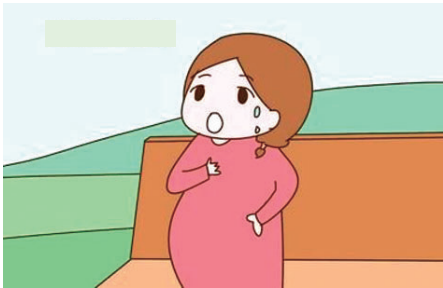


妊娠期高血压的危害



妊娠期高血压作为妊娠期女性常见问题之一,若不及时合理干预,可能对母婴生命安全造成影响。由于缺乏相关医学知识,部分女性对于妊娠期高血压的危害往往不够重视,从而不利于患者配合医生调整自身血压。为此,本文对妊娠期高血压的相关知识进行了系统整理,希望可以帮助孕妇加强对该病的认识。

妊娠期高血压是妊娠与血压升高并存的一种疾病,该病的致病因素较为复杂,可能与营养缺乏、遗传等因素有关,会对母体的脏器功能造成影响,同时对胎儿的发育造成一定威胁。妊娠期高血压的危害主要有以下几方面。

影响孕妇肾功能。研究表明,妊娠期高血压往往会对孕妇肾脏造成极大影响,增加管腔狭窄、肾小动脉硬化以及肾脏缺血,使孕妇肾脏血流量降低,从而诱发肾功能不全、肾衰等问题。

增加脑组织缺氧几率。由于受到血压升高的影响,孕妇大脑组织血管可出现痉挛与颅内压增高等现象,出现头晕、头痛以及恶心呕吐等症状,进而诱发脑出血和脑水肿等脑血管意外,对孕妇的生活质量造成影响。

增加孕妇心脏负担。由于受到血压升高的影响,孕妇的冠状动脉可出现痉挛,从而诱发心肌缺血,

影响孕妇心脏血氧供给。与此同时,随着心肌阻力的不断增加,心肌收缩力可出现相应的减弱,从而增加了心衰的发生几率。

危害胎儿生命安全。从新生儿的角度来看,妊娠期高血压往往是导致新生儿早产或夭折的重要因素。妊娠期高血压可导致新生儿出现宫内生长受限与宫内缺氧等问题,继而对新生儿的生命安全造成威胁。同时,随着该病的不断发展,产妇还可出现胎盘早剥,增加了早产和死胎的几率。

总的来看,妊娠期高血压对于母婴健康均造成了威胁与影响。因此,女性怀孕后应定期到医院检查,并积极配合医生开展药物干预与生活习惯的调节,以实现血压指标的控制,为自身与胎儿的健康奠定坚实的基础。

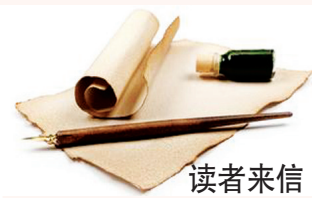
白细胞偏低 有哪些健康隐患

前不久单位组织员工体检,我的血常规化验单中白细胞数只有 $3.2 \times 10^{12}/L$,较正常偏低。我知道白细胞主要与人体的免疫、防御作用有关,请问白细胞偏低存在什么健康隐患吗?

读者:于先生
于先生:

白细胞是血液中的一类有核细胞,根据其形态、功能和来源部位不同可分为粒细胞、单核细胞和淋巴细胞三大类,正常值为 $4.0 \times 10^{12} - 10.0 \times 10^{12}/L$,其主要作用是吞噬细菌,防御疾病,在人体的免疫、防御功能方面起着重要的作用。

由于每个人的个体差异,白细胞数量有多有少,但只要白细胞总数不低于 $2.5 \times 10^{12}/L$,且没有临床症状,都可视为正常,不必过于担心。如果白细胞总数长期低于这个数,特别是低于 $1.0 \times 10^{12}/L$ 时,就要引起重视,看是否有长期接触放射线,以及脾功能亢进、自身免疫病、再生障碍性贫血、造血功能障碍等疾病,早发现、早治疗。



读者来信

三类人最宜吃毛豆

毛豆富含优质蛋白质、B族维生素、铁、钙、钾等,且含有微量生物活性物质,尤其是被称为“天然植物雌激素”的大豆异黄酮。以下三类人群最适合吃毛豆。

女性。毛豆所含大豆异黄酮可守护女性体内雌激素平衡。它既可预防与雌激素低下有关的病症如更年期综合征、骨质疏松等,又能抗雌激素活性,预防乳腺癌、子宫内膜癌等。

糖尿病患者。毛豆中的膳食纤维具有调节餐后血糖、升高血清水平及维持血糖稳定等功能。而且它淀粉含量少,具有升糖慢的特点。

高血脂患者。毛豆中含有不饱和脂肪酸、维生素E、大豆固醇、大豆磷脂、膳食纤维等,有利于降低血液胆固醇含量及血脂水平。



生活小窍门

保护关节 选择合适瑜伽垫

练瑜伽时,瑜伽垫是不可缺少的道具。瑜伽垫不仅能保护肢体关节,还有防滑的作用,能帮助身体保持平衡。但过于柔软的床垫会影响瑜伽的练习效果,太硬或不平坦的又容易造成关节受伤。本文提醒,瑜伽垫的选购和使用有讲究。

瑜伽垫的选购——

市面上的瑜伽垫有很多种,从材质上来说,有PVC、PVC发泡、EVA、EPTM的等。建议选择PVC发泡材质的瑜伽垫,这种材质的瑜伽垫重量适中,且不易变形。劣质的瑜伽垫一般没有进行无毒无味处理,气味刺鼻,含有多毒毒素,如果长时间使用,不仅会影响皮肤健康,甚至还可能出现头晕、头痛、恶心、乏力等不良症状。

新买的瑜伽垫可以先将其平铺着放几天再用,如果仍有难闻的气味,则说明瑜伽垫没有进行无毒无味处理,不宜再使用。

瑜伽垫的使用——

瑜伽垫用的时间长了,容易藏污纳垢,滋生病菌,进而易使皮肤受到感染。所以,瑜伽垫要定期擦拭、消毒,最简单的方法就是用消毒湿巾或者毛巾擦拭瑜伽垫。

小贴士:很多初学者由于肢体柔软度不够或肌力不足,许多动作都无法做到位,而勉强拉伸容易造成肌肉和关节损伤。这种情况下,不妨借助瑜伽枕来练习,不仅可避免肌肉过度拉伸,还能帮助身体保持平稳。



提醒

生活中,很多人都认为买眼镜送的布就是擦眼镜片的布。其实不然,它的作用只是为了保护眼镜,避免眼镜与眼镜盒发生磕碰。此外,现今市面上大部分眼镜布材质都不够细腻,并且眼镜布和镜片上容易存留灰尘和细小的异物,如果直接用眼镜布干擦,就相当于在用小颗粒摩擦镜片,导致镜片产生划痕。

眼镜布不能 用来擦眼镜

长期佩戴镜片有划痕的眼镜容易导致度数数的增加,尤其对于青少年。光线通过这些划痕会变得杂乱无章,不仅影响清晰度,而且对眼睛的伤害也很大,我们戴眼镜本身就是为了看得清晰和保护眼睛,如果镜片受损,继续佩戴则会适得其反。

当镜片花了,应该及时检查,询问专业的医生,决定是否更换镜片,以避免对眼睛造成二次伤害。那么,在日常生活中怎么做好眼镜的清洁保养呢?最简单和最常见的做法就是用水清洗眼镜,正确的步骤如下:

1. 收折镜臂,用较小的水流去冲洗眼镜各个部位的灰尘和污垢,尤其不要忘记转角处(更容易藏污纳垢)。

2. 将清洗液(最好是中性的清洗液)均匀覆盖在眼镜的正面和反面,如使用清洁剂,可直接喷到镜片上;若是用洗涤剂,请先在手上用水稀释,搓出泡沫后再涂沫在镜片表面,随后用清水冲洗掉。

3. 使用较柔软的纸巾吸干镜片上的水滴,最后放入眼镜盒即可。

需要注意的是,在清洗过程中,不要用水洗,因为镜片表面的膜层在接触到温度过高的热水时(如 $40^{\circ}C - 60^{\circ}C$),有可能会被烫爆,也不建议将眼镜放在较强烈的光线下暴晒。用纸巾吸镜片上的水时,不要用力来回摩擦,否则久而久之,会出现横向或竖向的擦痕。

小验方

治疲劳综合征方

薏苡仁30克,酸枣仁15克,黄芪12克,茯苓、太子参、远志各10克,白术9克,木香、甘草各6克,共21剂,水煎。每日1剂,分3次服用。

治新生儿不乳方

大黄少许,研碎后用母乳调糊状,再用消毒棉签蘸涂患儿口腔。此方具有清胃止吐的功效,适用于新生儿不乳。

(本方仅供参考)

香薰蜡烛 助眠减压

如果要让家中增加一件让人身心放松、缓解压力的小物件,那不少人会选择香薰蜡烛。近几年,越来越多的人开始在家中使用香薰蜡烛,有用来助眠的,有用来减缓压力的,也有单纯为了装饰的。买香薰蜡烛,比起挑选你喜欢的味道,更重要的是看3个方面。

主要成分

香薰蜡烛里面分量最多的,肯定就是蜡了。用于香薰蜡烛的蜡原料,分为石蜡、大豆蜡、蜜蜡、植物蜡等。石蜡属于石油提炼过程中的副产品,不少人一听到石油,会觉得有危害。其实,石蜡的提炼是会根据石蜡不同的用处,提炼出不同的纯度,用于生活中不同的方面。我国对香薰蜡烛制作原料的标准要求是纯精炼食品级石蜡,属于纯度较高的了,一般来说,只要买正规厂家制作的香薰蜡烛,问题就不大。

大豆蜡、蜜蜡、植物蜡这些蜡原料,属于从动植物中提取的天然蜡,相比石蜡来说,危害几乎可以忽略不计,但是价格比较高。

香味选择

香薰蜡烛的魅力,很大一部分是来自它的味道让人感到愉悦。常见的花香、果香、草香、木香……这些味道的来源就是香精。香精也和石蜡一样,用于制作香薰蜡烛时有着明文规定的国家安全标准——使用日化级香精,所以正规产品不会对普通人群造成危害。

此外,购买香薰蜡烛选味道的时候,需要注意柑橘类的香味。这类味道里面含有柠檬烯这类物质,可能会产生甲醛。不过只要正确使用,浓度也是非常低的。

尺寸大小

对于香薰蜡烛的选择,可以遵循小房间就买小尺寸,大房间才买大尺寸的原则。如果在小房间里用大尺寸的香薰蜡烛,燃烧时间其实并不会明显延长。反而大尺寸的香薰蜡烛在燃烧的时候,损耗的蜡会比较多,而且燃烧时产生的物质浓度会比较高,对呼吸道的刺激会更明显,对健康也不好。

教你一招

