

博爱孕育讲堂

主办:周口晚报 周口博爱妇科医院 周口市医疗救助基金会

本期专家:周口博爱妇科医院业务院长白翠莲

白翠莲:原周口市中医院妇产科主任,现任周口博爱妇科医院业务院长,周口地区著名的妇产科专家之一。77年毕业于河南医学院,从事妇产科专业近40年,擅长诊治各种妇科炎症及疑难杂症、妇科手术(子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫脱垂、宫外孕、阴道前后壁修补术、阴式子宫切除术、处女膜修复术)、产科手术(引产、顺产、难产、剖宫产)等各种妇科手术,深得患者的好评。

1. 我老婆半年前怀孕了,但去医院检查时,医生让保胎,结果流产了,请问什么时间再怀孕比较合适呢?

答:最好等到半年以后再要孩子。

2. 我今年36岁,有过两次胎停育,以后怀孕时需要做羊水穿刺吗?唐筛什么时候做?

答:36岁以后的妊娠均建议做产前诊断,也就是羊水穿刺,但不需要做唐筛。如果孕妇年龄在35岁以前,要常规做唐筛,出现高危情况再做羊水穿刺。

3. 我怀孕29周了,27周开始两只脚经常水肿,去医院检查血压并不高,请问有没有消肿的办法?

答:除了检查血压还要注意有没有贫血问题,如果排除了贫血,建议晚上睡觉时适当垫高下

肢,第二天早上脚肿的症状就会减轻。如果脚部反复水肿或症状不减轻,可以到医院再次就诊。

4. 我怀孕27周就开始出现宫缩,现在34周了,还有宫缩,住院20天,在家吃药20天,一直卧床,现在能活动吗?

答:妊娠中晚期时,每天均会有自发性子宫收缩,一般情况下一天很少超过10次,假如宫缩次数过多,就需要到医院检查,必要时进行早产预测的相关检查。

5. 我怀孕22周了,感觉胎动很不规律,这正常吗?

答:妊娠16周至18周准妈妈开始感觉到胎动,妊娠5个多月时胎动比较明显,但也因人而异。临床上,一般要求孕28周开始数胎动。胎动有很多形式,准妈妈可能感觉到孩子在蹬脚、伸腿等,幅度则有大有小。

6. 是不是怀孕前3个月吃叶酸,3~6个月吃深海鱼油?孩子大脑什么时候开始发育?何时开始胎教比较好?

答:孕前3个月及孕后3个月每个女性都需要补充叶酸,是否需要补充鱼油则没有专业上的规定。通常,怀孕前后两个月是胎儿大脑发育的关键时期,之后的孕期胎儿大脑也在发育中。广义上的胎教从怀孕前就可以开始,孕期准妈妈保持良好的心情对胎儿至关重要,也是一种胎教。

先怀孕吗?

答:如果能怀孕的话可以先怀孕,因为巧克力囊肿时间长了会影响排卵,囊肿破裂的话还会影响输卵管功能,引发盆腔炎等。如果暂时不打算怀孕,可以考虑手术治疗。

10. 从怀孕到现在5个月了,为什么喝了牛奶老是腹胀?请问什么可以替代牛奶的营养成分呢?

答:可以考虑喝酸奶,同时多喝豆浆,那样补钙效果也不错,且易吸收,还可以补充适量钙片。

11. 什么时候做彩超比较好?

答:在妊娠中期,一般来说怀孕3个月做一次B超了解一下胎儿发育及颈后透明带情况,如无异常到20~28周做一个四维彩超看一下胎儿有无畸形,然后就到妊娠晚期,最好做围保,根据医生的建议复查。

12. 在网上看到说孕期吃巧克力对孩子出生以后有益,真的吗?

答:无科学依据。每日少吃为佳。

立夏如何养生

每年5月5日或6日,太阳到达黄经45°为立夏节气。我国自古习惯以立夏作为夏季开始的日子。立夏过后,气温就会明显升高。在这逐渐炎热起来的季节,我们如何立夏养生呢?

立夏养生之早睡早起

中医认为“夏气与心气相通”,立夏养生要注意早睡早起,重视静养,避免运动过后大汗淋漓,汗出伤阳。在饮食调养方面,宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则,饮食宜清淡,多吃蔬菜、水果、粗粮。起床前可以做几个小动作,有利于增强体质,延年益寿。

立夏养生之饮食清淡

立夏过后,温度逐渐攀升,人们就会觉得烦躁上火,食欲也会有所下降。立夏饮食原则是“春夏养

阳”,养阳重在养心,养心可多喝牛奶、多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又起到强心的作用。饮食应清淡,以易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等加入粳米中一并煮粥,晾凉后食用,也可起到健胃、驱暑的功效。平时多吃蔬菜、水果及粗粮,可增加纤维素、维生素B、C的供给,能起到预防动脉硬化的作用。

立夏养生之食补凉血

立夏之后血热会给人带来很多不适,气虚血热会影响人的消化功能。因此,每顿饭不要过饱,给胃留下足够的蠕动空间。夏季注意凉血补气、早睡早起,是人储存阳气,力求身体大获丰收的一个季节。

(齐鲁)



九阳植物奶牛豆浆机倡导都市新生活

面对极大的工作压力、面对急速的生活节奏,速食的生活理念应运而生。然而,速食不仅不能提供足够的能量和每日所需的营养,更因为不新鲜、搭配不合理,甚至成为肥胖的杀手。

据了解,一杯好豆浆不仅是职业人群营养的保证,其中富含的植物蛋白、磷脂、维生素B1、B2、铁、钙等

物质,是防治高血脂、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。不仅如此,豆浆更是良好的减肥妙方,豆浆中加入黄瓜、芹菜、菠菜,喝出了苗条好身材。

九阳植物奶牛系列豆浆机具有“超微原磨”创新技术,利用小空间聚流原理,让每一颗五谷杂粮都能被充分研磨,真正实现超微粉碎效

果,释放谷物营养,保证原生营养。(李丽)



九阳豆浆机营养王

全营养 多功能 易清洗

咨询电话: 8230822

九阳豆浆机 8239708

名院推荐: 本栏目向市民推荐医疗技术水平高、医院信誉好的医院,欢迎广大群众推荐,愿越来越多符合条件的医院参与这个栏目,让本栏目成为患者寻医购药的好所在,感谢你对本栏目的支持。推荐电话:0394-8166126

专业医学减肥

针灸减肥 埋线减肥

电话:6199197 13592208703

地址:周口市八一大道中段

烧伤医院二楼针灸科

周口市新农合医保定点医院

周口手外科医院

周口市唯一一家以手足外伤、断指(肢)再植、显微外科、创伤骨科为主要业务范围的专科医院。

地址:周口市大庆路北段 电话:8288120

头疼头晕哪里看 周口耳鼻喉医院

主治医师:王银邦

主治:鼻炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎(本院已成功治愈患者10万余人)

地址:周口市火车站北300米路西

电话:0394-8380632

中药内服外用治疗黄褐斑疗效独特

——访同和堂中医馆中医专家祝培勤

记者 史书杰

祝培勤在长期的医疗实践中,治疗很多面部长黄褐斑的病人,此病由月经不调、长期失眠、心情郁闷等多种原因导致。临床表现为黄褐斑或深褐色斑片,常对称分布于颜面部及颊部呈蝴蝶形,亦可累及前额。虽无自觉症状,但影响美观,临床治疗周期长、疗效差,患者非常苦恼。祝医生中药内服外用治疗黄褐斑,治愈率很高。

内服治疗。自拟化淤祛斑散:益田草、丹参、当归、丹皮、鸡血藤、桑寄生、生地、香附、桃仁、白芷、茯苓、川芎、泽兰、党参、莪术、红花、乳香、没药等。肝郁气滞者(月经不调、情绪急躁、口干咽干、头晕头痛、多梦健忘),加柴胡、白芍、山枝、凌霄花;脾虚湿困者(面色苍白、面肿、心慌气短、胀

闷、带下清稀、舌质淡红、苔薄),加白术、薏苡仁、木香、鸡内金、冬瓜皮;肝肾阴虚者(手足心热、口干尿黄、失眠多梦、头晕头痛、月经不调、舌红少苔),加旱莲草、女贞子、菟丝子、天花粉等。研磨为细粉末,每服5~7克,一日3次,一个月为一疗程,最长两个月可以治愈。

外治。自拟五白膏:白芷、白茯苓、滑石粉、白附子、白僵蚕。用法:研磨成细粉末,加蛋清或白蜜调膏,睡前涂于面部皮损处,晨起洗净。

注意避免日光暴晒、过度疲劳,保持良好的精神状态和充足的睡眠。

患者李某,女,2009年3月初诊,6年前妊娠后面部开始出现黄褐斑,每逢夏季加重。斑片呈蝶状分布于两颊,并累及额和眼眶周围,多处寻医

治疗无效。心烦、易怒、口干咽干、头痛头晕、寐少梦多、月经先后无定期、乳房胀痛、舌质暗红,证属肝郁气滞、血热淤结不能上荣于面。祝医生采用活血悦色、疏肝解闷的方法为其治疗。处方:化淤祛斑散加柴胡、白芍、山枝、凌霄花,研磨为散,内服,睡前又以白膏涂面部。一个月后,面部黄褐斑逐渐变淡,面积缩小。继续治疗一个月,黄褐斑消失,随访至今无复发,效果显著。

同和堂中医馆

电话:8235339

哪里买药最放心 医药大楼同和堂 免费送药电话 0394-8200000

周口博爱妇科医院 | 搜索

健康热线: 0394-8366555 QQ: 133120114

院址: 周口市黄河路中段路南 网址: www.8366555.com

乘车路线: 乘3、4路车到黄河路口下车往东100米; 1、7、10、13路车到博爱妇科医院门口下车即到。