

你要了解的早孕期的保健与注意事项

鲜桂君

四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充 637260

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1672-0415 (2020) 02-070-01

您需要了解怀孕初期的保健和预防措施前三个月是指怀孕的前三个月。早孕是胚胎植入发展的重要时期。此时, 孕妇会出现早孕反应, 例如晨吐和乳房胀痛。因此, 有必要保持愉快的心情, 合理地调整饮食, 并放松以应对。

早期妊娠检查通常在停经后 40 天进行。通过第一次怀孕检查, 确定以下问题: 1. 母亲在怀孕期间对身体是否有任何危险以及准妈妈是否可以继续受孕。2. 准妈妈的生殖器官是否正常, 是否影响以后的分娩。3. 胎儿发育是否良好, 是否需要采取措施。4. 测试血液和尿液是否贫血或其他问题。5. 肝功能检查, 如果有肝炎, 应终止妊娠。6. 若准妈妈患有任何妇科疾病, 以便及时发现和治疗, 以免对胎儿造成伤害。

早孕期胎儿的重要器官, 如心脏, 肝脏, 肠和肾脏, 都已分化, 大脑正在迅速发展。所有的器官, 肌肉和神经开始起作用。身体长约 65 毫米, 手指和脚趾完全分开, 一些骨头变硬, 形成了关节。因此, 在此期间, 胎儿需要非常充足的营养供应。

早孕和孕前的营养需求差异不大。此时, 胎儿还很小, 对各种营养的需求也不大。但是, 为了确保怀孕母亲的胚胎发育和生理变化的需要, 应合理调整饮食, 以确保提供热能和营养。在此期间, 许多怀孕的母亲出现恶心, 厌食, 呕吐和其他早孕反应, 这通常会影响到营养物质的摄入。这时, 必须吃自己喜欢的食物, 并确保充足的营养, 尤其是蛋白质, 钙, 铁和维生素的供应必须符合标准。这期间的饮食应以清淡, 少油腻, 易消化为原则, 注意少食多次。必须注意全面的营养和饮食卫生, 以防止因孕妇营养不良而引起胎儿的先天缺陷和发育不良。

准妈妈在怀孕期间需要注意很多事项, 例如保持愉悦, 情绪稳定, 充足的睡眠, 适当饮食, 做好健康和劳动保护, 预防疾病等,

以确保婴儿的身体健康和正常发育。正常生活规律起居。例如, 如果早晨吸收了更多的新鲜空气, 请进行适当的运动, 并确保每天睡眠 8 个小时。如果可能的话, 可以小睡一下。不要太困或劳累。每天定期排便, 以确保大便通畅, 但忌泻药。

注意个人卫生, 经常换衣服并洗澡, 但不宜选择盆浴。因为脏水和细菌会进入阴道并引起感染。应特别注意生殖器的清洁度, 以防止细菌感染。衣服应宽, 腰带不应拉紧。平时应该穿平底鞋。

科学合理的锻炼对准妈妈有益, 体育锻炼本身就是对胎儿的良好“健康教育”。但是, 必须根据运动标准进行。每次运动的时间最好保持 30 到 60 分钟。8-12 时和 14-17 时是人的速度, 力量和耐力相对最佳的时期。如果您在这段时间运动, 将会获得更好的效果。在 3~7 和 12~14 时, 人体处于相对沮丧的状态。如果您在这段时间从事运动, 很可能导致疲劳并容易造成运动伤害。

在怀孕的前三个月中, 由于胚胎处于发育阶段, 尤其是胎盘与母亲子宫的连接不紧密, 因此不适当的运动可能会导致子宫振动并导致胎盘脱落并引起流产。因此, 怀孕初期的运动应尽量选择慢运动。请勿进行剧烈的运动, 例如跳跃, 扭曲或快速旋转。避免使腹部紧绷或受压的动作, 例如弯下腰来搬运重物, 伸手去捡东西, 并经常上下楼移动等。

恶心和呕吐虽然不舒服, 但却是怀孕初期最常见的反应之一。呕吐通常发生在妊娠的前三个月(怀孕前十二周之前)。如果您感到恶心, 呕吐并且不能吃任何水或食物, 则需要去医院就诊。医生会开一些维生素, 例如维生素 B6, 此外, 还需要检查尿常规, 如果出现酮体, 则意味着孕妇营养不足, 体内酸性代谢产物蓄积, 胎儿发育不良, 应进行输液治疗。若仍然无法缓解, 需要住院和补充营养。

(上接第 66 页)

准确预判, 同时还能够根据检验结果鉴别疾病类型和病情状况, 为治疗方案的制定提供参考价值较高的参考依据。

综上所述, 在冠心病诊断中应用常规血脂检验, 有助于提升冠心病的诊断率和检测效果, 同时还能预测患者的病情变化, 值得在临床诊断中多加应用和推广。

参考文献

- [1] 陈小光, 陈美春, 万晓华, 等. 冠心病中医痰证与血脂相关性的 Meta 分析 [J]. 世界中西医结合杂志, 2019, 14(01):13-17.
- [2] 黄子初. 载脂蛋白 C III 的检测及其与患者冠心病血脂的相关性分析 [J]. 标记免疫分析与临床, 2018, 25(11):1623-1626.

(上接第 67 页)

红细胞、平均红细胞容积、红细胞分布宽度的差异也得到有效利用(见表 2)。值得注意的是, 部分患者病情轻微或因其他因素影响, 出现血液内容物变化, 仅利用血液检验结果进行鉴别诊断可能出现误诊, 需给予重视和处理。

综上所述, 析贫血鉴别诊断中血液检验结果的临床价值理想, 可有效完成对患者的鉴别诊断, 主要鉴别指标包括血红蛋白、红细胞、平均红细胞容积、红细胞分布宽度四项信息, 后续工作中可尝试运用和推广。

参考文献

- [3] 颜清, 穆润清, 戴锦娜. 血清脂蛋白(a)在冠心病患者临床诊断中的应用价值 [J]. 检验医学与临床, 2018, 15(16):2368-2370.
- [4] FURTADO R H, GIUGLIANO R P, STRUNZ C M, et al. Drug interaction between clopidogrel and ranitidine oromeprazole in stable coronary artery disease: a double-blind, double dummy, randomized study [J]. Am J Cardiovasc Drugs, 2016, 16 (4): 275-284.
- [5] 杨丽霞, 郭海霞, 董丽. 血清胆红素、糖化血红蛋白和血脂在 T2DM 合并冠心病中的诊断价值 [J]. 检验医学与临床, 2018, 15(07):955-957+961.
- [6] 张华, 郜俊清, 于宏梅, 等. 老年冠心病中医证型与血脂水平的相关性研究 [J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2017, 15(05):534-537.

- [1] 陈敏. 贫血鉴别诊断中血液检验的临床效果观察 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(83):159-160.
- [2] 李茹. 血液检验应用于临床贫血鉴别诊断中的效果分析 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(53):176.
- [3] 覃妮娅. 血液检验在贫血诊断与鉴别诊断中的应用效果观察 [J]. 中外医学研究, 2019, 17(02):59-60.
- [4] 邓晓静. 临床贫血鉴别诊断中血液检验应用效果观察分析 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(73):151.
- [5] 张华. 血液检验在临床贫血鉴别诊断中的应用效果观察 [J]. 临床检验杂志(电子版), 2018, 7(01):74-75.