



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

1.什么时候去医院检查激素水平? 另外,这两个月做B超检查监测排卵,都显示卵泡成熟后破裂,但是没有怀孕,下一步是否该做输卵管检查了?
答:测定激素水平应该在月经来潮的第3~7天进行。输卵管检查则应该在月经干净后的第3~7天进行,你这种情况,最好做输卵管造影检查。
2.我被确诊为子宫内多发息肉,请问这种病影响生育吗?
答:子宫内多发息肉可能影响生育,如果月经淋漓不断或B超显示息肉比较大应该做宫腔镜,切除息肉。该手术需要住院。
3.老公患有乙肝大三阳,目前正在吃药治疗,我有乙肝抗体,请问现在可以要孩子吗?
答:女方没有乙肝,可以要孩子。为了预防新生儿患乙肝,医生常规在婴儿出生后24小时内注射乙肝疫苗,所以不必太担心。
4.我刚打了乙肝疫苗的第

一针,还有两次没打,那我什么时候怀孕比较安全?
答:乙肝疫苗是灭活疫苗,对怀孕没有影响。曾有人在孕期接种乙肝疫苗,没有发现对胎儿有不良影响。你可以在三针全部注射完后1个月再怀孕。
5.我今年3月份怀孕两个多月时检查是胎停育,做了清宫手术,6月份再次怀孕,可是没几天阴道就出现褐色分泌物,医生说是先兆流产,开了保胎药,结果还是没保住。我很苦恼,想知道下次怀孕前需要做哪些检查?
答:连续两次孕早期胎儿停止发育应引起重视,建议到医院做一个全面的体检和妇科检查。同时做激素水平、优生5项、支原体、衣原体、相关抗体检测等。丈夫要做精液分析,如果有条件也可以做染色体分析。
6.我月经第12天做B超显示子宫长径49毫米,前后径34毫米,横径38毫米,内膜厚7毫米,卵巢未见明显发育卵泡。第15天B超显示左侧可见10×0.9毫米大的卵泡,内膜厚7.6毫米,医生说这个月卵泡发育不好,不用再监测了。我曾经做过两次人流,月经周期正常,但量少,这种情况严重吗?还需要做什么检查?
答:如果你的月经周期正常,月经第15天应该已经排卵了,内膜厚度一般在10毫米左右,所以你的卵泡发育不是太好,内膜有点薄。根据你曾经做过人流的历史,月经量明显减少,不排除子宫内粘连的可能,建议到医院做宫腔镜检查。另外,你还要从月经的第11天开始连续监测卵泡发育情况,直至排卵。



周口市医疗救助基金会

倡导优生优育, 预防不孕不育

孕产期的问题

1.怀孕前做过输卵管造影检查,显示子宫颈有些前屈,现在怀孕37周,会不会影响顺产,造成难产?
答:子宫前屈在妊娠后随着胎儿的长大,会自动伸直,所以不会因此造成难产。
2.入盆是什么感觉?
答:如果是第一胎,预产期前两周可以入盆,孕妇的感觉是子宫底部比以前降低,但阴道不会有羊水流出或见红。
3.产后更容易得妇科炎症吗?
答:产后阴道炎、宫颈炎和产前比没有太大的不同,但是自然分娩的比没有生育过的宫颈

炎发生率要高。因为阴道分娩过程中宫颈会有裂伤,形成一个裂隙,细菌容易残存在那里繁殖,所以发生宫颈炎的几率要高一些。
4.夏季产后妇女,尤其是产褥期的妇女如何避免感染?
答:清洁很重要,要科学坐月子,不是在家里捂得严实,浑身大汗淋漓才行。现在人们的观念意识比原来提高了,身体的保健意识也提高了。从这个角度来讲,在产褥期的情况下,阴道出血的话,尽可能用清洁的卫生巾,用阴道置入的卫生棉条可避免长期刺激外阴。这段时间不要同房,可以比较好地避免妇科疾病。

Bal 百度

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。

三伏天

如何拥有良好睡眠

夏天失眠危害比想象中大

睡眠是健康之源。失眠会引起疲劳感、情绪不稳、反应迟缓、头痛、记忆力不集中,整个身体处于亚健康状态。
在夏季,虽不提倡让人贪睡,但也要“养好”睡眠,以免为秋冬季的睡眠障碍埋下隐患。如果夏天睡得太晚,正常的睡眠节律被打断,加上贪凉等不好的睡眠习惯,秋冬季节便会发生失眠问题。
一些夏季失眠的人认为,夏季气压低、湿气重,失眠很正常。其实夏季失眠对身体的危害比其他季节更大。因为人们在白天出汗多,若晚上再失眠,就会引起心肌缺血、血压增高的症状,大大增加猝死的几率。另外,在睡眠状态下,人的心脏压力就会减少,而失眠者不能让心脏得到本应有的功能恢复时间,所以会加重心脏负担,极易引发心脏病。

偶尔睡不着不一定是失眠

如果您晚上偶尔失眠,不要心急。失眠不过是一种症状,并不是一种独立的疾病。从睡眠时间上来看,如果每晚的睡眠不足6小时,就可能是失眠症。那么,哪些情况属于失眠呢?
入睡困难:躺在床上30分钟仍未能入睡者。
易醒:入睡后的两小时里,觉醒次数增加或觉醒时间延长。

睡前摇扇睡得香甜又养生

睡前摇扇既可以消暑纳凉又能健身养性。摇扇子能使手臂、手腕不断运动,可促进血液循环,舒筋活络,可防止血压突然升高;摇扇子时头部经常活动,对防止颈部骨质增生有一定作用。
而且睡眠不好的人,可以使用檀香扇助眠。檀香扇不仅可用其摇动生风,解暑纳凉,而且还可以闻其芳香,助眠安神。

助眠仙粥送你入夏梦

百合红枣粥:百合20克,红枣20

早醒:比正常睡眠早醒1~4小时,导致睡眠时间减少或不足。

枚,绿豆50克,大米50克。先煮绿豆至半熟,放入百合、红枣和小米,再煮成粥服食。早晚各一次。百合清心安神,红枣养胃健脾,绿豆清热除烦。适于夏季失眠及女性更年期失眠。
竹沥粥:竹沥汁20克,小米100克。先煮小米做粥,临熟下竹沥汁,搅匀,晨起空腹食之。竹沥(由鲜竹经火炙沥出之液汁,药店有售)有涤痰、除烦、定惊之功。适于失眠伴头重、胸闷痰多、恶食嗳气,属于痰热内扰者服用。
生地黄粥:生地黄30克,炒酸枣仁20克,粳米60克。先水煎生地、酸枣仁,取汁去渣,以药汁加梗米煮粥晨起代早餐食之。心烦、耳鸣者适用。

(健康)

游泳应控制在两小时内

游泳是一项老少皆宜的全身性运动,夏季游泳不仅能锻炼身体,还能防暑消夏。专家提醒,夏天每次游泳应控制在两小时内为宜,切忌贪凉时间过长而影响身体健康。
人体在水里散失热量比在空气里快20多倍,这使人在水中产生的热量远低于在水中散发的热量。人在水中时间过长,体温调节功能就会遭到破坏,会出现人体动脉收缩,静脉扩张,使血液停滞在皮下静脉内,造成皮肤青紫、嘴唇发黑,甚至发生痉挛现象。
游泳中如果出现以上不适症状,应立即上岸擦干身上的水,晒晒太阳,待暖和后尽快穿好衣服,以防感冒、心动过速、肌肉劳损等病症发生。
专家提醒,游泳虽好,但患有高血压尤其是药物难以控制的顽固高血压病人,易在游泳中诱发中风,最好不要游泳。此外,严重先天性心脏病、心脏瓣膜病、严重心律失常的人,为防突发意外也应避免去游泳。

拒绝有害添加 自制健康饮品

本报讯

一段时间以来,食品安全问题让很多市民非常苦恼。记者在采访中发现,有许多市民为了吃得放心、更健康,在家里自制面包、豆浆等食品,市场上的豆浆机、榨汁机、面包机等小家电备受青睐。
“说实在的,我也觉得自己动手做食品麻烦,但没办法。一会儿是染色馒头,一会儿又是塑化剂,还是自己动手放心。自制豆浆,既安全又营养,孩子大人都喜欢。”张女士笑着告诉记者。
记者在采访中了解到,张女士不仅用“植物奶牛”豆浆机自制营养豆浆,还自制了饮品、果汁及各种汤底。“花生含有维生素E和锌,能增强记

忆,对孩子学习有帮助;玉米可以加快胃肠蠕动,预防便秘,对家里老人很好。只需将食材放入豆浆机,按下按键就可以了。”
说起自制的饮品,张女士很有成就感。“现在每到周末,我还亲自做绿豆汁。‘植物奶牛’豆浆机的小空间超微原磨技术,把绿豆磨得特别细。我还买了榨汁机、酸奶机,只要有时间,这些东西都是自己做。算下来,自制食品比在外面买还要实惠,绝对不含添加剂,这样吃着才健康。”在张女士的带动下,她身边的很多朋友也纷纷开始购买豆浆机、榨汁机、料理机自制食品。

“虽然在厨房自制食品费时费力,但宁可麻烦一点儿,也要让家人吃得放心、安全,毕竟健康是首要的。”采访中,许多购买自制食品家电的消费者都这样认为。

(小豆)

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

■ 本报地址:河南省周口市周口大道

■ 邮政编码:466000

■ 广告许可证号:豫周工商广字第0002号

■ 本市每份零售价:0.60元

■ 周口日报社印务中心印刷