

# 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:周口博爱妇科医院妇产科主任孟亚丽

孟亚丽,被卫生部和国家计生委任命为“万例手术无事故先进工作者”;被河南省人民政府任命为“河南省巾帼女杰”等荣誉称号。

毕业于河南医科大学,妇产科副主任医师。从事妇产科工作三十余年,先后在广东、深圳、厦

门多家大型医院做妇产科临床治疗工作,临床经验丰富。

擅长妇科各种常见病的诊断和治疗。如:阴道炎、宫颈炎、盆腔炎;对各种不明原因导致的月经不调的治疗更有独到之处;擅长微创治疗子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科疾病。先后在省级、国家级杂志发表论文十多篇。

## 周口市医疗救助基金会 倡导优生优育, 预防不孕不育

1. 孕前检查有无必要? 若不检查会有什么问题?

答: 孕前检查项目主要有:与妊娠有关的妊娠风疹、巨细胞和弓形虫病毒及单纯疱疹病毒“四毒”检查,乙肝病毒检查,阴道检查及宫颈刮片,还有妇科B超,如果有遗传方面疾病或不良孕产史的,可以有针对性的增加相关的检查项目。

2. 没进行孕前检查就怀孕怎么办?

答: 如果您和您的爱人身体没有问题,之前也做过婚检,家族里面也没有什么遗传病的话,一般没有什么问题,但在孕期一定要做好产检。

3. 这个月做了免费孕前检查,结果如下:弓形体抗体 IGM 阴性, 风疹病毒抗体 IGG 阳性, 巨细胞病毒抗体 IGG 阳性, 巨细胞病毒抗体 IGM 阴性。请问这个结果是什么意思, 近期能开始备孕吗? 是否需要注射相关疫苗?

答: 这个结果没什么问题,只是说明你曾经感染过风疹病毒和巨细胞病毒, 现在体内已经产生了抗体,不需要注射什么疫苗,对你的怀孕没有什么影响。

4. 输卵管通畅检查首选哪种方法既安全又准确?

答: 检查输卵管是否通畅可以选择造影试验或宫腔镜检查,都比较准确方便。

5. 我和先生努力半年多了,没有不良习惯,月经基本规律,排卵试纸测试每月都在预期呈阳性,但一直未怀孕,该怎么办?

答: 你可以先检查输卵管是否通畅,子宫有无异常,同时建议你的老公也做相应的检查,看精子质量情况,如果都正常,就继续耐心等待,顺其自然好了,如果有正常性生活一年仍未怀孕,则应该详细诊治了。

6. 我现在怀孕8周,从第6周开始,早孕反应很厉害,几乎不能进食,吃一点东西就会吐出来,有时喝水也会恶心,尿常规检查未显示酸中毒。请问这样的状况是否对胎儿有影响?

答: 你的这种情况医学上叫“妊娠剧吐”,需要立即治疗,如果出现酸中毒就有一定的危险了。建议你去医院检查,医生会根据你的情况给你制订治疗方案。你所能做的是放松心情,转移注意力,保持心情愉快。可以适当

吃一些植物性脂肪类食物,如芝麻、核桃、松子、葵花子、杏仁、榛子、花生等,这些食物富含丰富的磷脂、卵磷脂及 DHA 等植物性脂肪类营养素,对于胎儿的大脑发育非常有利。

7. 怀孕后可以看牙吗?

答: 最好在怀孕前就先检查牙齿,若需治疗,最好在怀孕前处理较佳。怀孕时期,牙齿若有不适,可请牙医师执行暂时性止痛的治疗,但若若有牙床感染的现象发生,仍需立即请牙医处理。怀孕第二期较适合做牙科治疗,但是此期以紧急处置为原则,较广泛性且较大的手术,最好延至产后再进行。

8. 爬楼梯有助于生产吗?

答: 怀孕期间的运动频率和第二产程(子宫扩张到胎儿出生)的进展快慢有关,经常运动的孕妇会使待产和生产时间缩短。因此准妈妈平日应做适度且规律的产前运动,走路或爬楼梯是不错的选择,不但可以加强心肺功能和体力,也能强化骨盆肌肉,生产时骨盆更容易张开。尤其怀孕末期多走路和爬楼梯,可帮助胎头下降;但爬楼梯时要注意重心,尽量以上楼梯为主,避免下楼梯,以免增加的体重造成脊椎和膝关节的负担及伤害。

9. 孕中后期听嘈杂的声音,宝宝将来会很爱哭吗?

答: 孕妇常听旋律优美、和谐的音乐如:河川溪流声、虫鸣鸟叫声或古典音乐,胎儿可感受到音乐的律动和节奏,也会让孕妇心情放松、血管收缩正常,当然利于胎儿成长;相对地,嘈杂的高频律动音乐或声音,如:摇滚乐等,胎儿较不喜欢,易表现出不舒服。尤其怀孕7个月后,是胎儿听力发展的阶段,柔和的音乐可刺激胎儿的听觉发育,也能增加胎儿的舒适度。

10. 如果只是感冒或者腹泻之类的小毛病,可以在家自己处理吗?

答: 如果不是很严重的感冒,不伴有发烧等,可以吃中成药,比如我们常用的清热感冒冲剂、板蓝根之类的药物,没有什么问题,因为已经在临床应用这么多年。妊娠期高热对胚胎和胎儿都是不利的,尤其体温在38度或者38.5度以上,应及时服退烧药物。

# 美甲有隐患 不宜长期做

街头巷尾,美甲店随处可见。美甲是一种生活享受,但是在爱美的同时,我们是否想过美甲带来的健康隐患呢?

指甲是一种半透明状的硬板,由以胱氨酸为主要成分的硬角蛋白质构成,具有保护手指末端皮肤的作用。在美甲的过程中,通常会通过打磨指甲等步骤,在指甲上贴人造仿真指甲,以增强手部美感。

指甲表层有一层像牙齿表层釉一样的物质,能保护其不被腐蚀。在美甲时,要是把指甲表层锉掉,手指就失去了保护层,对酸性或碱性物质的腐蚀会失去抵抗力。经常美甲会引起指甲断裂,颜色发黄或发黑,容易感染。在修剪过程中,如果使用的工具消毒不严,被感染的几率也会上升。甲用化妆品中的许多成分也易引起皮肤表面细菌感染。

即使再好的指甲油,也不要长期、不间断地使用。一是指甲油大多含有硝化纤维素、增塑剂、树脂和易挥发的有机溶剂,长期使用会伤害指甲表面天然的保护层,使指甲变薄、变脆;二是指甲表层有一层密密麻麻的微细小孔供指甲“呼吸”,如果长年涂有厚厚的指甲油,将阻碍指甲的呼吸,使其发黄、变暗,失去光泽,一旦不涂反而更难看。而且指甲油中含有一种名叫酞酸酯的物质,可通过皮肤、呼吸道及消化道进入人体并积蓄在脂肪组织内不易排泄,残留浓度过高的话,会危害肝、肾、心血管和生殖系统,影响人体内分泌功能,尤其是对于孕妇,易引起孕妇流产及形成畸形儿,严重影响



下一代的健康。美甲是在指甲上完成的艺术品,既有观赏价值又扮美生活,我们期待着安全健康的美甲产品问世,让更多的女性健康、美丽。(曹雁)

## 儿童饮用豆浆五大禁忌

1. 忌不彻底煮开:因为生豆浆里含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质,未煮熟就饮用,会发生恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。
2. 忌冲入鸡蛋:因为鸡蛋中的黏性蛋白(鸡蛋清)会与豆浆里的胰蛋白酶结合,产生不易被人体吸收的物质,使鸡蛋和豆浆均失去原有的营养价值。
3. 忌空腹饮豆浆:最好不要让宝宝

空腹饮豆浆,豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消化掉,营养成分不能被宝宝充分吸收。4. 忌放红糖:红糖里有有机酸较多,如醋酸、乳酸等,它们能与豆浆里的蛋白质和钙质结合,产生变性和醋酸钙、乳酸钙等块状物,这不仅有损豆浆的营养价值,而且也影响豆浆里所含营养素的吸收。

5. 忌用保温瓶储存豆浆:把豆浆装在保温瓶内,会使瓶内的细菌在温度适宜的条件下大量繁殖,3~4小时后,就会使豆浆变质。(曹金丽)

**九阳植物奶牛豆浆机**  
原磨鲜香 天然好豆浆  
咨询电话: 8230822  
9阳豆浆机 8239708

## 您刷牙是横刷还是竖刷



年龄的增长而增长,可发生在单个和多个牙。在60岁以上的老年人中,该病的发生率高达90%以上,而且随着年龄的增长,严重程度也随之加重。

牙冠有三层结构,最外层的是牙釉质,中间层是牙本质,最里面一层是牙髓组织,楔状缺损就是把最外层坚硬的牙釉质磨掉了,非常敏感的牙本质露了出来,所以一接触酸、甜、凉、热,牙都会感到不适;对化学、温度刺激敏感。如果不及时治疗,缺损会深及牙髓,发生牙髓病和根尖周病,引起剧烈疼痛,最终,因牙齿缺损过多而导致牙齿折断。

唾液pH值偏低、酸性食物、胃病返酸、接触酸的工作都可能使牙齿硬组织脱钙溶解,导致楔状缺损发生。近年来研究发现,牙齿在咀嚼时产生的应力集中于牙颈部,也会造成疲劳性损伤,特别是咬硬物时很容易产生楔状缺损。

楔状缺损是可以预防和治疗的。必须纠正错误的刷牙方式和不良的咬硬物习惯。刷牙要从牙龈向切端方向“竖”刷,选用刷毛较软的牙刷;用含氟或脱敏牙膏,牙膏的颗粒不可过粗、过硬;注意牙刷定期更换;治疗胃病,避免口腔内过酸,必要时可用弱碱液漱口。有牙齿敏感者应用脱敏疗法;对缺损较严重的患者,应选用与牙齿颜色近似又有一定粘接能力的复合树脂或玻璃离子粘固粉等材料将楔状缺损补好,以防继续发展,同时应纠正偏侧咀嚼习惯,平衡全口的咬合力,减少咀嚼过硬的食物。(徐晓)

有些人一吃酸冷食物牙齿就酸痛,这是患了牙齿“楔状缺损”。此病因其形状似劈柴用的木楔而得名,常见于唇、颊面牙齿的颈部,位于牙龈缘上的牙齿硬组织,是缓慢耗损而造成的缺损,呈“V”状。患病率随

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。