

病毒性心肌炎患儿注意卧床休息

病毒性心肌炎是小儿常见的心脏疾病,做好护理工作对于患儿的康复意义重大。

对于小儿病毒性心肌炎,家长要注意以下方面:

休息与活动护理。休息是护理病毒性心肌炎患儿的关键。在急性期,要保证患儿绝对卧床休息,这能最大程度减轻心脏负担。一般而言,需持续休息到症状完全消失,心电图和心肌酶检查结果恢复正常。之后,可以逐渐增加运动量,但要避免剧烈运动,如奔跑、跳跃等。对于学龄期患儿,家长要根据病情与学校沟通,合理安排休学或适当减少学习时间和强度,防止过度劳累使病情反复。恢复期间,可以安排一些轻松的活动,如短时间的散步,活动过程中注意观察患儿有无不适,如心慌、气短等,一旦出现上述症状应立即停止活动,让患儿休息。

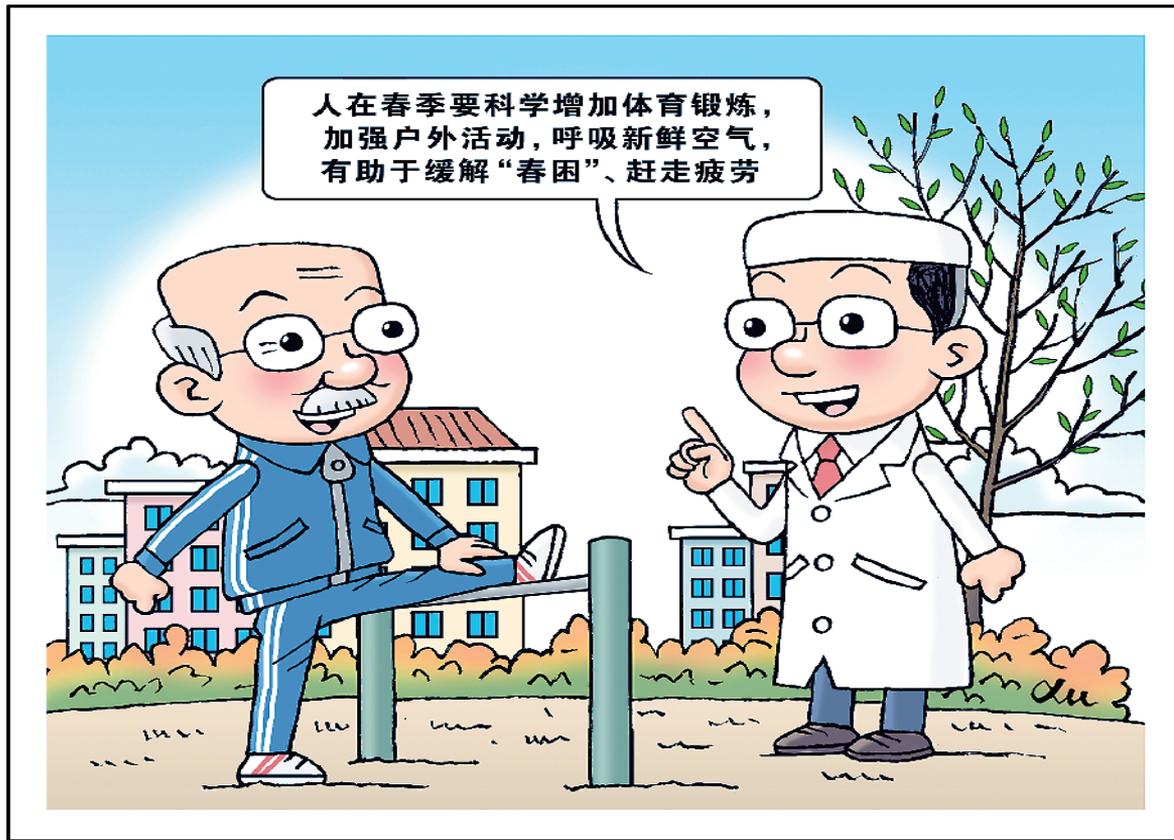
饮食护理。饮食方面应为患儿提供营养丰富且易消化的食物。多摄入富含维生素C的食物,如橙子、柠檬、草莓、西兰花、青椒等,维生素C的抗氧化特性有助于心肌细胞的修复。保证优质蛋白质的充足供应,瘦肉、鱼类、蛋类、豆类都是不错的选择,能为患儿身体恢复提供必要的能量。同时,要注意控制每餐的食量,避免患儿过饱,以免加重心脏负担。对于伴有心力衰竭的患儿,严格限制钠盐的摄入,避免咸菜等高盐食物,减少水肿的发生风险。

心理护理。疾病会给患儿带来心理上的影响。由于身体不适、不能自由活动,患儿可能会产生焦虑、恐惧情绪。家长要给予充分的关心和安慰,增加陪伴时间,可以通过讲故事、玩简单的游戏等方式缓解孩子的心理压力。用通俗易懂的语言向患儿解释病情,让他们知道只要配合治疗和护理,身体会逐渐康复,增强患儿战胜疾病的信心。

预防感染护理。预防再次感染对于患儿的恢复至关重要。保持室内空气清新、流通,每天定时开窗通风,可使用空气净化器等设备。定期对室内进行清洁和消毒,尤其是患儿经常接触的物品,如玩具、床单、衣物等。尽量避免带患儿去人员密集的公共场所,如商场、超市等。如果家庭成员中有感冒或其他感染性疾病,要做好隔离措施,如戴口罩、勤洗手等,防止将病毒、细菌传染给患儿。

(据《大河健康报》)

本版组稿 李鹤



一年之计在于春。医生提醒,应调整饮食结构,注意保暖,适当加强体育锻炼,养肝养气。 新华社发 徐骏 作

子宫肌瘤会影响怀孕吗?

子宫肌瘤是女性生殖系统中常见的良性肿瘤。处于育龄期的患者会担心子宫肌瘤对怀孕造成影响。

子宫肌瘤是子宫平滑肌组织增生而形成的良性肿瘤,多见于30岁~50岁女性。子宫肌瘤的大小和数量因人而异,可能单发或多发。根据生长位置的不同,子宫肌瘤可分为子宫浆膜下肌瘤、子宫黏膜下肌瘤及子宫肌壁间肌瘤等。这些肌瘤大多数无明显症状,仅在体检时偶然发现,但部分肌瘤可能会引起月经异常、腹部包块或压迫症状。

子宫肌瘤对怀孕的影响

子宫肌瘤对怀孕的影响和子宫肌瘤的大小、位置、数量及生长速度有关。虽然并非所有的子宫肌瘤都会导致不孕或者流产,但是它们对于正常怀孕确实存在一些潜在的影响。

1. 怀孕早期

如果怀孕早期有直径较大或数量较多的子宫肌瘤,可能会对受精卵的着床造成影响。这是由于子宫肌瘤可能会占一部分子宫内部空间,导致子宫的正常形态及功能受到影响,从而增加发生不孕或者流产的风险。

2. 怀孕中期

怀孕中期,子宫肌瘤可能会继续增长,进一步侵占子宫内部空间,导致胎儿的正常发育受到影响。另外,子宫肌瘤还可能引发子宫收缩,增加发生早产及胎儿宫内窘迫的风险。

3. 分娩期

分娩期,子宫肌瘤可能会对宫腔的形态造成影响,

导致胎位不正,增加发生难产及剖宫产的概率。

应对方法

1. 孕前检查

如果女性有生育计划,建议在孕前接受详细的妇科检查,以明确体内是否存在子宫肌瘤。如果子宫肌瘤直径较大或位置不佳,建议先接受子宫肌瘤切除术,再考虑怀孕。

2. 孕期监测

如果已经怀孕的女性在检查过程中发现有子宫肌瘤,应在孕期做好密切监测,通过定期产检观察胎儿发育状况,并密切关注子宫肌瘤的生长情况。同时,医生会根据子宫肌瘤的情况及孕妇的身体状况,进行个体化评估及管理,以减少相关风险。

3. 生活方式调整

若女性患有子宫肌瘤且处于孕期,则应注意调整生活方式,日常保持合理饮食,避免摄入过多含激素类的食品,同时要避免身体过度劳累,多休息,以减轻子宫肌瘤引发的腹痛及不适。

4. 心理调适

保持良好的心理状态对于怀孕及子宫肌瘤管理同样重要。孕妇保持心情愉悦,有助于胎儿的健康发育。

子宫肌瘤对怀孕的影响因个体差异而有所不同,虽然会有一定的风险,但是通过及时处理和积极应对,大多数患有子宫肌瘤的女性仍可以顺利怀孕,生下健康的宝宝。

(据《医药卫生报》)

