

备孕需要注意什么

王英凤 广西壮族自治区玉林市福绵区妇幼保健院

备孕是指夫妻双方在计划怀孕前进行的一系列身体、心理和生活习惯的调整与准备，旨在提高受孕成功率并确保母婴健康。其重要性在于能有效预防出生缺陷，降低孕期并发症风险，促进胎儿健康成长。备孕期间需注意的关键点包括：进行全面的身体检查，调整饮食以补充关键营养素，戒烟限酒，保持规律作息，适度运动，并避免接触有害物质。

1. 身体准备：身体准备是备孕过程中的关键环节，它直接关系到受孕的成功率及母婴的健康。夫妻双方应进行全面的身体检查，包括遗传史的咨询，以了解自身的健康状况及潜在的生育风险。针对存在的健康问题，如糖尿病、高血压等慢性疾病，应在孕前进行妥善管理，确保病情稳定。此外，营养补充也是身体准备的重要一环，特别是叶酸的摄入，它能有效预防胎儿神经管缺陷。同时，均衡的饮食结构和合理的体重管理同样不可或缺，避免过度肥胖或消瘦对受孕及孕期健康的不利影响。夫妻双方还应关注口腔健康，及时治疗牙周病等口腔问题，以免孕期因激素水平变化而加重。通过全面的身体准备，夫妻双方都能以最佳状态迎接新生命的到来。

2. 生活习惯调整：生活习惯的调整在备孕阶段至关重要，它直接关系到夫妻双方的生育能力及未来胎儿的健康。首先，戒烟限酒是备孕夫妇必须遵循的原则，烟草和酒精中的有害物质会严重影响生殖细胞的质量，增加胎儿畸形和流产的风险。其次，规律的作息对于调整身体状态、提高生育能力具有重要意义，夫妻双方应尽量保持充足的睡眠，避免熬夜和过度劳累，以维持良好的生理节律。此外，适度的运动不仅能够增强体质，提高受孕成功率，还有助于缓解备孕期间的心理压力，促进身心健康。同时，夫妻双方还应学会减压放松，通过瑜伽、冥想等方式缓解工作压力，保持愉悦的心情，为备孕创造一个良好的心理环境。通过这些生活习惯的调整，夫妻双方能够为孕育健康宝宝打下坚实的基础。

3. 环境安全：环境安全在备孕过程中扮演着举足轻重的角色，它直

接关系到未来胎儿的健康与安全。备孕夫妇应高度重视工作与生活中的潜在危害，如化学物质的暴露、电离辐射的接触等，这些都可能对胎儿的发育造成不良影响。在工作场所，备孕夫妇应尽量避免接触有害化学物质和放射性物质，必要时可申请调整岗位或采取防护措施。在家居环境中，也要警惕装修材料释放的甲醛等有害气体，以及二手烟的危害，保持室内空气流通，减少污染物的积累。此外，备孕期间还应谨慎使用各类药物，特别是抗生素、安眠药等可能对胎儿产生不良影响的药物，在使用前应咨询专业医生的意见。通过营造一个安全、健康的生活环境，备孕夫妇可以大大降低胎儿面临的风险，为宝宝的健康成长提供有力保障。

4. 心理准备：心理准备是备孕过程中不可或缺的一环，它关乎夫妻双方的心理健康及未来家庭的和谐。备孕期间，夫妻双方可能会面临来自家庭、社会等多方面的压力，产生焦虑、紧张等负面情绪，这些情绪不仅会影响受孕成功率，还可能对胎儿的健康发育产生不利影响。因此，备孕夫妇应学会调整心态，保持积极乐观的心情，通过参加备孕课程、阅读相关书籍等方式，增加对孕育知识的了解，减少不必要的担忧。同时，夫妻双方应加强沟通，共同制定备孕计划，明确彼此的期望与责任，相互支持与鼓励，建立更加紧密的情感联系。

结语：备孕是一段充满期待与希望的旅程，它不仅是身体上的准备，更是心灵与情感的升华。通过全面的身体检查、科学的生活习惯调整、细致的环境安全考量以及充分的心理准备，备孕夫妇能够为新生命的到来做好最充足的准备。愿每一对备孕的夫妇都能在这段旅程中收获满满的爱与幸福，以最佳的状态迎接新生命的降临。愿每一个宝宝都能在父母的呵护下健康成长，拥有一个充满爱与温暖的大家庭。备孕之路，虽需谨慎，却也满载着幸福与希望，让我们携手共赴这段美好的旅程吧！

泌尿系统感染的防治要点

张广璞 唐县中医医院

泌尿系统感染，简称尿感，是指细菌或其他微生物侵入尿路引起的炎症。它可累及尿道、膀胱、输尿管及肾脏，引发一系列不适症状。尿感不仅导致尿频、尿急、尿痛等排尿障碍，还可能伴随发热、寒战、腰痛等全身症状，严重影响患者的日常生活和工作。长期反复发作的尿感，还可能引发肾脏损害，甚至导致慢性肾衰竭，威胁生命健康。因此，防治泌尿系统感染至关重要。通过保持良好的个人卫生、调整生活习惯和饮食结构，以及及时就医和规范治疗，我们可以有效降低尿感的发生风险，保护泌尿系统健康，提升生活质量。

一、泌尿系统感染的主要类型与症状

泌尿系统感染主要分为膀胱炎和肾盂肾炎两种类型。膀胱炎，又称下尿路感染，主要表现为尿频、尿急、尿痛等膀胱刺激症状，有时伴有血尿和下腹部不适。肾盂肾炎，则属于上尿路感染，症状更为严重。除了尿频、尿急、尿痛外，患者还可能出现发热、寒战、腰痛等全身症状，有时伴有恶心、呕吐等消化道症状。肾盂肾炎若不及时治疗，可能引发肾脏损害，甚至导致脓毒症等严重后果。了解泌尿系统感染的类型和症状，有助于我们及时发现并就医，保护泌尿系统健康。

二、泌尿系统感染的预防措施

保持泌尿系统健康，个人卫生至关重要。外阴的清洁是预防感染的第一道防线，定期更换内裤，可有效减少细菌滋生。擦拭时，应从前往后，避免将肛门处的细菌带入尿道，减少感染风险。生活习惯的调整同样关键。增加水分摄入，不仅能够促进体内代谢废物的排出，还能稀释尿液，减少细菌在尿路中的停留时间。及时排尿，避免憋尿，有助于减少尿液在膀胱中的滞留，降低感染几率。定期进行排尿训练，尤其对于儿童和老年人，能增强膀胱的控制能力，预防尿潴留。饮食调整也不容忽视。避免摄入过多刺激性食物，如辛辣、油腻

食物，以免加重尿路刺激症状。保持均衡饮食，多吃新鲜蔬果，富含维生素和矿物质，有助于增强免疫力，抵抗细菌侵袭。通过个人卫生、生活习惯和饮食调整的综合管理，我们可以有效预防泌尿系统感染，维护尿路健康，享受更加舒适、自在的生活。

三、泌尿系统感染的治疗策略

抗生素治疗是泌尿系统感染的重要治疗手段，能迅速杀灭细菌，控制感染。但需注意，抗生素的选择和使用必须严格遵医嘱，避免滥用和误用。在治疗过程中，对症治疗同样重要。如使用解热镇痛药缓解发热、疼痛等症状，提升患者的生活质量。强调遵医嘱，按时服药，确保药物在体内达到有效浓度，杀灭细菌。同时，定期复查，监测病情变化，及时调整治疗方案，确保彻底治愈，防止复发。

四、特殊人群的防治要点

对于儿童与青少年，应注重个人卫生教育，培养正确的擦拭习惯，保持外阴清洁。鼓励他们多喝水，及时排尿，避免憋尿。同时，注意增强免疫力，均衡饮食，多吃新鲜蔬果。中老年人则需考虑骨质疏松和退化性改变的影响。定期进行骨密度检查，保持骨骼健康。避免长时间久坐或久站，以减少尿路梗阻的风险。此外，中老年人应更加关注自身健康状况，及时就医，规范治疗，防止感染扩散。针对不同年龄段，采取个性化的预防措施，有助于降低泌尿系统感染的风险，保护尿路健康。

结语：预防泌尿系统感染，关键在于提高公众的认识。我们应了解感染的风险因素，采取积极预防措施，将感染扼杀在萌芽状态。鼓励定期体检，通过尿常规、超声等检查，及时发现并处理潜在的尿路问题。对于已确诊的患者，应遵医嘱，规范治疗，防止复发。日常保健同样重要。保持个人卫生，调整生活习惯，均衡饮食，增强免疫力。这些简单的措施，能有效维护泌尿系统健康，提升生活质量。

内分泌与体重管理：解码身体的“代谢指挥官”

唐国方 广西壮族自治区南溪山医院(广西壮族自治区第二人民医院)

当你对着体重秤反复纠结数字，当尝试过N种减肥方法却难逃“瘦了又胖”的循环，是否想过：或许问题的根源不在“意志力”，而在身体里看不见的“代谢指挥官”？

一、认识内分泌：体重的“隐形操盘手”

内分泌系统是人体的“激素司令部”，通过分泌激素调控全身代谢。与体重相关的核心腺体包括：

下丘脑-垂体轴：作为激素调控的“中央处理器”，分泌促甲状腺激素调控甲状腺功能，同时释放生长激素影响脂肪分解。研究发现，生长激素每下降1%，基础代谢率可能降低0.5%。甲状腺：甲状腺激素(T3/T4)直接决定基础代谢率，每减少10%激素，热量消耗下降5%-10%。甲状腺功能减退患者即使摄入正常热量，也可能因代谢率降低导致体重增加。胰腺：胰岛素与胰高血糖素构成“代谢开关”。当胰岛素水平持续偏高(如胰岛素抵抗)，多余热量优先转化为脂肪储存；而胰高血糖素不足时，脂肪分解机制受阻。肾上腺：皮质醇作为“压力激素”，通过提高血糖和促进腹部脂肪堆积来应对压力。长期高压会使皮质醇水平持续升高，导致内脏脂肪增加30%-50%。脂肪细胞：分泌瘦素(抑制食欲)和饥饿素(刺激食欲)，形成“脂肪-大脑”反馈回路。肥胖者常出现瘦素抵抗，导致大脑无法接收到饱腹信号。关键数据：WHO最新研究显示，约30%的肥胖与内分泌异常直接相关。

二、内分泌失调的“肥胖信号”

甲状腺功能减退：除常见的疲劳、畏寒、便秘外，患者常出现黏液性水肿(按压皮肤无凹陷)，胆固醇水平升高20%-30%。胰岛素抵抗(多囊卵巢综合征常见)：黑棘皮症(颈部/腋下皮肤发黑)、月经紊乱、胰岛素明显偏高；库欣综合征：满月脸、水牛背、皮肤紫纹、皮质醇激素偏高；更年期雌激素下降：内脏脂肪堆积(腰围>85cm女性)、肌肉量每年流失1%-2%；

三、科学干预：重建内分泌平衡的4步策略

1. 饮食：靶向调节关键激素。胰岛素敏感饮食：低GI主食(藜麦/燕麦)+优质蛋白(鱼/豆制品)+适量健康脂肪(坚果/牛油果)，每餐搭配膳食纤维(蔬菜占1/2)。皮质醇管理：早餐摄入酪氨酸(鸡蛋/香蕉)，晚餐补充镁(深绿蔬菜/黑巧)，避免深夜进食。瘦素激活：适当进食ω-3(三文鱼/亚麻籽)、锌(牡蛎/南瓜籽)，睡前3小时禁食。2. 运动：精准激活代谢引擎。甲状腺友好型：每周3次有氧(快走/游

泳)提升甲状腺激素水平，配合力量训练(抗阻运动)增加肌肉量(肌肉每天可消耗13kcal/kg，脂肪仅4kcal/kg)。胰岛素抵抗：间歇性运动(20秒冲刺+40秒慢走)，改善胰岛素敏感性达40%。皮质醇调节：同步皮质醇节律晨练(7-9点)，晚间早睡或瑜伽降低夜间皮质醇峰值。3. 睡眠：修复激素节律的“黄金时间”。睡眠<6小时：饥饿感增加28%，瘦素下降18%(相当于每天多摄入300kcal)。优化方案：22:30-6:30睡眠(保证完整5个睡眠周期)，卧室温度18℃-22℃。4. 医学干预：个性化解决方案。药物调节：GLP-1受体激动剂模拟肠促胰岛素，同时调节胰岛素/胰高血糖素/胃排空。代谢手术：对于BMI≥32.5且伴糖尿病的患者，胃旁路术可使90%的胰岛素抵抗得到改善，术后5年平均减重30%-40%。中医辅助：针灸通过调节下丘脑-垂体-肾上腺轴，可使皮质醇水平降低20%；黄连素等中药成分可提升胰岛素敏感性达25%。

四、避开误区：这些“常识”正在破坏你的内分泌！

误区1：“吃得少就会瘦”——过度节食导致瘦素抵抗，复食后体重报复性反弹(平均超体重12%)。误区2：“局部减脂可行”——脂肪分解是全身性的，特定部位堆积(如腹部)提示皮质醇/雌激素失衡误区3：“出汗越多越好”——过量运动(>90分钟/天)导致皮质醇持续升高，反而促进脂肪储存。

五、自测工具：你的内分泌需要调整吗？

简易评估表(符合≥3项建议就医)：

餐后2小时困倦；腰臀比>0.9(男)/>0.85(女)(内脏脂肪超标)；脱发/皮肤干燥；夜间醒来>2次(皮质醇节律紊乱)；月经周期异常(胰岛素抵抗/雌激素失衡)；空腹血糖≥6.1mmol/L或餐后2小时血糖≥7.8mmol/L(糖尿病前期信号)

结语：你的脂肪里藏着激素的“密码本”

在内分泌科医生眼中，肥胖是激素失衡的“体表密码”。每1cm腰围的增加，都可能对应着甲状腺激素的微降、胰岛素的抵抗或皮质醇的亢进。科学减重不是简单的“管住嘴迈开腿”，而是通过精准检测(如激素六项、胰岛素释放试验)找到激素失衡的靶点，定制包含药物、营养、运动、节律的四维方案。让我们一起行动起来，通过理解身体的“代谢指挥官”，开启属于自己的健康减重之旅。

(本文数据出处：WHO肥胖管理指南(2023)、美国内分泌学会临床实践指南(2024)、《新英格兰医学杂志》代谢研究专辑等)

心绞痛发作时的急救用药

余琴 桂林市人民医院

心绞痛是由于冠状动脉供血不足，导致心肌急剧暂时性缺血与缺氧所引起的临床综合征，主要表现为发作性胸痛或胸部不适。其特征包括疼痛位于胸骨体后，可波及心前区，伴有压榨、发闷或紧缩感，常由体力活动、情绪激动等因素诱发，疼痛持续数分钟后逐渐缓解。心绞痛发作时的急救用药对于患者生命安全至关重要。及时、正确地使用急救药物，如硝酸甘油等，可以快速扩张冠状动脉，增加心肌供血，有效缓解症状，为后续治疗赢得宝贵时间。因此，心绞痛患者应随身携带急救药盒，并掌握正确的用药方法，以确保在紧急情况下能够迅速自救。

一、心绞痛发作时的常见症状

心绞痛发作时，患者通常会感受到一种压榨性、窒息性或紧缩性的疼痛，这种疼痛仿佛有一块重物压在胸口，让人难以呼吸。疼痛的部位多位于胸骨后或心前区，这是一块较为典型的疼痛位置。同时，这种疼痛还可能放射至左上肢，导致手臂、手指等部位也感到疼痛或不适。除了上述典型的疼痛症状外，心绞痛还可能伴随其他一些症状。例如，患者可能会感到胸闷，就像胸部被一块布紧紧裹住一样，呼吸不畅。此外，心悸也是心绞痛常见的伴随症状之一，患者可能会感到心跳加速、心律不齐等。这些症状的出现，都提示着患者可能正在经历心绞痛发作，需要及时就医。

二、心绞痛发作时的急救用药种类

硝酸甘油与单硝酸异山梨酯通过扩张冠状动脉及体循环血管，有效提升心肌供血，同时减少心肌耗氧量，从而迅速缓解心绞痛。舌下含服这两种药物，药物能直接经舌下静脉吸收，快速发挥药效。速效救心丸能增加冠脉血流量，特别适用于气滞血瘀型冠心病和心绞痛患者，有效减轻症状。复方丹参滴丸以其通用心脉、活血化瘀及止痛功效，显著改善心前区不适。此外，他汀类药物用于调节血脂，预防动脉粥样硬化；小剂量阿司匹林则抗血小板聚集，防止血栓形成。选择药物前，务必了解患者病史及当前症状，确保合理用药。

三、心绞痛急救用药的注意事项

在心绞痛发作准备服用急救药物前，务必先测量血压，这是确保用药安全的重要步骤。对于血压已经较低的患者来说，某些急救药物如硝酸甘油可能会进一步降低血压，造成危险。同时，青光眼和颅内压增高的患者也需谨慎用药，以免加重病情。在用药过程中，保持冷静和镇静至关重要，过度紧张和焦虑不仅可能加剧心绞痛症状，还可能影响药物的吸收和效果。因此，患者需学会自我调节情绪，以平和的心态面对心绞痛发作，合理、安全地使用急救药物。

四、心绞痛发作时的自救与互救措施

心绞痛发作时，自救尤为关键。患者应立即停止一切活动，减少心肌耗氧，采取半卧位以减轻心脏负担，并迅速使用随身携带的急救药物，如硝酸甘油舌下含服，以缓解症状。在互救场景中，旁观者需保持冷静，第一时间拨打急救电话，清晰告知对方患者的病情及确切地址。为救援争取时间。等待救援时，可安抚患者情绪，避免其过度紧张，同时确保患者呼吸顺畅。如有必要，可协助患者调整体位以改善呼吸。这些自救与互救措施的实施，能有效控制心绞痛症状，为专业救治赢得宝贵时间。

结语：心绞痛发作时的急救用药是保障患者生命安全不可或缺的一环。它能够迅速扩张血管，增加心肌供血，有效缓解心绞痛症状，为患者争取宝贵的救治时间。因此，我们强烈呼吁公众提高对心绞痛急救的认识，主动学习并掌握正确的急救知识和技能，确保在紧急情况下能够迅速有效地采取行动。同时，我们也提醒心绞痛患者，定期就医检查是预防和治疗心血管疾病的重要手段，通过专业的医疗评估和治疗，可以及时发现并控制病情，减少心绞痛发作的风险，保障自身健康与安全。

尿常规检查的意义

曾念茂 钦州市第二人民医院

尿常规检查是一种基础的医疗检测手段，通过对尿液的物理学、化学及显微镜检查，来评估泌尿系统的健康状况，同时也可反映身体其他系统的功能状态。它简单易行，无创性，是临床诊断和治疗过程中不可或缺的一部分。尿常规检查在健康管理中扮演着至关重要的角色。它不仅能够及早发现泌尿系统的异常，如尿路感染、肾脏疾病等，还能够为其他系统疾病的诊断提供线索，如糖尿病、肝脏疾病等。此外，尿常规检查还可用于评估治疗效果和监测病情变化，为医生的决策提供重要参考。

一、尿常规检查的内容

尿常规检查中常见的检测项目包括尿液颜色、透明度和比重等，它们各自具有独特的意义，并与身体健康密切相关。尿液颜色可反映体内水分状态和代谢情况。正常尿液为淡黄色或琥珀色，若尿液颜色过深，可能提示脱水或黄疸等问题。尿液透明度有助于判断尿液中是否含有异常成分。透明尿液通常表示健康状态，而混浊尿液可能提示感染或炎症。尿液比重则反映了尿液中溶质与水的比例，与肾脏的浓缩功能密切相关。比重异常可能提示肾脏疾病、脱水或尿崩症等健康问题。

二、尿常规检查的临床意义

尿常规检查在泌尿系统疾病诊断中至关重要。它能直观反映尿液颜色、透明度等，揭示血尿、蛋白尿等异常，提示如尿路感染、肾结石、肾炎等潜在问题。同时，尿液中细胞、管型等成分的变化，为医生提供了判断泌尿系统炎症、损伤的依据。此外，尿常规检查在评估其他系统疾病时同样具有参考价值。例如，尿液中葡萄糖含量异常可能预示糖尿病，而尿胆红素、尿胆原等指标的改变则与肝脏疾病相关。这些线索有助于医生及时发现并处理潜在的健康威胁，为患者制定更精准的治疗方案。因此，尿常规检查不仅是泌尿系统疾病诊断的金钥匙，也是全身健康监测的重要一环。定期进行尿常规检查，有助于维护个人健康，预防疾病进展。

三、尿蛋白作为关键指标的意义

尿蛋白是尿常规检查中的关键指标，其重要性不言而喻。尿蛋白异常往往意味着肾脏功能受损，是肾脏疾病的早期预警信号。当肾小球滤过膜受损，或肾小管重吸收功能下降时，蛋白质便会漏入尿液中，导致尿蛋白含量升高。尿蛋白异常可能提示的肾脏疾病包括肾小球肾炎、肾病综合征、糖尿病肾病等。此外，高血压、心脏病等也可能导致尿蛋白升高，这些疾病若不及时诊治，将对患者的健康造成严重影响。因此，定期进行尿常规检查，并密切关注尿蛋白指标，对于及早发现并处理肾脏问题及其他健康问题具有重要意义。

四、尿常规检查的适用人群与频率

以下人群应定期进行尿常规检查：包括有肾脏疾病家族史的人、有高血压或糖尿病等慢性疾病的患者、长期使用可能对肾脏产生副作用药物的人、孕妇以及老年人。这些人群由于存在较高的肾脏疾病风险或其他相关健康问题，定期进行尿常规检查有助于及早发现并处理潜在的健康威胁。一般建议健康人群每年进行一次尿常规检查，但对于上述高风险人群，检查频率可能需要更加频繁，具体应遵循医生的建议，根据个体健康状况和疾病风险来确定，以确保肾脏及其他相关系统的健康。

结语：尿常规检查在健康管理中扮演着不可或缺的角色，它是评估泌尿系统健康状况的基础手段，同时也是其他系统疾病诊断的重要线索。通过尿常规检查，医生能够及早发现尿液中的异常成分，为疾病的早期预警和治疗提供关键信息。特别是对于肾脏疾病、糖尿病、肝脏疾病等的筛查和监测，尿常规检查具有不可替代的作用。因此，我们呼吁公众高度重视尿常规检查，将其纳入日常健康管理计划之中。无论是健康人群还是有特定疾病风险的人，都应定期进行尿常规检查，以便及时发现并处理潜在的健康问题。通过积极参与健康管理，我们不仅能够维护自身健康，还能提高生活质量，享受更加美好的人生。让我们携手行动，共同关注尿常规检查，为健康保驾护航。