

如何让“流”变成“留”？

▲凉山州中西医结合医院 黄俊

妊娠是大部分女性生理必经阶段，对于一个家庭而言也是一件极为幸福的事情。但是怀孕只是万里长征的第一步，如何留住孩子才是目前以及家庭面临的巨大挑战。在医学中，如果孕妇妊娠时间不超过28周，胎儿的体重不超过1kg，由于部分原因造成妊娠终止，这样的情况我们就称之为“流产”。

先兆流产威胁下如何保胎？

先兆流产一般指的是女性妊娠28周的时候，出现少量的阴道出血，当发生阴道出血后，患者相继出现白带异常情况，主要表现在白带暗红，血性白带等。并且伴随着下腹痛或者腰痛。但这个情况下，产妇的宫口检查确定没有开，同时胎儿外膜包裹完整，子宫大小与孕周相符合。在这种情况下如何保胎呢？首先需要禁止夫妻间性生活，并且做到减少一定的活动，同时加强对阴道检查，并且在一定程度上减少对子宫的刺激。必要情况下可以为患者注射一定的安胎药物，主

要起到镇静的作用。如果在检查过程中发现产妇黄体功能不足，及时并定期为患者注射黄体酮。同时还要及时为产妇补充维生素E等物质，进行保胎治疗。

如果患者在妊娠过程中出现甲状腺功能异常，也需要及时治疗，为患者服用甲状腺片，如果经过治疗后患者的阴道流血情况得以缓解，腹痛症状逐渐减轻，经过B超检查，胎儿仍然是活体情况，这样情况下我们的保胎就是成功的，孕妇就可以继续进行妊娠了。但是如果经过治疗后，孕妇的阴道出血情况，腹痛情况仍然没有改善，同时经过B超检查显示，胎儿异常发育，对于这样的情况就需要终止孕妇的妊娠行为，因为在这种情况下胎儿的正常成活率并不高。

保胎过程中的注意要点

不盲目保胎 正常妊娠行为其实也是一种淘汰行为，在正常妊娠过程中存在自然流产与异常流产，自然流产的发生原因多数是

因为胎儿染色体异常导致的流产，对于这部分流产来说不需要进行保胎，因为保胎是在胎儿存活并且正常发育下进行的。所以不要盲目的保胎是正常保胎的第一关键要素。

注意卧床休息 产妇需要在妊娠过程中注意卧床休息，但是研究发现，长期卧床并不利于胎儿的生长，很容易导致并发症的发生，比如长期卧床极易使孕妇出现血栓，同时影响患者正常肺部呼吸，造成肺部疾病发生，所以如果患者在妊娠过程中有流产趋势，一定不要进行卧床保胎。适当的减少运动是合理的，但是长期卧床更加重发生流产的风险，为此孕妇在保胎过程中需要按照医生的嘱托进行。

减少性生活 如果孕妇在妊娠过程中发现自身身体异常，并伴有少量阴道出血，这时就需引起注意，尤其是妊娠时间不足12周的孕妇，最好从此刻开始禁止性生活的进行，同时也不要进行任何相关的阴道检查，不要刺激阴道以及子宫，这样可以在一定程

度上控制引导感染以及子宫炎症的发生。同时需要立即去正规医院妇产科进行检查，按照医生叮嘱进行科学保胎。

补充黄体酮以及维生素E 为防止流产发生，可以适当服用一定保胎药物，黄体酮以及维生素E是安全的保胎药物，具有一定的安全性，相比于西药颗粒，注射药剂，口服药剂，阴道使用药剂等更安全。所以正在妊娠期的妈妈，如果你觉得自身身体异常，需要立即去医院，在专业医生指导下合理用药，千万不要盲目用药，这样会给胎儿造成严重影响，不利于保胎进行。

保证孕妇情绪 情绪也是导致流产发生的重要因素，因此在实际妊娠过程中，孕妈妈需要保持情绪稳定，就算出现流产征兆，也需要稳定自己状态，不要慌，因为这个时候肚子里的宝宝与你相连的，孕妇的情绪影响着胎儿。这个时候需要做好营养支撑，在营养吸收过程中，对胎儿生长也有帮助，可以在一定程度上实现保胎。

侧卧位患者术中护理注意事项

▲攀枝花市中西医结合医院 罗群

侧卧位，顾名思义就是患者向一侧自然侧卧，大多为头部侧向健侧一方，两腿自然弯曲，并前后分开放置，同时需要将两只手臂向前自然伸展。是患者保持生理弯曲的一种手术体位。什么情况下需要选择侧卧位？保持侧卧位的手术过程中，又该进行怎样的护理干预？

医学中，常将侧卧位应用于神经外科、脊柱外科、胸外科手术中。由于以上手术需要较长时间，为了使手术视野暴露充分，经常采用术中固定。然而长时间的侧卧位会是患者的呼吸循环功能受到影响，而且会增加压疮的发生概率。因此，为了减少患者的痛苦并使治疗质量得到保证，需要在侧卧位手术时采取合理措施进行干预，具体干预措施有以下几点：

(1) 患者保持侧卧位状态易影响到呼吸功能，应注意对患者心肺功能的保护。

(2) 注重护理骨突部，如肩部、胸部、髻部、膝外侧、踝部等等。护理人员可以根据患者病情严重程度以及手术时间建议，选择防压疮敷料或抗压软垫进行压疮的预防。健侧肩峰侧面、肱骨外上髁、髂前上棘、股骨外上髁等部位是侧卧时主要的身体受力点。这些部位都是骨隆凸处，或是肌肉、脂肪比较薄的位置，整个身体的重量长时间集中在这些部位上，很容易导致皮肤压伤。因此，在进行体位摆放时，护理人员应对这些受力点的皮肤情况进行仔细检查。如果患者较为瘦弱，则应在骨隆凸处通过添加海绵垫的方式缓解局部压力。

(3) 协助患者完成侧卧位后，护理人员需要对其脊椎是否在同一水平面上进行评估，观察患者的下肢与腋窝处是否悬空，脊椎生理弯曲情况是否正常。如果为颅脑手术，患者保持侧卧位时，其肩部肌肉是否存在牵拉过紧的情况。为减少该情况出现，应用软垫保护患者肩带部位，避免出现压疮等情况。

(4) 避免患者侧卧眼睛、耳廓，以及男性患者外生殖器受压。避免因固定挡板地使用，使患者腹股沟被压迫而引发深静脉血

栓或下肢缺血情况。在保持侧卧位的时候，局部肢体会受到压力，尤其是上肢，容易出现上肢静脉回流障碍的情况，而使机体循环系统受到影响。所以在进行患者侧卧位安置时，需要根据患者体型、手术时长等因素选用合适软垫，促进胸廓正常收缩，使静脉回流保持正常状态。

(5) 术中固定下肢时，应避免膝外侧，最好选在膝关节上或下5cm的位置，以此避免患者腓总神经受到损伤。

(6) 手术进行时，若需要调节手术床，需要避免患者体位移动，压迫重要器官。

(7) 如果患者为髻部手术，需要对患者胸部以下、髻部固定的稳定性进行评估，避免因手术中体位改变使患者术后的两侧肢体长度受到影响。

(8) 患者体位安置完毕，以及在挡板拆除时，为减少坠床情况出现，应妥善固定患者。

(9) 在进行安置肾脏、输尿管等腰部手术时，患者在保证侧卧位的同时应将手术部位与床背板、腿板折叠处对准，腰下可垫腰垫，手术床需调节为“八”形。以此使患者原本凹陷的腰区变平，保证肌肉拉伸，充分暴露出肾区。患者需将双腿错开放置，弯曲约45°左右，上侧在后，下侧在前，并且可以将一软枕放于两腿间，并使用约束带经肢体固定。进行伤口缝合时，需复位腰桥。

(10) 麻醉成功后，患者的感觉、运动消失或迟钝。而且，长时间保持一个固定姿势，患者的颈部、四肢等部位极易因过度旋转、牵拉而出现神经损伤或慢的情况。因此，在进行患者体位安置时，应注意其生理弯曲情况，并可以适当调节其头圈高度，合理放置托手架，双臂外展不应大于90°。同时，也应选取合适腋下软垫，减少对臂丛神经的损伤。

总的来说，侧卧位在外科手术中是会经常用到的。手术室护士的职责就是要做好患者的体位护理工作，减少并发症发生，为患者营造舒适的安全手术环境，帮助其顺利度过手术期。

荨麻疹的有效治疗方法

▲金堂县妇幼保健院 万待宏

荨麻疹是一种较为常见的皮肤病，又被称作风疙瘩、风团、风疹块，因为黏膜、皮肤的小血管出现扩张以及渗透性提高所发生的局限性水肿反应。荨麻疹分为慢性荨麻疹和急性荨麻疹两种。慢性荨麻疹是指患者因为受到外界因素的影响，皮肤、血管、黏膜出现短时间的充血以及身体组织出现水肿症状，病情持续一个月以上的被称作慢性荨麻疹。急性荨麻疹属于临床医学上较为常见的皮肤疾病，症状主要表现为身体出现红色斑点、并伴有瘙痒或者出现血管水肿等。导致患者出现急性荨麻疹的主要原因是因为患者受到外界环境感染，导致小血管发生扩张以及渗透压提升，所产生的局限水肿反应。

荨麻疹的常见病因

精神因素 通过研究发现，荨麻疹的发生和精神因素存在一定的关系，当人体长时间处于压力过大，高度紧张的环境下，负面精神会导致人体出现荨麻疹症状。在日常的生活中应当学会恰当释放压力，调整情绪，确保精神稳定。

食物因素 引发荨麻疹的因素比较多，其中食物因素是引发荨麻疹的一大因素。当人体摄入易引起过敏的食物或食品添加剂，对人体产生刺激后造成荨麻疹发生，导致人体皮肤表面出现风团，并伴有瘙痒症状。

蚊虫叮咬 在炎热的夏季，人体在潮湿的环境或者进行野外活动，在被蚊虫叮咬后很可能导致皮肤出现不适症状，部分人群在被蚊虫叮咬后会出现荨麻疹症状，因此，蚊虫叮咬也是造成荨麻疹发生的一大因素。

药物副作用 部分人群在服用药物后因为受到药物刺激而出现荨麻疹症状，药物副作用和过敏反应都有可能引起荨麻疹发生。

荨麻疹的危害

患上荨麻疹会导致患者的支气管、喉头位置出现荨麻疹症状，导致患者出现喉头水肿症状，患者会感到咽喉部位存在堵塞感，发生恶心、烦躁、呼吸困难、心慌、

胸闷、气促等症状，病情严重会造成患者因为呼吸困难而窒息，危及患者生命。荨麻疹还会引发其他并发症，对导致患者出现消化道不适症状，例如腹痛、腹泻、呕吐、恶心等症状，并且会伴随发生结肠炎。慢性荨麻疹因为病程较长，随着病情的加重会导致患者在临睡前和早晨感到瘙痒症状加重，对患者的生活造成影响。

荨麻疹如何治疗

药物治疗 荨麻疹治疗方式很多，药物治疗包括外用和内服，外用药物包括药膏或者洗剂，例如复方明矾、氧化锌、皮质类激素等。内服药包括第一代和第二代抗组胺药、激素类和拟交感神经药物，能够多数患者的病情加以控制。对于激素类药物的使用，适用于病情较为严重的患者或者为血清病样荨麻疹、喉头水肿、休克患者。

食物治疗 荨麻疹的治疗还可以通过食物摄入的方式进行，例如牛肉南瓜、乌梢蛇羹、荸荠清凉散等能够达到解热透疹、祛风止痒效果，另外患者还应当多食用芝麻、葡萄等食物，避免食用虾蟹等食物，海鲜类食物会导致荨麻疹病情进一步加重。

远离过敏源 在对荨麻疹进行治疗的过程中需要远离过敏源。在皮肤或者人体接触过敏源后所发生荨麻疹病情，需要患者及时找出导致过敏原因，然后远离过敏源。另外可能食物因素也可能导致荨麻疹的发生，因此需要患者尽量不食用带有刺激性的食物以及发物，以免导致病情加重。

中药治疗 荨麻疹的治疗也可以通过服用中药的方式进行，并且中药治疗副作用较小，能够对患者过敏体质加以改善，增强免疫力，提升患者皮肤的自理能力，对荨麻疹反复复发问题加以改善。

荨麻疹的治疗需要患者早发现，早治疗，以免因为错过治疗时期而增加治疗难度。另外因为荨麻疹具有反复发作的特点，因此需要患者在日常生活中做好防护措施，避免因病情的反复发作而影响生活质量。