

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。

备孕时的问题

1.我准备要孩子,请问激素检查什么时间做比较好?输卵管造影跟通液哪个检查更全面?

答:激素检查要在月经期间空腹做,检查时间最好是早上9点到11点,检查前休息半个小时,然后抽血检查。输卵管造影比通液检查效果好,可以让医生比较全面地了解输卵管是否走行、上举,有无积水,以及通畅程度。

2.如果男方精子活力为40%,怀孕的机会有多大?可不可以介绍一些辅助治疗的药物?

答:男方精子活力正常要求是60%,建议拿精液分析报告到医院找医生看一下。精子活力差,可以服用固本生精丸、六味

地黄丸或是复方玄驹胶囊,吃2~3个月,再到医院复查。

3.前年,我怀孕47天时自然流产了,现在怀孕3个月,还没怀上,除了输卵管没查,其他孕前检查都正常,老公精子也正常,请问是什么原因导致不孕?

答:建议月经后3~7天不同房,然后到医院查输卵管,如果输卵管通畅,则可能是情绪紧张引起的不孕,建议放松心情,继续试孕。

4.上个月做的引产,请问一个月后需要做哪些检查?

答:要做B超、妇科检查,了解子宫恢复情况及阴道是否有炎症。

5.备孕时男性在饮食上应该注意哪些问题?

答:备孕时丈夫饮食宜含高维生素、优质蛋白、必需的微量元素及矿物质,以提高生育能力。

6.我打算要宝宝了,可最近经常感觉头晕,这种情况下是不是不能备孕?

答:从优生学的角度考虑身体状态处于最佳时怀孕是合适的,经常头晕需要查找原因,以免孕期症状加重。建议孕前进行全面的健康检查和优生检查,调整身体状况,增加营养,保持良好的心情和睡眠。

周口市医疗救助基金会

倡导优生优育,预防不孕不育

孕期的问题

1.我现在怀孕65天了,是第一次怀孕,没有不良孕产史。从怀孕42天为了保胎开始吃地屈孕酮片,现在我孕囊发育正常,可以停药吗?如果停药,是直接停,还是逐渐停?

答:建议到医院查孕酮水平,再决定是否停药。

2.我老婆怀孕57天,进食很少,阴道有少量白带,这对胎儿有影响吗?

答:如果有很严重的早孕反应,要当妊娠剧吐,需要到医院治疗。少量白带是正常现象,对胎儿没有影响。

3.怀孕25周,下午到晚上肚子会比早上胀,硬,这正常吗?

答:一般情况下,下午孕妇的肚子都会比上午胀一些,这跟钠水储留有关系。至于肚子硬,要看是否有规律,如果有规律,则有先兆流产的可能。

4.孕晚期还有必要查优生四项吗?孕期情绪对胎儿影响大吗?孕期如果皮肤损伤出血,会不会对胎儿造成影响,用牙膏可以止血吗,会不会有毒?

答:任何时候都应该查优生四项,晚期检查只是对治疗没有

意义。孕妇情绪对胎儿有一定影响,但是影响不大,为了孩子,孕妇需要自己调整心情。孕妇皮肤出血对胎儿不会有影响,用牙膏可以止血,不会有毒。

5.怀孕28周,最近几天发现摸肚子时有点疼,不碰也感觉不到疼,请问是什么原因?

答:需要到医院检查,看脐部是不是发炎了。

6.前几个月检测卵泡都挺好,但没怀上。这个月排卵期监测卵泡,竟然没有优势卵泡,试纸也没有测到强阳,不知道偶尔一个月不排卵,这种情况是否正常?

答:只要排卵基本正常,准备怀孕期间无需每个月检查排卵情况,建议放松心情,正常进行夫妻生活,不要择日怀孕,以免增加双方的心理负担,更不利于受孕。

7.怀孕4个月,最近得了脚气,痒得难受,想用药,又怕影响胎儿,怎么办?

答:怀孕后有脚气可由医生开一些对胎儿影响较小的外用药物,比如达克宁,并减少用药时间。平时注意脚部卫生,每天换袜子,穿棉质吸汗袜。

夏季养生先养脾胃

宜食清淡 忌暴吃冷饮

炎炎盛夏,人们常常会觉得暑热难耐、心烦意乱、不思饮食、浑身倦怠,首都医科大学附属北京中医医院消化科主任、博士生导师张声生教授认为,从四时季节上来看,夏天天气炎热,雨水较多,湿热熏蒸之下,人体脾胃的运化功能极易受到影响,从而导致胃口不佳、食欲下降、乏力困倦,同时天热又使人睡不好觉,心情烦躁,也影响脾胃功能。所以说长夏更应该重视调养脾胃,祛暑祛湿。

中医认为,天地间有金木水火土,人体五脏也分金木水火土,脾为气血生化之源,在五行属土。中医还讲究五脏应四时,脾与四时之外的“长夏”相通。这是因为长夏时节,气候炎然而雨水较多,土地酝酿勃勃生机,万物生长茂盛。而脾主运化,化生精气血液,补益全身,与土能载物、生化的作用是类似的。所以,长夏时节土地最有生机的时候也恰恰是养生脾胃的最佳时机。

喜燥恶湿是脾的生理特性之一,夏季虽然是阳气最盛的季节,但是雨水相对也比较多,若湿气太重,会困遏脾胃,使脾胃的运化能力下降。脾主运化,生命活动的继续和精气血液的化生和充实,都依赖于脾胃运化的水谷精微,如果脾胃功能失常,则致使水谷精微和水液的输布运行失常,各脏腑得不到精气血液的滋润而致其机能不能正常发挥,所以夏天人们会经常感觉燥热难耐、易口渴、舌苔厚重、不思饮食、疲乏乏力、烦躁不安等。《脾胃论》中认为“百病皆由脾胃衰而生也。”所以夏季,避暑祛湿、调养脾胃功能更显得尤为重要。

进入夏季之后,随着天气渐渐炎热,有些人就会出现胸闷不适、食欲不振、四肢无力、精神萎靡、大便稀薄、微热嗜睡、出汗较多等症状,体重也会随之减轻,这就是老百姓常说的苦夏。

苦夏之苦主要源于脾胃之苦。三伏天里,天热出汗多,热能消耗大,本身脾胃的运化负担就比其他季节要重,如果外界湿气再困遏脾胃,使其运化功能会受到影响,那么人体需要的水谷精微得不到有效补充,更会加重苦夏的症状,导致人肚胀不思饮食,舌苔较厚,食之无味,易口渴,乏力困倦等。同时,夏季炎热还会造成精神方面的不良症状。张声生说,从中医上讲,



肝属木、脾属土,一方面肝木克土,肝都会影响脾土,同时脾土也能影响肝木。脾胃不好,运化水谷精微受影响,肝木得不到有效地滋润和给养,还容易出现情绪不佳,脾气暴躁等,而肝主情志,这就解释了为什么有的人夏季易烦躁不安、无故发火。

要想苦夏不苦关键要注意两个方面,首先就要从饮食入手,每餐不宜吃太饱,吃太饱增加消化负担,会导致脾胃运化能力下降,还要少吃油腻、清淡饮食,适当清理脾胃堆积,使脾胃健胃和。选择一些祛暑、祛湿、健脾类的食物,比如绿豆、西瓜、生薏米等。其次,生命在于运动,夏季高温条件下人体本身消耗增大,体能储备相对较弱,容易倦怠,不愿意进行运动,但适量的运动有助于脾胃消化,增进食欲,因此提倡科学运动,时间以控制在20~30分钟左右为宜,强度适当减小,可选择游泳、散步、拳操、非对抗性球类等运动。

夏季阳气外发,伏阴在内,气血运行亦相应旺盛起来,活跃于机体表面,人们往往只顾眼前舒服过于避热

趋凉,《黄帝内经》里说“防因暑取凉”,其实也是在告诫人们在盛夏,避暑的同时一定要注意保护体内的阳气,因为天气炎热,出汗较多,毛孔处于开放状态,这时机体很容易受到外邪侵袭。如果贪凉一直在空调房里,或者呆在过于潮湿的地方,致使中气内虚,从而导致暑热、风寒等外邪乘虚而入,所以在祛暑乘凉时,要特别注意盖好腹部。

夏季气温较高,人们极易贪凉过食冷饮。冰镇饮料、冰棒、冰镇西瓜等,恨不得什么都吃凉的,但过食冷饮会使胃肠道内温度骤然下降,局部血液循环减慢,血流量减少,影响胃肠对营养物质的吸收。从中医上讲,过食寒凉之物容易伤害脾胃,造成脾胃虚寒,脾虚则运化吸收能力下降,人体生命活动的维持,依赖于脾胃所化生的水谷精微和津液的补养,心肺肝肾的生理功能,皆依赖脾及其化生的精微物质的支撑。脾气运化功能正常,则四脏得养,机能正常发挥,人体康健,不易得病,有病也易于康复。(生命)

豆浆机使用必备常识

塑化剂事件导致豆浆机开始热销,我们只能选择使用豆浆机自己做饮品。不过,在使用豆浆机过程中,还是有很多事情需要注意的。

洗豆浆机时,只能用水流,清洁机头的下半部,切勿浸泡或冲洗机头。

豆浆机应水平置于平台上,避免因倾斜而使机器振动加大,甚至倾倒。桶内每次要彻底清洗干净,避免

结垢。如结垢严重,可在浸泡后,用毛刷对其进行刷洗,不要使用化学制剂除垢。

一些地区的饮用水会造成豆浆凝结成类似豆腐脑的情况,可以使用凉开水替代。

豆浆保温贮存易变质,只宜冷藏保存。不能用直接泡豆子水做豆浆。(小豆)

九阳植物奶豆浆机
原磨鲜香 天然好豆浆
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

Baidu 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。