

如何数胎动?

记者 宋伟 刘晶

聚焦 健康

进入孕中期以后,大部分孕妈妈都会感觉到胎动,随着孕周增长,胎动的幅度、频率都会随之变化。但不变的是胎动可以让你实实在在地感受到肚子里那个小生命的存在。胎动是胎儿和孕妈妈最直接的沟通,那种感觉可是非常奇妙的。

那么,孕妇和家人如何数胎动?我们采访了延安市人民医院产科副主任、主任医师薛爱琴。

什么是胎动?

薛爱琴说,胎动指胎儿在子宫内的躯体活动,当这种活动冲击到子宫壁时,孕妈妈就可以感受到,这种现象称为胎动。胎动可分为转动、翻动、滚动、跳动。

那各个阶段的胎动是怎样的呢?

16~20周,感知胎动的初期,胎儿运动量小,动作也不激烈。胎动的感觉若有若无,可能像肠蠕动,也可能像是蝴蝶扇动翅膀的感觉。

20~35周,胎儿处于活跃时期,一般孕28~32周后胎动达到高峰。此时,胎儿长得还不是很大,子宫内可供活动空间较大,因此胎动最为激烈。孕妈妈会感觉到胎儿拳打脚踢、翻滚等各种大动作。此时,胎

儿位置升高,孕妈妈可以和胎儿进行“踢肚子”游戏,以增进胎儿和孕妈妈的感情,刺激胎儿的反射能力,有利于胎儿的体格发育。

踢肚子游戏:当胎儿踢孕妈妈的肚子时,孕妈妈轻轻拍打被踢的部位,等胎儿再踢,孕妈妈再轻拍几下肚皮,如果你拍的地方改变了,胎儿会朝你改变的地方再踢,注意改拍的位置与原胎动的位置不要太远,每天进行2次,每次数分钟。当然,准爸爸共同参与会更好。

近预产期后,胎儿越长越大,但子宫内的活动范围有限,因此孕妈妈会发现胎儿大翻身式的胎动不再那么频繁了,胎动可能会稍慢下来,胎儿成长的速度也会稍稍下降,这些都是正常的。

什么样的胎动是正常的?

胎儿开心时的胎动:像波浪一样柔和地蠕动。

胎儿伸懒腰时的胎动:同时好几个方向鼓起来。

胎儿不高兴时的胎动:力度很大或是很突然的一下子。这时孕妈妈应该安慰胎儿,轻轻地摸摸肚皮,告诉它外面发生的是什么事,告诉它不要怕,妈妈会保护它,请它安心睡觉休息。

胎儿打嗝时的胎动:很有节律地持续不断的胎动。

胎儿翻身时的胎动:一下这边鼓起来,一下那边鼓起来。

薛爱琴说,妊娠28周后,胎动逐渐趋于稳定,每日胎动次数差不多,正常胎动次数≥10次/2小时,或者每小时≥3次,12小时胎动次数应在30次以上。

第一种:每天早中晚各取一个小时数胎动,这1个小时的时间段可以是不固定的,一般取胎动多的时候开始数。每小时≥3次即为合格,或者把测得的3次胎动数相加,再乘以4,即为12小时的胎动数,达30次以上胎儿情况良好。每天胎儿的胎动有两个活跃高峰,一是上午7~9点,一是晚上11点到第二天凌晨1点。

第二种:孕妈妈左侧卧位计数胎动,连续2小时内准确计数达到10次胎动即为正常。很多准妈妈每天需要上班,可能不方便每天数胎动3次,那么可以选择每日1次计数胎动法。

孕妈妈取侧卧位或坐卧位,两手轻轻放在腹壁,用手感受胎动。胎儿每动1次,算1次,如果一直持续几分钟不停,也只能算1次,如果胎儿动了,然后中间停个3~5分钟后再动,才能算2次。

什么样的胎动是异常的?

一是胎动减少:1小时内,胎动少于3次,和平时比较,数值低于平时的一半。如果12小时胎动少于20次,则为异常;少于10次,则表明胎儿有危险,在子宫内有缺氧现象。

二是胎动频繁:如果在一段时间内胎动超过正常次数,胎动频繁,或无

间歇性地躁动,也是宫内缺氧的表现。胎动次数明显减少直至停止,是胎儿在宫内重度缺氧的信号。常见于急性胎儿窘迫、发热、母体低血糖、脐带绕颈、孕妈妈腹部受到剧烈的撞击或各种刺激等。

三是急促胎动后,突然停止。这是胎儿翻身打滚时被脐带缠住,血液无法流通等导致的缺氧反应。

四是胎动出现晚相对比较弱,这是各种原因导致的胎盘功能不良造成胎儿缺氧所致,胎动的次数并非恒定不变,此外,孕妇的运动、姿势、情绪以及强声、强光及触摸腹部等,都可引起胎动的变化。由于胎动次数个体差异较大,因此胎动次数应与各人平时的胎动水平进行比较,若明显增加如翻倍,或明显减少如减半,则应及时就医,以防发生胎儿宫内缺氧等不良后果。



医疗前沿

延安大学附属医院

本报讯(通讯员 朱英莉)近日,洛川县医院在延大附院消化科刘鹏飞主任及儿科屈晖副主任指导下,儿科李彩虹主任及全体医护人员、消化内科、胃肠镜室、麻醉科人员的共同努力下,成功开展了该院首例小儿无痛胃镜及小儿无痛结肠镜,填补了该院儿科在消化内镜方面的空白。

11岁的小杰,反复腹痛半年多,

优质资源沉下去 诊疗水平提上来

腹痛以上腹部及脐周为主,疼痛不规律,无明显饥饿感,偶有恶心、呕吐。家属携患儿辗转多地就医,口服数种药物治疗无效,前来洛川县医院门诊就诊,建议行小儿胃镜检查。检查结果提示患儿为慢性非萎缩性胃炎。无独有偶,9岁的小英也是反复腹痛半年多,加重半天后来洛川县医院。患儿腹痛以脐周及下腹部为主,

偶有恶心、呕吐,无血便。也曾多地就诊无效,为明确腹痛病因,建议行小儿无痛胃肠镜检查,胃镜结果显示慢性非萎缩性胃炎(胃窦伴胃底体窦充血)伴胆汁反流。

学龄期儿童长期及反复腹痛、反酸、呕吐、腹泻、便血发生率逐年升高,是儿科的常见病及多发病,需依靠胃肠镜检查才能及时诊断。近日,洛川县医

院李彩虹主任和屈晖副主任为大家分享了胃肠镜检查在小儿消化系统疾病中的应用,并教大家如何进行肠道准备、手术注意事项等。

延大附院优质医疗资源下沉,提高了洛川县医院儿科整体医疗服务能力,规范了诊疗行为,为该县儿童提供了便捷的就医途径,减少病人外出奔波,减轻了病人的负担和痛苦。

多学科诊疗深入推进 为肺癌患者提供科学治疗

本报讯(通讯员 李伟伟)最近,延大附院肺癌MDT团队对一名复杂晚期肺癌病例进行讨论,确定了后期的治疗方案及时机,确保患者得到科学诊治。

多学科诊疗模式(Multi-disciplinary team简称MDT),是现代国际医疗领域广为推崇的领先诊疗模式,是由多学科资深专家组成工作组,针对某一疾病,尤其是某些复杂疾病的诊疗,通过定期会诊、共同讨

论形式,提出适合患者的最佳治疗方案,为患者制定个性化诊疗方案的过程,继而由相关学科或多学科联合执行该治疗方案。

近日,延大附院肺癌MDT团队肿瘤科赵红主任、呼吸内科杜延玲主任、放疗科胡云峰主任、介入科王明全主任、影像科王剑副主管、病理科杜雄主任、胸外科曹强副主任医师等成员齐聚呼吸内科二病区医生办公室,对一名复杂

晚期肺癌病例进行讨论,多位住院医师、进修医师参会。MDT秘书王佳医师主持会议,首先由呼吸内科二病区王小军医师何婷住院医师报告病例的诊治过程,包括影像学特点、病理类型、阐述治疗过程及体会,提出治疗中的疑点、难点,报告完毕后各位专家根据本专业专业知识发表意见,特别是对治疗前、后两次支气管镜病理结果的不同,进行了热烈讨论,大家围绕病症、影像特点踊

跃发言、各抒己见,最终在此患者后期的治疗方案及时机等方面达成共识。

通过MDT讨论,不仅可以打破学科之间的壁垒,还可以有效促进学科建设、实现医生、科室、医院的共同提升,最大限度地整合各科室的资源和优势,更好地为患者提供最佳的治疗方案和医疗服务,提高诊疗、救治效果,对提高医疗质量和医疗水平具有十分重要的作用。

大医精诚

延安大学附属医院

本报讯(通讯员 樊宇耕)近日,延安市人民医院党委副书记、院长李晖带队,赴北京昌平国家实验室进行考察交流。延安市人民医院此次赴京考察交流,是一次深度学习和合作交流的机会,将大力推动该院神经科学学科建设发展,科研创新能力提升,同时为医院的高质量发展需求引领新的发展趋向、激活新的发展动力。

首先,市人民医院一行来到首

赴京学习交流 推动学科发展

都医科大学宣武医院,拜访了中国残疾人康复协会理事长、宣武医院神经外科首席专家、北京雷锋公益基金会名誉理事长、中国志愿医生发起人凌锋教授,与凌锋教授就神经医学中心建设项目、学科发展规划、红医文化建设、中国志愿医生及康复健康小屋建设等内容进行了深入洽谈交流。

随后,市人民医院一行来到昌平国家实验室,与昌平国家实验室

首席科学家刘河生教授进行了深入交流。刘河生教授向大家介绍了昌平国家实验室的基本情况,作了题为《个性化脑功能成像技术在退行性脑病中的应用》的学术报告,他围绕个性化脑功能成像技术,从基础理论研究到临床应用,深入浅出地讲解了脑功能影像学和治疗学领域的系列突破性研究成果。

作为脑功能成像领域的专家,刘河生教授长期致力于将脑功能成像

技术应用于重大脑疾病的临床实践,在脑功能疾病诊疗方面已达到国际领先。同时基于个体化脑成像分析技术,结合无创神经调控技术优化了患者的治疗和康复,实现了对自闭症、卒中后语言障碍、脑瘫运动功能障碍、帕金森病、阿尔茨海默症等疾病的精准诊疗。双方关于脑功能成像技术、优点疗法在脑疾病中的临床应用和科研合作等内容进行了深入洽谈交流。

多发性脑梗死致言语含糊饮水呛咳

经桡动脉穿刺支架植入让患者快恢复

本报讯(通讯员 赵锦怡)近日,延安市人民医院神经内科一病区成功完成一例经桡动脉入路颈动脉支架植入术。患者术后恢复良好。此手术的成功开展,标志着该院神经介入诊疗技术又迈出跨越式的一步。

张先生今年67岁,有2型糖尿病及高血压病史,因突发言语含糊、饮水呛咳就诊于延安市人民医院,入院检查发现急性多发性脑梗

死,左侧颈内动脉闭塞。为进一步评估血管情况,高亚军主任为其行脑血管造影检查,造影发现左侧颈内动脉起始段重度狭窄,一旦闭塞将出现意识障碍、肢体偏瘫等严重后果。

目前,颈动脉支架置入术(CAS)已成为脑血管狭窄、闭塞的有效治疗手段。颈动脉支架术通过穿刺皮肤,沿颈动脉送入一根导管,再通过这根导管在颈动脉狭窄

的部位植入支架,使颅内血流通畅,从而达到微创治疗的目的。经桡动脉穿刺支架植入有别于常规股动脉入路具有损伤小、出血少、恢复快、路径短、并发症发生率低、无需卧床等优点,相对手术医生技术要求较高,操作相对复杂。经桡动脉入路介入术后,患者可立即下地活动,避免长时间卧床而带来的身体不适,就医体验感好,临床接受度大。近几年,随着介入技术的提高,经桡动脉入路介

入手术已成为神经介入最优选择。

神经内科高亚军主任为患者制定了详细的手术方案,经与张先生及家属充分沟通后同意行经桡动脉入路颈动脉支架植入术。通过在左手桡动脉进行穿刺,在保护远端脑血管的同时顺利行病变血管的扩张、支架植入。术后,左侧颈内动脉狭窄明显改善,血流顺畅,仅用时1小时就顺利完成,术后8小时即解除桡动脉压迫,张先生恢复良好。



仁爱创新

北医三院延安分院

医者有爱 患者情深

本报讯(通讯员 陈琪璐)医者有爱,患者有心,做患者的守护天使,让正能量在医患之间自然和谐涌动。近日,正在延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)脑病科门诊坐诊的高焱主任医师,见到了一位“老朋友”。

“高大夫,还记得我吗?”“当然记得,你现在身体恢复怎么样了?”“我现在身体可好了,高大夫这些天我一直在找你,一定要当面感谢你,你是我见过的最负责任的大夫,没有你的及时帮助,我都不知道自己还能不能再站在你的面前……要是没有你,我现在还不知道会怎样。”白先生激动地握着高焱主任的手说,“患者身体恢复得好是我们医务人员应该做的。”“这不专程来看看你,给你送锦旗和感谢信,我们一家都特别感谢你。”

一面鲜红的锦旗、一封真挚的感谢信被患者亲自送到脑病科高焱主任的手中,一声声感谢诉说着医患间的信任与和谐,让我们一起聆听锦旗与感谢信背后的暖心故事,品味浓浓医患情……

脑病科高焱主任第一次遇到白先生是在今年5月4日的上午,高焱主任正和平常一样在脑病科门诊坐诊,患者白先生因为突发头晕、说不清楚话、走路不稳推开了脑病科诊室的门。

“大夫,我是昨天早上突然这样的,我觉得没事,但是今天更明显了。”“来,眼睛看我的手,双手平举,站起走走……”“你现在头晕、言语不清、行走不稳,考虑是急性脑血管病,建议住院,家属来了没?”“大夫,我不想住院,我觉得应该没有这么严重,没让家属来。”“我先陪你去急查个头颅CT,这样放心些。”“好的,谢谢大夫。”

通过详细询问病史及查体后,高焱主任首先考虑患者为急性脑血管病,需要紧急住院治疗,由于患者当时没有家属陪护,高焱主任主动陪同患者急查头颅CT,检查结果确诊为“脑干出血”。高焱主任迅速在影像科张利副主任医师的协调下找来平车让患者平躺并且安抚患者,避免因其紧张而发生二次出血,电话通知家属尽快来院。

高焱主任与影像科的张浪浪医生将患者安全送到脑外科病区后才放心离开。随后,白先生在脑外科田德洲主任和田奎主治医师的精心治疗下,症状得到缓解,恢复良好顺利出院。



健康人

博爱心

延安市博爱医院慢病门诊开诊了

本报讯(通讯员 张欣)近日,延安市博爱医院积极响应国家相关政策,正式开设慢病门诊服务,旨在为患有慢性疾病的患者提供更加专业、便捷且惠民的医疗服务。

慢性疾病,诸如高血压、糖尿病等,长期困扰着人们的健康。为了更有效地管理这些疾病,博爱医院特别设立了慢病门诊,并配备了经验丰富的医疗团队和先进的医疗设备,以全方位满足患者的诊疗需求。据悉,该院慢病门诊实施挂1元开具慢病处方,且不限号。这一举措极大减轻了患者的经济负担,让更多患者能够及时、便捷地获得优质医疗服务。

慢病门诊的开设,使患者能够享受到以下便利:由资深医生和专科护士组成的团队,为患者提供个性化的治疗方案;确保患者得到持续的医疗关注和病情监控;提供疾病预防和管理的相关知识,帮助患者提高自我管理能力和;患者无需长时间排队等候,即可获得专业医生的咨询和治疗。



疾控激健康

延安市疾控中心

夏天如何健康吃瓜?

进入夏季,西瓜是人们青睐的消暑解渴水果。有人会购买切开的小份西瓜,也有些人将吃不完的西瓜放进冰箱保存,下一顿吃或者第二天再吃。但是,“一块隔夜西瓜引起肠坏死”“吃隔夜西瓜患上肠胃炎”“隔夜西瓜的细菌数达亿计”等新闻屡见不鲜。

健康吃瓜注意几点:

1. 购买西瓜有诀窍。最好购买新鲜、完整的西瓜,尽量不要买已切开的西瓜,如果吃不完一个西瓜,不妨与人协商共同购买一个西瓜,现买现切,回家后立刻放入冰箱并尽快吃掉。尽量不要切成小块西瓜。
2. 切瓜用更要干净。西瓜时最好用专用的刀具和砧板,尽量不要和切菜刀、肉刀混用。切瓜前,用开水反复冲洗刀具和砧板,保证刀具和砧板不被细菌污染。如果购买的是完整西瓜且一次吃不完,大家可以用刀沿着西瓜中间位置切约1厘米深,然后将西瓜切成两半,这样可以避免西瓜瓤被刀具污染。掰开后,立刻将西瓜用保鲜膜封好放入冰箱。
3. 常温储存勿超4小时。夏季气温较高,细菌和其他微生物容易繁殖,食物容易变质。大家如果实在吃不完一个西瓜,想要常温储存的话,尽量不要超过4小时,气温较高时尽量不要超过2小时。此时,细菌滋生较少。超过6小时,细菌就开始大量滋生。
4. 冷藏储存要讲究。如果冰箱里有单独储存西瓜的空间,不会导致串味、水分流失,可以不用保鲜膜。否则,西瓜要用保鲜膜包好,防止交叉污染和串味。无论是否使用保鲜膜,冷藏时间最好不要超过12小时,最长不超过24小时。
5. 隔夜西瓜切掉表层。隔夜西瓜表层1厘米的部分,是容易带有细菌和发生变质的部分,吃前最好切掉,减少细菌污染的风险。吃的时候,如果发现西瓜颜色和味道变了,就不要再吃了,避免引起食物中毒。
6. 适量食用更健康。西瓜含糖量高、水分足,如果按8%的含糖量计算,1000克西瓜就有80克糖,能量约为300千卡,且西瓜的饱腹感比较差,大家很容易吃多。建议每天食用200~350克西瓜肉,含糖量是350~650克。西瓜的血糖生成指数为72,糖尿病患者可以考虑在两餐之间食用,将200克西瓜分两次吃,每次吃100克。很多人喜欢吃冰西瓜,但一定要注意储存方式,胃肠功能较差者、心脑血管疾病患者尽量不要吃。