

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. 医生说耻骨低, 这种情况顺产的几率大吗?

答:耻骨弓低易发生难产,而耻骨弓与耻骨联合后壁角度有关;耻骨联合后壁容二指可经阴道分娩。详细的处理措施请遵医嘱。

2. 怀孕后B超检查子宫内膜太薄, 2010年6月怀孕一次, 两个多月时由于意外碰撞停孕进行刮宫, 致使子宫内膜变薄。末次月经为2011年1月19日~22日, 现在检查为怀孕, 担心子宫内膜过薄会影响胎育。

答:人流后,应在一年之后身体状况允许的情况下再次妊娠,过早的妊娠就加大了流产以及胎儿发育不良的现象。现在出现子宫内膜过薄就有流产的可能,既然已经检查确诊,就应在医生的指导下采取相应措施,以免怀孕期间出现意外。

3. 怀孕8个月, 期间一直吃钙尔奇钙片, 但晚上还会时不时的腿会抽筋, 这是什么原因?

答:不知道您是否有胃肠道方面的疾病?如慢性胃炎、消化性溃疡或慢性肠炎等疾病?补钙多少与身体吸收不是成比例的。建议近期到医院做一个微量元素的化验,看是否血钙偏低。

4. 预产期是下个月12号, 目前白带有点颜色(以前没有), 睡觉翻身时, 下身有点痛, 请问是不是快要生了?

答:一般临产有三个征兆:见红、破水、阵痛。见红后一般在48小时之内会生,破水的话赶紧去医院了。阵痛稍微有点规律了就可以去医院待产了。

5. 我想问一下, 顺产后的阴道恢复期是多长时间, 我生完宝宝有一年了, 阴道还能恢复吗?

答:阴道本身有一定的修复功能,产后出现的扩张现象在产后3个月即可恢复,但毕竟是经过挤压撕裂,阴道中的肌肉受到损伤,所以阴道弹性的恢复需要更长的时间,有些可能不会恢复正常。影响正常性生活时,需要进行阴道紧缩术。

6. 孕妇更容易患上孕期抑郁的原因有哪些?

答:原因主要有以下几点:①怀孕后孕妇体内激素水平的变化,影响大脑中调节情绪的神经递质变化,从而使孕妇较容易感觉焦虑和抑郁。②孕妇长期闲在

家没事可做,过多的思虑和担心,也可以诱发抑郁。③如果你的家族或你本人曾有过抑郁史,那么当你怀孕时,就更容易患上孕期抑郁症。④人际关系方面出现问题,也是妇女在孕期和产后患孕期抑郁症的主要原因之一。如果你与配偶关系紧张,且已无法自行解决问题,最好立即找有关专家进行咨询。

7. 怀孕后容易烦躁怎么办?

答:怀孕后孕妇心理反应强烈,感情丰富。诸如矛盾、恐惧、焦虑、多疑或内向性等,类似的情感变化甚至可波及妊娠的整个过程。而孕妇的心理、情绪对胎儿的生长发育非常重要,建议你可以通过以下方法,改变一下:

- ①把房间布置得温馨一点。
- ②心情不好时改变一下自己的形象,变一下发型,换一件衣服,使自己保持良好的心境。
- ③每天抽30分钟到家附近的宁静小路上散散步。
- ④音乐不仅能促进胎儿的身心发育,对孕妇本身也能起到一定的放松作用。
- ⑤笑是一种生活享受,你不妨多欣赏喜剧,看一些幽默、风趣的散文。

8. 准妈妈应该做哪些准备?

答:1. 尽量不抽烟。无论在准妈妈妊娠前还是妊娠后,准妈妈都不应该吸烟。如果准妈妈难以做到,可以使用一些戒烟用品,如往鼻子里喷戒烟药、吃戒烟糖或使用戒烟牙膏。2. 远离辐射。在这个特殊时期,家里的一些危险“现代科技”应该尽量进入到休眠状态,除了电脑外,电视、微波炉、手机都是辐射用品。3. 保持个人卫生,放弃留胡须的爱好。胡须特别是浓密的胡须,会吸附并收容许多病菌和空气中的污染物质,如酚、苯、甲苯、氮、铅等。准妈妈和准妈妈亲密时自然会进入到妻子的呼吸道和消化道。

9. 老人都说怀孕后刷牙易流血,是这样吗?

答:受传统观念影响,约有三成多妇女一旦知道自己怀孕,就开始不再刷牙,分娩后也迟迟不恢复刷牙习惯,导致这部分人群患牙龈炎和牙周炎的比例比一般人高。为了孕妇和胎儿的健康,孕妇不但应该刷牙,而且必须加强口腔护理和保健,做到餐后漱口,早、晚用温水刷牙。



阑尾炎 一定要挨刀?

由于阑尾有一定的长度和管径,管壁又有完整的内环肌及外纵肌,因而具有蠕动功能。随着显微外科的发展,可以利用自体阑尾移植替代某些管道,如输尿管、尿道的缺损和狭窄的手术。

阑尾切除该出手就出手

阑尾最常见的疾病是由细菌感染引起的急性阑尾炎,有统计表明,正常人群中的发病率为1%~2%。可发生于任何年龄,以20~30岁最多,占了40%。5岁以下的儿童及60岁以上的患者较少见。少数情况下,阑尾还可以由结核菌、寄生虫等感染引起病变,或发生良性和恶性肿瘤。

目前认为手术疗法仍是阑尾炎治疗的最佳选择。以往的手术是在肚子上开个口子,伤口较大且难以看全整个腹腔。现在,医生可以利用腹腔镜进行手术,腹腔镜的镜头在腹腔内可旋转360度,让医生看个清楚,当确定无其他疾病后,即在腹腔镜下将阑尾切除,这种手术更为安全。尽管如此,阑尾炎也不等于全都要开刀,还应根据具体情况来选择非手术疗法或手术疗法。

手术治疗主要适用于阑尾穿孔并发弥漫性腹膜炎,化脓性或坏疽性阑尾炎,慢性阑尾炎、阑尾脓肿经保守治疗3~6个月仍有症状者,及非手术治疗无效者。非手术疗法主要适用于部分急性单纯性阑尾炎、阑尾脓肿以及有手术禁忌症者。

阑尾炎若不手术需注意

对于暂时不做手术的人而言,为避免或减少慢性阑尾炎的发作,平时需要注意以下一些诱发因素——

精神:忧愁、郁闷、恼怒、悲伤等不良情志刺激及情绪变化,容易导致

自主神经紊乱。自主神经紊乱的表现是多方面的,胃肠道功能失常就是常见表现之一。在精神刺激作用下,胃肠道发生痉挛等,导致消化不良、便秘和腹泻,可诱发阑尾炎。因此,病人要尽量保持乐观的心态。

饮食:要注意饮食调节,禁止饮酒,忌食生冷、辛辣、油炸及不易消化的食物,避免暴饮暴食,最好少吃多餐。

劳累:过劳劳累会使人体抗病能力下降而导致病情突然加重,要尽量避免。

药物:慎用药物,特别是解热镇痛药和消炎药,这些药对胃肠道刺激较大,严重时还会引起消化道出血甚至穿孔,最好不用或少用。

受寒:注意季节气候变化,适时调整自身机体与自然界的联系,天热减衣、天寒添衣,尤其是保证腹部免受寒冷刺激,以维护胃肠道的正常状态。

阑尾炎为何肚脐痛

很多人阑尾炎发病初期,并不是右下腹痛,而是上腹部或肚脐周围痛,这是怎么回事?

分布于内脏的自主神经纤维不受大脑皮层的管辖,通常不受人的意志控制,总会闹出点“笑话”来。当内脏发生炎症等病变时,自主神经先受到刺激,因为它传递信息常出差错,因此,人体对痛觉定位往往不准确。在阑尾炎早期,炎症只刺激到脏层腹膜(此层腹膜由自主神经支配)时,它就“粗心”地让主人以为疼痛在上腹部或肚脐周围,直到后来炎症逐渐加重,刺激到脊神经(属于躯体神经)支配的壁层腹膜时,才出现定位准确的疼痛。(陈辉)

多喝甜饮料记忆会下降

市售各种甜饮料含糖多、热量高,喝多了会导致肥胖;其中过多的糖分还会大量消耗体内的B族维生素,使人情绪不稳、容易疲劳。而最新的一项研究又显示,甜饮料饮用过多,可致记忆力下降。

甜饮料中主要的糖分是果

糖。美国佐治亚州大学的精神病学专家玛瑞斯·帕瑞特对小鼠做的实验表明,当果糖在每天的饮食中提供的能量达50%~60%时,小鼠的记忆力就会明显下降。在小鼠身上的实验还发现,进食果糖过多产生的胰岛

素抵抗作用会影响到大脑海马体,这是负责学习和记忆的关键部位。

专家提醒那些正处于紧张学习阶段的年轻朋友,平时最好把这些甜饮料换成白开水。

(兰文)

孕期适当多吃猕猴桃

叶酸是一种水溶性B族维生素,对细胞的分裂生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要的作用,是胎儿生长发育不可缺少的营养素。猕猴桃富含维生素B,孕前或怀孕期常吃猕猴桃,有助于防治胎儿各类生育缺陷

和先天性心脏病。

猕猴桃中还含三种天然的抗氧化维生素:胡萝卜素可以提高人体免疫力,有助于胎儿眼睛的发育;丰富的VC和VE能够提高身体的抵抗力,促进人体对糖分的吸收,让胎儿获得营

养。此外,猕猴桃所含的酚类、糖类物质以及矿物质对人体修护细胞膜、活化免疫细胞都有重要作用。

需提醒的是:由于叶酸和维生素类遇高温易分解破坏,故猕猴桃以生吃(或榨汁吃)为好。(蒲昭和)

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。