、蛋、瘦肉摄入;建议增加富含钾、镁和钙的食物,如新鲜蔬菜、全谷物、大豆制品等,这些有助于控制血压。

适当运动:适当的运动有助于保持体重,改善血液循环,并帮助孕妇预防高血压的发生,孕期可以进行散步、瑜伽等低强度运动,但要避免过度劳累。

控制体重:孕期体重增长速度是预防妊娠期高血压的重要一环,过重或体重增长较快会增加高血压的风险,因此要保持合理的体重增长。

定期监测血压:孕期要定期测量血压,尤其是有高血压家族史或先兆子痫史的孕妇,应更加关注血压的

变化。

避免精神压力过大:长期处于高压力状态会使血压升高,因此,孕妇要保持愉悦的心情,避免过度紧张和焦虑。

(2)妊娠期高血压的治疗

轻度高血压:如果孕妇血压升高但没有其他症状,医生可能建议通过改变生活方式进行干预,如适当休息、保证充足的蛋白质和热量,增加运动、调整饮食等。

药物治疗:对于血压较高或先兆子痫的孕妇,医生可能会根据情况开具降压药物,这些药物对胎儿相对安全,可以在一定程度上帮助孕妇控制血压。

住院治疗与密切监护:对于病情较重的孕妇,可能需要住院观察,并进行严密的监测,这时医生会根据孕妇的具体情况,进行更为个性综合的治疗。

分娩管理:在一些严重的高血压病例中,如果妊娠期已接近分娩,医生可能会根据实际情况选择提前终止妊娠,以免更严重的并发症发生。

总而言之,妊娠期高血压虽然危险,但通过科学的预防、早期发现、规范管理和及时治疗 and 产后持续关注,大多数准妈妈都能够安全度过这个特殊时期。作为妇产科医生,始终强调定期检查和健康生活方式是预防妊娠期高血压的基础,希望每一位准妈妈都能重视孕期的血压管理,关注自身健康,迎接一个健康、幸福的孕期!

药物选择:麻醉医生会根据患者体重、年龄、肝肾功能调整用药剂量,确保“精准麻醉”。

术中监护:全程监测心率、血压、呼吸频率,若出现异常可立即处理。例如,无痛胃镜中若患者血氧饱和度下降,麻醉医生会立即托起下颌或给予面罩吸氧。

术后复苏:检查或分娩结束后,患者需在复苏室留观30分钟至1小时,确保无头晕、恶心等不适方可离院。

四、无痛医疗的发展

随着5G、人工智能等技术的发展,无痛医疗正朝着更精准、更舒适的方向进化:

闭环镇痛系统:通过传感器实时监测患者生命体征,AI自动调整药物输注速度;

虚拟现实(VR)镇痛:患者在检查时佩戴VR眼镜,通过沉浸式场景转移注意力;

基因检测指导用药:通过分析患者基因型,预测对麻醉药物的代谢能力,实现“精准麻醉”。

综上所述,无痛医院不是梦,它正通过麻醉医生的双手,将每一次检查、每一场分娩都成为值得托付的生命之旅。通过本文的了解,下一次再面对胃镜检查或分娩时,我们便不会过分担忧。

这些活动不一定复杂,但能有效打断他们焦虑的思维,让大脑暂时跳出那个问题。

六、接住他们的情绪

很多时候,焦虑症患者真正需要的不是答案,而是共情。如果我们一味解释“你没事”“医生说很好”,而忽视了他们的情绪,反而会让们感觉“你不懂我有多怕,你只是在敷衍我”。正确的做法是,先表达理解,再进行安抚,我们可以先说:“我知道你很担心,这种感觉肯定不好受。”再接着说:“但医生已经检查过了,说你的情况还不错,我们一起慢慢来调整。”这样的回应既接住了情绪,又给予了理性的安慰,能让患者更容易接受。

总之,焦虑症患者反复提问,听起来像是在挑战我们的耐力,其实更像是在对世界小心翼翼地确认。而我们,不必成为完美的照护者,只需在每一个回答中,给予一点稳定,一点温柔,一点点真实的陪伴。这样,就已经足够。

二、**针灸治疗腰椎间盘突出突出的作用**

(1)**缓解疼痛:**腰椎间盘突出会导致脊柱周围的神经受到压迫,常常引发剧烈腰部疼痛,针灸通过刺激特定穴位,可以改善气血循环,调节神经功能,帮助减轻疼痛感。尤其是在疼痛发作时,针灸治疗可以缓解症状,帮助患者恢复正常活动。

(2)**促进血液循环,减轻炎症:**针灸能够通过加速血液循环,帮助淤积在腰部的毒素和废物排出体外,通过激活身体的自我修复能力,针灸有助于减轻由腰椎间盘突出引起的局部炎症,缓解神经受压带来的不适。

(3)**改善神经功能,缓解腿麻:**腰椎间盘突出可能压迫到腿部的神经,导致下肢麻木、无力。针灸能够刺激相关的经络和穴位,改善神经的传导功能,促进腿部的血液流动,从而缓解腿麻症状。大多数患者在接受针灸治疗后,会感觉到腿部麻木感逐渐减轻,甚至完全恢复正常。

(4)**放松肌肉,减轻痉挛:**腰部肌肉因长期处于紧张状态,易引发肌肉痉挛,针灸能缓解肌肉的紧张,放松受影响的肌肉群,减轻由肌肉痉挛引起的腰部不适,从而帮助患者减轻疼痛。

病理诊断为何被称为医学诊断的“金标准”?

□刘晨 铜陵市人民医院病理科

在医院看病时,我们经常会听到医生说:“需要等病理结果出来才能最终确诊。”那么,什么是病理诊断?为什么在各种医学检查手段日益丰富的今天,它依然被誉为医学诊断的“金标准”?这篇文章就带您深入了解病理诊断的权威地位究竟从何而来。

一、什么是病理诊断?

病理诊断,说通俗点,就是医生用显微镜观察人体的组织、细胞,来判断有没有生病,病到了哪一步。医生会把取自患者身体的组织样本(比如手术中切下的一块肿瘤、活检时取的一小段肝脏、皮肤、胃肠黏膜等)在显微镜下观察,从中寻找异常细胞、组织结构的变化。这些变化,往往能最直接地告诉我们:这个病到底是不是癌?炎症有多严重?有没有坏死?有没有扩散?

而其他很多检查,比如CT、核磁共振、B超或抽血化验,都是通过间接方式来发现线索,比如看有没有肿块、有没有肿瘤标志物升高,这些就像“看现象”。而病理诊断不一样,它是通过显微镜直接观察病人取出的组织、细胞,判断有没有异常、变异甚至癌变,是真正正正“看本质”。它不是基于推测,而是对病变部位的直接观察,就像法医看尸检报告,几乎可以还原事情的真相。

二、为什么说病理诊断是“金标准”?

病理定义决定了它的权威性:在医学诊断中,所谓“病理诊断”是指通过获取患者体内的组织、细胞样本,经过专业处理、染色后,在显微镜下由专业病理医生进行观察和分析,来确认疾病的本质、类型和发展程度。病理诊断提供的是直接来源于病灶组织的第一手证据,其科学性和准确性远高于其他辅助检查手段。

因此,当医生说“我们要确诊这是什么病”,最终往往依靠病理结果来做出判断。不论是炎症、良性病变,还是恶性肿瘤,只有通过组织学检查确定病变的具体类型和特征,诊断才算真正成立。

病理诊断在诊断流程中的核心地位:在大多数疾病诊断流程中,病理诊断是所有检查手段的终点。虽然其他检查等可以提供重要线索,例如CT能看到有没有肿块,B超能判断形状,抽血能看到肿瘤标志物有没有升高,但这些都不能100%确定是不是癌症。最终是否确诊,肿瘤是否为恶性,其分化程度、细胞来源和分型如何?往往要通过组织活检和病理报告来确定。

此外,随着医学的发展,我们越来越提倡精准治疗,尤其在肿瘤治疗中,有些靶向药物只对特定基因突变类型的患者有效。而这些重要信息,也往往依靠病理检测才能获得。比如乳腺癌病人,医生需要知道她的肿瘤是否表达雌激素受体、是否HER2阳性,来决定是否用激素治疗或靶向药物。这些都不是在外面看出来的,而是要在病理科做免疫组化和分子检测分析的,这使得诊断更具特异性和敏感性。所以病理不仅是“看”,更是“验”和“测”,让医生的治疗更有针对性。

总之,虽然病理诊断藏在幕后,不像外科手术那样立竿见影,但它的意义极其重大。正因为它看得最深入、判得最精确,所以被誉为“医学诊断的金标准”,也是无数重大疾病确诊和治疗的关键。

一、什么是腰椎间盘突出?

腰椎间盘是位于脊椎骨之间的一种缓冲垫,其可以吸收和分散患者身体上下运动时产生的压力。当患者长时间处于不良姿势,或突然用力不当时,腰椎间盘可能会发生损伤,导致其中的软核突出,压迫到周围神经,引发腰痛、腿麻等症状,随着病情的进一步加重,患者可能会出现走路困难的情况。

针灸:一根针,一段历史。针灸作为我国传统的治疗手段,已有几千年的历史,通过将细针刺入身体特定穴位,刺激经络、调节气血、疏通脉路,从而达到治疗疾病的效果。针灸核心理论来自中医的“气血”和“经络”学说,中医认为人体内有一条条经络,气血沿经络流动,维持身体正常功能。当经络发生阻塞或不通时,就会引发疼痛或其他不适。针灸通过调节气血,疏通经络,从而达到治疗的目的。

二、针灸治疗腰椎间盘突出突出的作用

(1)**缓解疼痛:**腰椎间盘突出会导致脊柱周围的神经受到压迫,常常引发剧烈腰部疼痛,针灸通过刺激特定穴位,可以改善气血循环,调节神经功能,帮助减轻疼痛感。尤其是在疼痛发作时,针灸治疗可以缓解症状,帮助患者恢复正常活动。

(2)**促进血液循环,减轻炎症:**针灸能够通过加速血液循环,帮助淤积在腰部的毒素和废物排出体外,通过激活身体的自我修复能力,针灸有助于减轻由腰椎间盘突出引起的局部炎症,缓解神经受压带来的不适。

(3)**改善神经功能,缓解腿麻:**腰椎间盘突出可能压迫到腿部的神经,导致下肢麻木、无力。针灸能够刺激相关的经络和穴位,改善神经的传导功能,促进腿部的血液流动,从而缓解腿麻症状。大多数患者在接受针灸治疗后,会感觉到腿部麻木感逐渐减轻,甚至完全恢复正常。

(4)**放松肌肉,减轻痉挛:**腰部肌肉因长期处于紧张状态,易引发肌肉痉挛,针灸能缓解肌肉的紧张,放松受影响的肌肉群,减轻由肌肉痉挛引起的腰部不适,从而帮助患者减轻疼痛。

三、常用的针灸治疗穴位

此外,病理诊断还可以用来判断疾病的分期和预后。在恶性肿瘤中,通过观察病变的组织浸润深度、周围血管是否受侵、淋巴结是否转移等,可为临床制定治疗方案提供精确依据。这使得病理在整个医学体系中不仅仅是诊断的终点,更是治疗的起点。

显微镜下的直观证据,提高诊断准确性:病理学的最大优势在于可视化。通过显微镜观察组织切片,病理医生可以直接看到细胞和组织结构的异常变化,例如细胞大小、形态、排列方式是否紊乱,细胞核是否变大、染色质是否浓密,是否有坏死、出血、炎症等病理改变。

这种对病理变化的直接观察,避免了其他检查手段存在的误判可能。例如,影像检查看到的肿块可能是炎症或囊肿,也可能是肿瘤,而只有病理检查才能区分清楚。因此,在诊断肿瘤这件事上,不管其他检查结果多像,只有病理诊断确定“是癌症”,医生才会开始安排放疗、化疗或手术等治疗方案。正因为病理提供的是看得见、摸得着的实物证据,它才能被医学界广泛认可为诊断的“金标准”。

高度专业化的操作流程保证了病理诊断的可靠性:病理诊断的可信度来源于它严谨的技术流程。从取材开始,组织样本需经过固定、脱水、透明化、包埋、切片、染色等一系列标准化操作,确保组织结构得以良好保存和清晰显示。随后,专业的病理医生在光学显微镜下进行系统观察,并根据世界卫生组织或国家标准的诊断分类体系进行判断。

此外,随着医学的发展,我们越来越提倡精准治疗,尤其在肿瘤治疗中,有些靶向药物只对特定基因突变类型的患者有效。而这些重要信息,也往往依靠病理检测才能获得。比如乳腺癌病人,医生需要知道她的肿瘤是否表达雌激素受体、是否HER2阳性,来决定是否用激素治疗或靶向药物。这些都不是在外面看出来的,而是要在病理科做免疫组化和分子检测分析的,这使得诊断更具特异性和敏感性。所以病理不仅是“看”,更是“验”和“测”,让医生的治疗更有针对性。

总之,虽然病理诊断藏在幕后,不像外科手术那样立竿见影,但它的意义极其重大。正因为它看得最深入、判得最精确,所以被誉为“医学诊断的金标准”,也是无数重大疾病确诊和治疗的关键。

腰痛腿麻走不动?腰椎间盘突出针灸疗法详解

□王萌 砀山县人民医院中内科

腰痛,腿麻,走不动这些症状是不是很熟悉,尤其是对于上了年纪的朋友,或者长期伏案工作的人来说,似乎成了生活中的常态。其实,这些症状的背后,往往隐藏着一种叫作腰椎间盘突出

的病症,不仅让你行动不便,还让你饱受折磨。那么,怎样才能缓解甚至治愈腰痛和腿麻呢?接下来,就来聊聊其中的一种疗法——针灸。

腰椎间盘是位于脊椎骨之间的一种缓冲垫,其可以吸收和分散患者身体上下运动时产生的压力。当患者长时间处于不良姿势,或突然用力不当

时,腰椎间盘可能会发生损伤,导致其中的软核突出,压迫到周围神经,引发腰痛、腿麻等症状,随着病情的进一步加重,患者可能会出现走路困难的情况。

针灸:一根针,一段历史。针灸作为我国传统的治疗手段,已有几千年的历史,通过将细针刺入身体特定穴位,刺激经络、调节气血、疏通脉路,从而达到治疗疾病的效果。针灸核心理论来自中医的“气血”和“经络”学说,中医认为人体内有一条条经络,气血沿经络流动,维持身体正常功能。当经络发生阻塞或不通时,就会引发疼痛或其他不适。针灸通过调节气血,疏通经络,从而达到治疗的目的。

二、**针灸治疗腰椎间盘突出突出的作用**

(1)**缓解疼痛:**腰椎间盘突出会导致脊柱周围的神经受到压迫,常常引发剧烈腰部疼痛,针灸通过刺激特定穴位,可以改善气血循环,调节神经功能,帮助减轻疼痛感。尤其是在疼痛发作时,针灸治疗可以缓解症状,帮助患者恢复正常活动。

(2)**促进血液循环,减轻炎症:**针灸能够通过加速血液循环,帮助淤积在腰部的毒素和废物排出体外,通过激活身体的自我修复能力,针灸有助于减轻由腰椎间盘突出引起的局部炎症,缓解神经受压带来的不适。

(3)**改善神经功能,缓解腿麻:**腰椎间盘突出可能压迫到腿部的神经,导致下肢麻木、无力。针灸能够刺激相关的经络和穴位,改善神经的传导功能,促进腿部的血液流动,从而缓解腿麻症状。大多数患者在接受针灸治疗后,会感觉到腿部麻木感逐渐减轻,甚至完全恢复正常。

(4)**放松肌肉,减轻痉挛:**腰部肌肉因长期处于紧张状态,易引发肌肉痉挛,针灸能缓解肌肉的紧张,放松受影响的肌肉群,减轻由肌肉痉挛引起的腰部不适,从而帮助患者减轻疼痛。

焦虑症患者反复询问同一问题,护理人员如何应对?

□邵玲玲 首都医科大学附属北京安定医院芜湖医院(芜湖市第四人民医院)精神科

在照顾焦虑症患者的过程中,护理人员 and 家属经常会遇到这样的情况:明明刚回答过一个问题,患者又过了一分钟再问一次,甚至反复十几次询问。其实,这种重复提问不是无理取闹,也不是故意制造麻烦,而是焦虑症的典型表现之一。本文为您介绍5个实用方法,能够帮助护理人员更好地应对患者的重复提问,减少压力,也提升照护的质量。

一、为什么焦虑症患者反复询问同一问题?

在护理前,我们需要先明白焦虑症患者反复问同一个问题,其本质原因到底是什么?很多人以为是记忆出问题了,其实不然。和老年痴呆不同,焦虑症患者的记忆力是正常的,他们只是控制不住地想确认。比如他们担心医生没来看,怕病情被遗漏、怕没人陪在身边……这些担忧虽然在旁人看来没有必要,但对患者而言,大脑长时间处在过度紧张的状态中,就会启动一种安全确认机制——不停地问,以求得一丝安定。了解这种机制之后,我们就能明白:他们需要的不是一次性的解释,而是不断传达安全感的过程。重复的提问,其实是在用自己的方式寻求安慰,而我们能做的,是成为那个可靠而稳定的回应者。

二、每次回答都要温和、稳定、重复一致

当患者第五次、第十次问出相同的问题时,我们千万别说“不是刚告诉你了吗?”“你怎么又问一遍?”,这种回答反而会让患者更焦虑,最有效的方式就是每次都用温和的语气重复相同的答案,让他们在重复中获得安慰。这句话可以每次都一样,不需要变换说法,甚至可以背下来。稳定的回答,像一根锚,让他们在混乱中有个可依靠的重心。更重要的是,这样的耐心,会让他们感到被理解、被接纳,而不是被指责或推开,从而逐渐减少不安和抗拒。

三、制订清晰日程

焦虑症患者的内心世界充满了不确定感——他们不确定自己会不会被忽视、不确定下一秒会发生什么。而正是这种对未来没有掌控的感觉,促使他们不断通过提问来寻找答案。我们可以通过制订规律的日程安排,如早上几点起床、几点吃饭、几点出门、几点量血压、几点休息……都尽可能保持一致,来帮他们降低这种不安。同时,看医生也要定期安排,如果当天检查改期,提前告诉他们,并用安抚语言解释原因。对于焦虑的人来说,建立一个可预期的环境,我知道接下来要做什么,就是一

种安定。规律的生活节奏,不仅帮助他们更好地适应每天的变化,也在无形中减少了他们反复提问的频率。

四、把信息写下来

单靠语言反复解释,有时候患者还是会有疑虑。因为口头信息太容易消失,而焦虑的人往往缺乏把答案装在心里能力。这时,不妨用更直观的方式——把答案写下来。可以在纸上写下患者经常问的问题及回答,放在床头、墙上或桌子上,一方面能减少患者的提问频率,另一方面也能增强他们的掌控感——有了看得见的答案,他们不再那么无助。当然,纸面信息并不能代替情感回应,所以我们还是要继续耐心说话,只是加上书写提示,会更安心、更有帮助。

五、引导他们换个念头

焦虑患者往往脑子一直都在运转,如果没有新的内容填进去,就会一直卡在某个问题上打转。这个时候,仅仅解释问题已经无法打断他们的思维循环,我们需要温和地转移注意力。比如,当他们反复问“我是不是得了很严重的病?”我们可以说:“咱们一会儿去看看窗外的花开了没有吧,今天天气真好。”或者“你以前最喜欢听哪首歌?我找给你听听。”还可以带他们一起做些轻松的小事,比如擦桌子、折衣服、翻相册。

