

孕妇如何做好孕期护理

李 健

广元市中心医院产科 628000

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2022)11-094-02

怀孕值得每一个家庭的幸福和喜悦，但孕妇在怀孕期间可能会经历一些相关的症状，这会导致身心不适。那么怀孕最常见的症状是什么呢？又如何提前预防和护理？

1 孕期常见问题及处理措施

1.1 容易疲劳

许多孕妇在怀孕初期会感到生活或工作上的不足。与怀孕前相比，孕妇更容易疲劳。虽然孕妇晚上睡得早，但孕妇变得“早上起不来”。对此不要太过担心，这是早孕疲劳的常见现象，有助于放松心情，减轻精神压力。针对这一症状，孕妇在感到疲劳时可以多休息，晴天晒晒太阳，呼吸新鲜空气，尽量不要在通风不良、寒冷的环境中睡觉，注意避免饮食油腻。

1.2 呕吐与恶心

呕吐与恶心在怀孕的头两个月最常见。研究表明，约一半的孕妇在怀孕期间会有不同程度的恶心，约30%的孕妇在怀孕期间会有呕吐，其中清晨是恶心呕吐的高峰期，部分孕妇会全天频繁出现恶心呕吐。出现这种现象的主要原因是胃肠道平滑肌在激素的作用下更加松弛，部分孕妇过于焦虑，进一步加重了恶心呕吐的严重程度。针对这一症状，建议孕妇及时与专业医护人员反馈情况，科学评估呕吐恶心的现状，并据此提出相应的缓解措施。可以用科学的知识来降低孕妇的焦虑水平，告诉孕妇什么样的健康环境有助于避免呕吐和恶心，引导孕妇适当运动，保持愉快的精神状态，注意放松心情，在生活环境中保持良好的空气流通。另外，有效的控制食物对于孕期的胃肠运动有很好的效果，所以可以建议孕妇们有意识的限制自己的液体量的摄入，遵循一些多食的原则科学饮食，最好在晚饭后出去走走，减少呕吐和恶心的风险，穿衣等日常动作不要过于激烈，远离刺激性气味。

1.3 阴道分泌物增加

有些孕妇发现阴道分泌物增多时会感到很尴尬，形成一定的心理困扰，其实这也是一种比较常见的怀孕症状。孕妇分泌更多分泌物的主要原因是阴道腺体在雌激素变化的作用下分泌量增加，所以分泌多。这些症状在临近预产期时更为严重，此时子宫颈正在软化和成熟，孕妇的身体正在为顺利分娩做准备。对于这些症状，如果孕妇的分泌物呈淡黄色或白色，可以不用担心，如果同时伴有异味或发痒，有可能是酵母菌感染，应该向医生咨询专业意见进行处理，如果同时分泌物增加有水分含量过多，有羊水浸润的可能，也应该立即向医生咨询专业意见。

1.4 胃部不适

大多数孕妇在怀孕期间都会经历胃部不适，比如上腹部压力、发热、反酸和胃灼热。主要原因是随着胎儿年龄的增长，子宫的大小也随之增大，这对孕妇的胃部区域造成了更大的压力。另外，孕妇此时的胃肠蠕动功能减弱，胃肌张力不佳。另外，胃贲门括约肌较以往松弛，胃内容物回流至孕妇食道下部，刺激食道黏膜，胃区产生强烈的烧灼感。针对这一症状，孕妇应避免单次大量摄入，少吃油炸和高脂肪食物。吃完饭

后尽量不要立即躺在床上。胃灼热后，可以按照医生的建议，用三硅酸镁和氢氧化铝等制酸剂来缓解症状。

1.5 尿急、尿频

孕妇在怀孕期间出现急迫、尿频的症状主要是由于膀胱压力增大造成子宫形成所致。进入妊娠晚期后，由于胎儿胎儿进入盆中，挤压膀胱，孕妇出现尿急、尿频。有些孕妇打喷嚏或咳嗽时会出现尿洒的问题。针对这一症状，医护人员应耐心向孕妇解释原因，并排除孕妇排尿的紧迫性和频率是否由尿道感染引起。确保这一症状是正常的怀孕现象，告诉孕妇不要故意减少饮水量，防止脱水对身体的正常代谢产生不利影响。教孕妇通过肛门收缩运动加强盆底肌张力，提高排尿控制能力。妊娠期间排尿的紧迫性和频率在终止妊娠后会自然消失。

1.6 乳房护理

从受精卵形成的那一刻起，乳房就在积极地为以后做准备。所以，每一个怀孕的孕妇都要好好呵护乳房，让宝宝出生后能够顺利的母乳喂养。怀孕期间，由于泌乳素、孕酮、雌激素分泌的变化，乳房会发生变化，表现为乳房增大、乳房疼痛、乳头颜色加深、感觉肿块等现象。怀孕后，乳腺腺泡和乳腺导管增生，结缔组织充血。到妊娠第4个月，乳头开始分泌少量黄色粘液，乳晕皮脂腺也分泌增多。这时，保养乳房皮肤，促进乳腺发育，成为胎儿产后能顺利泌乳的第一步。沐浴后适当按摩乳房。每次清洁乳晕和乳头后，用热毛巾盖住乳房，用手轻轻按压。擦拭乳房后，撒上一些滑石粉，用手涂擦滑石粉，由内而外轻轻按摩乳房。用手指腹部在乳房周围打圈轻轻按摩；轻轻按压乳房，从四面向乳头轻轻按摩；用拇指和食指按压乳晕边缘，然后用两指轻轻挤压。侧卧或仰卧。俯卧位容易使乳房受到挤压，血液循环不畅通，从而影响乳房发育。乳头皮肤没有吸吮是脆弱的，分娩后需要让宝宝吸吮。一旦乳头皮肤破损，就必须中断母乳喂养。如果不及时处理得当，还容易引起乳腺炎或乳腺脓肿，导致母乳喂养失败。因此，孕期的乳头护理对于产后的母乳喂养非常重要。怀孕4-5个月后，经常用温和的肥皂水擦洗乳头，去除附着在乳头上的结痂，并在乳头上涂抹无刺激性的油。每次沐浴后，在乳头上涂上无刺激性的油，然后用拇指和食指轻轻触摸乳头和周围皮肤；不洗澡时，先用干净柔软的毛巾擦拭乳头，再用上述方法按摩。如果乳头上有痂，不要切除。可在入睡前在乳头上盖一层长约10厘米的，涂满油脂的方纱布，第二天早上起床后再硬茧类的东西擦掉。切记尤其在怀孕后期不能过度刺激乳头，容易引起宫缩。乳房分泌的淡黄色粘液一旦干了，就不容易清除，容易堵塞乳腺导管口。导致母亲在分娩过程中乳汁不能通畅排出，影响母乳喂养。从怀孕33周开始，孕妇用手指按压乳晕，使初乳从乳管中释放出来。这样有利于乳房导管打开，避免产后乳汁淤积，而乳汁淤积不自由，乳头撕裂伤和乳汁分泌不足也有很好的预防作用。要经常暖和的小毛巾敷在乳房上，

(下转第95页)

CT 增强扫描护理科普

陈国英

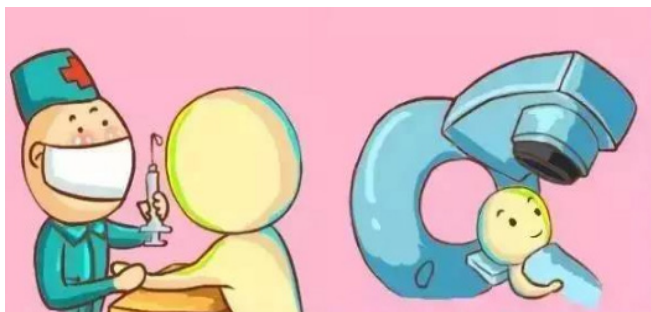
宜宾市第二人民医院 644000

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 11-095-01

随着科学的进步和影像医学的发展, CT 增强扫描越来越普及, 但是大多数患者及家属对 CT 增强扫描不甚了解, 甚至产生焦虑心理。所以作为 CT 室的护理人员, 如何做好增强 CT 扫描患者检查的护理就显得尤为重要。CT 增强扫描是指在静脉内注射一定剂量的对比剂后, 增强病变组织与正常组织之间的显示密度差别, 来提高病变组织结构的显像效果, 使扫描图像更加清晰、诊断更加准确。运用护理程序对增强 CT 患者实施整体护理, 主要护理措施包括 CT 增强检查前心理护理、指导患者自身准备及对不同行 CT 检查患者的常规护理。消除了患者的恐惧心理, 使患者配合检查, 达到满意效果, 因此, 做好 CT 增强扫描的观察及护理是保证 CT 增强扫描顺利进行的必要措施。坚持对增强 CT 患者实施整体护理, 取得较好效果, 体会如下。



1 检查前的护理

首先是心理护理, 行 CT 增强的患者人多数怀着复杂的心理来检查, 对疾病的怀疑, 使得患者及家属精神紧张, 非常希望得到医护人员的理解和宽慰。因此, 要向患者及家属详细介绍 CT 增强扫描的必要性、安全性、先进性及具体方法, 对其提出的疑问作详细的回答, 取得患者的信任, 使其消除恐惧及焦虑。

因造影剂的特殊性, 为防止过敏反应, 在检查前护理人员要了解患者的个人状况, 尤其是过敏史及有无 CT 增强的禁忌证。如有药物过敏史的、或对含碘食品过敏的要严格评估, 行碘过敏试验。要求患者检查时需要一名家属陪同以确保安全。并把药物的使用目的、药理作用、禁忌证、配合方法、注意事项及不良反应等向患者及家属交代清楚, 并签署 CT 增强扫描知情同意书, 同时必须备齐急救药品、物品, 以备过敏反应应急处置。

2 CT 增强扫描时的护理

检查前患者的准备: 根据临床的检查要求, 不同的 CT 增强检查部位按照不同的检查规范进行相关准备, 如腹部 CT 增强(肝、胆、胰、脾时), 嘱患者于检查前禁食 5~6h, 以保持胃内空虚, 避免过敏反应时呕吐物过多, 检查前半小时口服清水 300mL 以充盈胃肠道, 并增加腹腔中各器官之间的对比度。而膀胱扫描前 30min 内, 需饮用大量温开水, 待膀胱充盈后扫描, 便会得到理想的图像, 以利于诊断。在进行 CT 扫描前应嘱患者除去金属物品防止出现伪影。而对于血管性病变的 CT 增强检查则要求更加严格, 如行冠状动脉 CT 造影需要患者的密切配合, 检查前要求情绪稳定、控制心率, 并能进行有效的屏气, 需在候诊区安静休息 15~30min, 待心率平稳后方可检查, 避免患者的检查结果受呼吸、心率、心理因素等多种原因的影响。因此, 科学、细致、有效的护理, 减少干扰因素的发生, 方能保证检查结果的准确无误。

静脉穿刺和观察: 因检查中需使用的高压注射器注射压力大、注射速度快, 造影剂量大、黏稠而又刺激性大, 因此必须选择粗而直, 避开关节、静脉窦等不易穿破的静脉。成功穿刺后, 要将套管针进行稳妥的固定, 并协助患者肢体摆放合适的位置。在注射造影剂过程中需密切观察患者的面色、表情变化, 观察高压注射器的注射压力、注射是否流畅等。询问患者有无不适, 正确判断轻、中、重度反应, 以及及时有效地进行处理。

3 扫描后的护理

注射完毕, 仔细拔除穿刺针, 用无菌棉球压迫穿刺处 5~10min, 协助整理衣物, 嘱患者在候诊室休息 30min 左右无不适后方可离去。嘱患者回家后注意休息, 如有不适, 立即就诊, 以防迟发型变态反应的发生, 并向患者说明药物主要从肾脏排出, 鼓励其多喝水, 以加速药物排泄, 减轻不良反应, 并交代取报告的时间及地点, 以便患者及时得到检查结果, 不会延误病情的诊治。

综上所述, 在对患者行 CT 增强扫描时, 除了医院拥有先进的设备外, 舒适的环境、愉悦的心情, 护理人员丰富的临床护理经验和责任心, 熟练的穿刺技巧, 细致入微的观察、及时有效的处理能力都是保证 CT 增强扫描检查能够得以成功的关键, 直接关系到患者的安危与诊断的准确。因此, CT 室的护理工作也在此体现出举足轻重的作用。

(上接第 94 页)

然后隔着毛巾, 在乳房夹手掌和肋骨之间进行按摩, 可以促进乳腺发育。每次清洗时, 轻轻清除乳头口的硬颗粒。清洁后, 在乳头乳晕皮肤上涂一层油, 同时进行乳房按摩。这样可以促进乳房皮肤逐渐变硬, 可以防止产后乳管开口堵塞, 还可以防止乳头皲裂。怀孕期间乳房增大, 一定要穿合适的胸罩。乳房过大或下垂, 容易造成皮下纤维组织断裂, 使乳房分娩后不易恢复弹性, 从而导致乳房下垂。紧身胸衣过紧过小,

还会影响乳腺血液循环, 造成乳腺组织生长不良, 甚至导致乳腺导管闭塞。

2 结语

总而言之, 孕妇在怀孕期间容易出现各种不适症状。受个体差异的影响, 有的孕妇的不适比较严重, 有的很轻微。在病情不严重的情况下, 一般适当休息, 注意饮食和生活, 可缓解不适症状, 同时采取预防措施; 严重者, 及时接受专业治疗和护理, 促进早日康复。