

妇产科 +

生活方式的改变
对于母婴的健康
有何好处？

良好的生活方式对母婴健康至关重要。通过改变饮食习惯、体育锻炼、心理健康等方面，可以显著提高母婴的健康水平。本文将详细介绍这些方面的好处，帮助读者了解生活方式的改变对母婴健康的重要性。

一、饮食习惯的改变

①为母亲提供更多营养：良好的饮食习惯可以为孕妇提供足够的营养，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。这些营养成分对母婴的健康发育至关重要，可以预防贫血、骨质疏松等问题。

②促进胎儿健康发育：孕妇饮食的改变可以影响胎儿的健康发育。摄入足够的蛋白质、钙、叶酸等营养素，可以降低胎儿神经管缺陷、唇腭裂等出生缺陷的风险。

③建立健康饮食习惯：母亲的饮食习惯会对婴儿产生示范作用。通过建立健康的饮食习惯，婴儿可以从从小就接触到均衡的营养，培养良好的饮食习惯，预防儿童肥胖和相关疾病。

二、体育锻炼的改变

①提高孕妇体力和心肺功能：适度的体育锻炼可以增强孕妇的体力和心肺功能，减轻妊娠不适症状，如腰背疼痛、水肿等。孕妇可以选择适合的运动方式，如孕妇瑜伽、散步等，有助于保持身体健康状态。

②促进宝宝的骨骼和肌肉发育：婴儿和幼儿期通过适当的运动和游戏，可以促进骨骼和肌肉的发育，增

强身体协调能力。这对于婴儿成长和发展至关重要。

③培养健康的生活习惯：适度的体育锻炼可以培养婴儿和幼儿的运动兴趣，形成积极向上的生活态度。长期坚持体育锻炼有助于预防儿童肥胖、提高免疫力、减少疾病的发生。

三、心理健康的改变

①减轻孕期和产后焦虑：孕妇通过积极调整心态、参加孕期咨询、与亲友交流等方式，可以减轻孕期和产后的焦虑和紧张情绪。良好的心理状态有助于母婴安全和健康。

②建立稳定的家庭环境：为婴儿提供温暖、稳定的家庭环境，给予关爱和支持，可以建立安全的情感联系，促进婴儿的健康成长和心理健康。

③提高家庭幸福感：良好的心理健康不仅对母婴有益，也对整个家庭有积极影响。通过维护心理健康，建立良好的亲子关系和夫妻关系，可以增加家庭的幸福感和稳定性。

结语：生活方式的改变对于母婴健康有着重要的影响。通过改变饮食习惯、体育锻炼、心理健康等方面，可以为母婴提供更好的营养、促进健康发育、减轻焦虑和压力、降低出生缺陷风险、及时发现问题等。让我们一起改变生活方式，为母婴健康保驾护航！

(海口市妇幼保健院 黄小娟)

孕期需注意哪些事项
可预防胎盘早剥？

孕期是每位准妈妈都十分重视的阶段，而预防胎盘早剥对于保障母婴健康至关重要。在本篇科普文中，我将为您介绍孕期需要注意的事项，帮助准妈妈们更好地预防胎盘早剥。

1.健康饮食：合理的饮食对于孕期的健康至关重要。准妈妈们应该保证摄入充足的营养，包括蛋白质、维生素、矿物质等。同时，要避免摄入过多的咖啡因和酒精等刺激物，这些物质会增加胎盘早剥的风险。

2.注意休息：合理的休息对于身体恢复和胎儿健康至关重要。准妈妈们应尽量避免长时间站立或久坐，定期休息，适当进行体育锻炼，如散步、瑜伽等。此外，保持良好的睡眠质量也是非常重要的。

3.避免剧烈活动：孕期妇女应该避免从事剧烈运动或高风险活动，如激烈的跳跃、打球、攀岩等。这些活动可能导致剧烈震动和碰撞，增加胎盘早剥的风险。

4.避免过度劳累：过度的体力活动和劳累会对孕妇和胎儿产生负面影响。准妈妈们应该适当减轻家务劳动和工作压力，避免进行过度劳累的活动。

5.定期产检：定期产检是孕期预防疾病的重要手段之一。通过产检，

医生可以及时发现和处理与胎盘早剥相关的疾病和风险因素，并提供相应的干预措施。

6.控制血压：高血压是胎盘早剥的一个重要危险因素。准妈妈们应该通过良好的饮食和适当的运动来控制血压，避免发生高血压疾病。

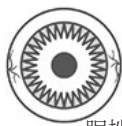
7.注意身体姿势：长时间保持同一姿势会增加胎盘早剥的风险。准妈妈们应该经常改变坐姿、站姿和躺姿，避免长时间维持同一姿势。

8.注意情绪调节：情绪的波动对于孕期健康有重要影响。准妈妈们应该学会合理调节情绪，避免过度紧张、焦虑和抑郁等负面情绪。

9.及时就医：如果出现异常症状，如腹痛、阴道出血、子宫收缩等，准妈妈们应该及时就医，接受专业治疗和检查。

综上所述，孕期预防胎盘早剥需要准妈妈们在饮食、休息、生活习惯和心理调节等方面多加注意。同时，在日常生活中，准妈妈们也应该提高自我保护意识，避免参与过于剧烈和高风险的活动，以确保自身和胎儿的安全。记住，预防胎盘早剥是每一位准妈妈的重要任务，也是对宝宝的最好呵护。

(海南省万宁市人民医院 黄菊)



眼挫伤后，为何眼睛就近视

眼挫伤是一种眼部受到外力暴力撞击或损伤的情况，可能导致眼球、角膜、晶状体或其他眼部结构的损伤。眼挫伤是一种常见的眼部损伤，而近视是导致许多人视力下降的主要原因之一。下面将为大家详细解读眼挫伤后为何眼睛容易出现近视，并提供相应的预防措施。

一、近视的原因

①眼球形状改变引发近视：眼球的形状对于正常的视觉非常重要。眼挫伤可能会导致眼球形状的改变，使其变得更长或更扁平。这种眼球形状的改变会影响光线在视网膜上的聚焦点，导致近视。近视患者的眼球往往过于长或者角膜的弧度过于陡峭。此外，眼球由于碰撞而扭曲也可能引起近视。

②晶状体损伤导致近视：晶状体位于眼球内部，它的主要功能是调节光线的折射。当晶状体受到眼挫伤时，其弹性和折射能力可能会受到影响，导致视觉模糊和近视。晶状体损伤包括晶状体脱位、裂伤等，这些情况会导致晶状体无法正常调节光线，使得视觉出现问题。

③眼前房和玻璃体改变引发近视：眼前房是眼球前部的液体填充区域，而玻璃体则是填充在眼球后部的凝胶状物质。眼挫伤后，眼前

房和玻璃体的改变也可能与近视有关。如果眼前房的深度和玻璃体的厚度发生变化，光线的传播和折射也会受到影响，从而导致近视。

二、预防近视的措施

①注意保护眼睛：避免眼部受到外力暴力撞击，特别是参与高风险活动时，应佩戴适当的防护装备，例如护目镜或护眼罩。

②规律用眼：避免长时间盯着电子屏幕，要适度休息眼睛，每隔一段时间闭眼放松，进行远眺或眼部按摩。其次，要保持合适的用眼距离，避免近距离用眼过度。

③视力矫正：如果近视较为严重，应定期复查视力，佩戴眼镜或隐形眼镜进行视力矫正。

④规律眼保健：保持良好的眼保健习惯，如补充维生素和营养物质，定期眼部检查等。

总结：眼挫伤后容易产生近视的原因主要是眼球形状改变、晶状体损伤以及眼前房和玻璃体的改变。为了预防近视，在日常生活中应注意保护眼睛，规律用眼，并进行视力矫正和规律眼保健。希望通过本文的内容，大家对眼挫伤后近视有更深入的了解，认识到眼部健康的重要性，并采取相应的预防措施，保护自己的眼睛。

(海南西部中心医院 符郁)



下肢骨折了 你知道怎么麻醉吗？

你有没有想过，如果你不小心摔倒或者遭遇车祸，导致你的腿部骨头断裂，你会感觉到怎样的疼痛？你会怎样处理这种情况？下肢骨折是一种常见的创伤性损伤，它不仅会影响患者的行走功能，还可能导致感染、出血、血栓等严重并发症。本文将为您介绍下肢骨折的常用麻醉方法和注意事项，希望能让您对这一主题有一个更深入的了解。

下肢骨折手术的常用麻醉方法

全身麻醉：全身麻醉是下肢骨折手术中最常用的一种麻醉方式，它可以使患者在手术过程中完全失去意识和感觉，从而避免疼痛和恐惧。全身麻醉的优点是操作简单、效果可靠、适应范围广；缺点是可能引起呼吸、循环、消化等系统的不良反应，需要密切监测和处理。

腰硬联合麻醉：腰硬联合麻醉是指在腰椎间隙注射药物，使腰段以下的脊髓和硬脊膜外神经丛失去感觉和运动功能的一种区域麻醉方式。腰硬联合麻醉可以使患者在手术过程中保持意识和自主神经功能，从而减少全身麻醉的不良反应。腰硬联合麻醉的优点是效果好、持续时间长、镇痛效果佳；缺点是操作技术要求高、可能引起低血压、头痛、感染等并发症，需要严格消毒和控制剂量。

坐骨神经阻滞：坐骨神经阻滞是指在坐骨神经的出口处注射药物，使坐骨神经及其分支

失去感觉和运动功能的一种区域麻醉方式。坐骨神经阻滞可以使患者在手术过程中保持意识和自主神经功能，从而减少全身麻醉的不良反应。坐骨神经阻滞的优点是操作简单、效果快、适用于小范围的手术；缺点是可能引起局部出血、感染、神经损伤等并发症，需要注意穿刺位置和深度。

局部浸润麻醉：局部浸润麻醉是指在手术部位周围注射药物，使手术部位的皮肤和软组织失去感觉功能的一种局部麻醉方式。局部浸润麻醉可以使患者在手术过程中保持意识和自主神经功能，从而减少全身麻醉的不良反应。局部浸润麻醉的优点是操作方便、效果快、适用于表浅的手术；缺点是可能引起局部组织水肿、药物过敏等并发症，需要注意药物的选择和剂量。

下肢骨折是一种常见的外伤，需要及时进行治疗。手术过程中，选择合适的麻醉方法是非常重要的，它可以保证手术的顺利进行，同时减少患者的疼痛和不良反应。根据手术的范围、时间、复杂度等因素，可以选择全身麻醉、腰硬联合麻醉、坐骨神经阻滞或局部浸润麻醉等方法。每种方法都有其优缺点和适应范围，需要根据患者的具体情况和医生的建议来决定。在此，我们希望您能够早日康复，祝您健康快乐！

(海南医学院第二附属医院 张春丽)



怎样预防肾结石的形成？需注意哪些饮食和生活习惯？

预防肾结石的形成是非常重要的。通过一些饮食和生活习惯的调整，可以降低患上肾结石的风险。以下是一些建议：

一、充足饮水

喝足够的水是预防肾结石形成的关键。水能稀释尿液中的溶质，减少溶质对尿路的刺激和堆积，从而减少结石的形成。建议每天喝8至10杯水，保持尿液充分稀释。

二、限制盐分摄入

高盐饮食会增加尿液中钠的排泄量，导致尿液中其他物质(如钙和草酸)浓度升高，易于结晶形成结石。因此，减少食盐摄入对于预防肾结石很重要。应该避免食用过咸的食物，注意包装食品中的隐藏盐分。

三、控制蛋白质摄入

高蛋白饮食会增加尿液中尿酸的含量，进而增加尿酸结石的风险。因此，建议适量控制蛋白质的摄入，尤其是动物蛋白质。可以选择一些低脂、低胆固醇的植物蛋白来源，如豆类、坚果等。

四、增加膳食纤维摄入

膳食纤维有助于降低尿液中钙的浓度，减少结石形成的风险。应该增加蔬菜、水果、全谷类和豆类等高纤维食物的摄入，同时注意补充足够的水分。

五、适量摄取钙

虽然肾结石通常与钙有关，但适量的钙摄入对于预防结石形成是必要的。摄入适量的钙能与尿液中的草酸结合，减少结石的形成。推荐每天从食物中摄入约800-1000毫克的钙。可以选择低脂奶制品、豆类、坚果等富含钙质的食物。

六、避免高草酸食物

某些食物中含有较高的草酸，如巧克力、茶叶、菠菜、甜菜等。这些食物在体内代谢后会释放出草酸，增加结石形成的风险。因此，在预防肾结石的过程中，应该限制这些高草酸食物的摄入。

七、避免过度服用维生素C

长期高剂量服用维生素C(超过2000毫克/天)可能会增加结石形成的风险。因此，在使用维生素C补充剂时，应该谨慎控制剂量，最好在医生的指导下进行。

总结起来，预防肾结石的形成需要注意饮食和生活习惯的调整，包括喝足够的水、限盐摄入、控制蛋白质摄入、增加膳食纤维摄入、适量摄取钙、避免高草酸食物、避免过度服用维生素C、适量运动和规律排尿。这些措施可以降低患上肾结石的风险，提高生活质量。

(海南西部中心医院 陈灵芝)