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.问:未次经期是7月24至30日,现在怀孕33天,8月15日我发高烧,输了两瓶液,18日我还去洗牙了,出血严重,医生给配了药,在之后的一周知道自己怀孕了,请问,这对胎儿有影响吗?

答: 无论是何种类型的药物,对于胎儿以及孕妇都是有一定影响的,只不过是影响的大小不同,但在早期不能确定是否对胎儿产生了影响,只能在怀孕16周左右时通过B超及唐氏筛查等来初步判断胎儿是否正常。

2.问:目前怀孕18周,叶酸利用能力遗传检测报告显示MTHFR C677T,存在高度风险,检测结果TT比例28%,医生建议继续补充叶酸,每天0.8mg,直到28周。28周后减半继续服用。每天0.8mg太多了吧?

答:妇女怀孕前三个月到怀孕后三个月期间,每天服用O.4毫克的叶酸增补剂,可以预防胎儿神经管畸形。服用叶酸应在医生指导下进行,不要用“叶酸片”代替“小剂量叶酸增补剂”。叶酸增补剂每片中仅含0.4毫克叶酸,是国家批准的唯一预防药品(商品名称为“斯利安”)。

3.问:爱人怀孕快50天了,40天时做彩超检查医生说胚胎还没有胎心,让一周后再看看,如果还没有就有可能是不发育了。想问,40天时没有胎心正常吗?正常应该是什么时候有胎心?

答:一般情况下,怀孕5周左右进行B超检查可观察到妊娠光环,妊娠囊大小平均约1.97cm;怀孕6周左右可观察到孕囊,孕囊大小平均约2.39cm;怀孕8周可观察到原始心管搏动和胎芽,胚胎大小平均约3.23cm。怀孕50天时观察不到原始心管搏动和胎芽考虑是胚胎小导致的,不能说明胎儿发育有异常。建议你放松心情,近期复查。

4.问:怀孕50多天,怀孕不到两周时做了阴式B超,有些盆腔积液,做了盆疗。怀孕40多天时为确定是不是宫内孕,做了多普勒彩超。几天前,考虑做人流,又做了阴式B超。要手术时,后悔了就没流掉。近期做了美容,用了超声波美容仪导入。我很担心做了这么多的检查,是否会对胎儿造成影响?

答:怀孕45天左右就可从B超看见孕囊的情况,建议你一周后复查B超和血hcg的情况,如有不适及时就诊。

5.问:怀孕6个多月,最近总有白带,不知是否正常?

答:怀孕期间雌孕激素水平升高,新陈代谢旺盛,阴道上皮细胞及宫颈腺体分泌旺盛,可导致阴道分泌物增多,通常为乳白色,属正常生理现象,不必过于担心。如果分泌物增多的同时伴有发黄、有异味等症状,就要考虑炎症的可能,需到医院检查。

6.问:现在怀孕34周,前几天感冒,鼻子不通,咳嗽,从怀孕到现在第一次感冒,不想吃药,用了好多土方,如生姜红糖水、生姜白糖鸡蛋等都试了,有一定效果但还是不好,尤其到晚上咳得更厉害。请问该怎么办?

答:建议多喝热粥,因为它有助于发汗、散热、祛风寒,促进感冒的治愈。同时,感冒后胃口较差,肠胃消化不好,喝粥可以促进吸收。另外,喝粥可保护胃黏膜。像风热感冒引起的咳嗽推荐生姜苏叶粥,流行性感冒引起的咳嗽推荐桑叶琵琶粥。

7.问:宝宝一岁半了,没断奶。月经一直没来,是没断奶的原因吗?

答:产后月经的来潮与否和哺乳有一定的关系,产后哺乳的女性月经来潮较晚,甚至超过一年,哺乳对于月经的来潮有一定影响。宝宝一周岁甚至10个月时就可断奶,长时间喂奶不但乳汁不能满足孩子的需要,且长时间哺乳会加大孩子的恋母行为。

8.问:怀孕5个月吃哪些食物有利于胎儿发育?

答:怀孕5个月后,由于胎儿向母体索取营养量大大增加,所以应充分补充营养素,除主食米面外,应多食鱼、动物内脏、豆制品、鸡蛋、牛奶等富含蛋白质的食品及富含维生素类的蔬菜水果,促进胎儿脑细胞的发育。

9.问:怀孕18周,总感觉心里热乎乎的很难受,每天都要吃上两根冰棍,三餐也只吃凉拌菜。这样对肠胃有影响吗?怀孕期可以吃冰棍和凉拌菜吗?

答: 孕期吃了生冷食物后,没有出现胃痛、腹泻的情况,适当地吃一些并无害处。内热可从饮食上调理,如吃一些鸭蛋、鸭肉、莲藕、莴笋、西红柿、梨等。

Baidu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。

并不是所有腹内脂肪都不好

多年来的研究都认为肥胖不好,会大大增加心脑血管病(如心肌梗死、脑中风等)的发病率。以后明确肥胖的危害主要是腹内脂肪,皮下脂肪的危害性不是太大。所以我们体检除了查体质指数(BMI)以外,还要重视腰围或腰臀的比例大小,腰围大的人(俗称老板肚或啤酒肚)更易发生心血管病。我国男性腰围<90厘米,女性<85厘米才算正常。

为什么腰围大不好呢?据研究认为是因内脏脂肪太多,但腰围大不但代表了内脏脂肪多以外,还有非内脏脂肪,如腰部的皮下脂肪及大网膜等也增多。所以长久以来,大家都注意到有些大腹便便的人很早就发生2型糖尿病及心脏血管病,而有些老板肚的人却不是如此。腰围只是对内脏脂肪的大略估计。近年来随着仪器及技术的进步,例如磁共振扫描等,可以把腰部的皮下脂肪和内脏中的脂肪明确区分开来。最近的研究认为,肌肉和器官储存的脂肪太多才导致血中脂肪增多,是心脑血管病的罪魁祸首。

美国华盛顿大学的学者研究了两组腰围大于37英寸的肥胖男性各14例。第一组的血中甘油三酯高,第二组的甘油三酯正常。另外有体重及血甘油三酯都正常者10名作为第三组对照。研究者在瑞士及芬兰用特别的扫描技术来测定这些人中,肝脏、体腔内器官周围及皮下各有多少脂肪量。因以前认为器官周围的脂肪是内脏脂肪,是与心血管病有关的。

但研究结果发现第一组和第二组的内脏脂肪量是相同的,真正不同的是肝脏及肌肉中的脂肪含量。第一组血中甘油三酯升高者的肝内脂肪量几乎为第二组的一倍,各为13%及6.9%,而第三组正常人肝内脂肪只有2.9%。

研究者认为,肝内脂肪沉积导致肝脏发生某些变化而影响心血管,但器官周围的脂肪及皮下脂肪并不如此。此文将发表于今年9月的美国《动脉硬化、栓塞及血管生物学》杂志上。

我们虽然不一定有条件精确测定肝内脂肪定量,但可测腰围,要知道老板肚同时有血中甘油三酯高者危害更大,用超声波粗略测定有脂肪肝也是如此。当然,说到底还是不要肥胖最好,这就要有正常的生活方式,要限制饮食中的热卡不要过剩,饮食中的荤油等(饱和脂肪及反式脂肪)限在总热卡的7%以下,还要经常运动锻炼及体力活动。这就是保健和养生,远远比那些名贵的“延年益寿”药和保健品要好得多!

(张家庆)

一杯好豆浆 天天保健康

健康是21世纪的生活主题,现代人十分崇尚绿色食品,今天,几乎在所有的城市掀起了一股豆浆饮食风行热潮,在豆浆摊、豆浆店、超市货架等,随处可见豆浆的身影,成为众多家庭的早餐必备饮品。在西方国家,豆浆卖得比牛奶还贵,豆浆的魅力并不逊色于任何一种时髦饮品。

鲜豆浆起源于中国,相传为西汉淮南王刘安始创。刘安是大孝子,其母患病期间,刘安每天用泡好的黄豆磨豆浆给母亲喝,刘母的病很快就好了,从此豆浆就渐渐在民间流行开来。《本草纲目》记载:“豆浆——利水下气,制诸风热,解诸毒”。《延年秘录》上也记载豆浆“长肌肤,益颜色,填骨髓,加气力,补虚能食。”中医理论认为,豆浆性平味甘,滋阴润燥,“秋冬一碗热豆浆,驱寒暖胃保健康”。常饮豆浆,对身体大有裨益。

(新华)

乏力、浮肿、精神不济,病根或在甲状腺:桥本氏甲状腺炎

女性遭遇中年危机的另类原因

中年女性需要承受事业和家庭的双重压力,在外是“职场中坚”,在家是贤妻良母,个中的甘苦可想而知。每天都是单位和家两点一线,有些人渐渐感到力不从心、四肢乏力、精神倦怠,严重时甚至还会伴发下肢浮肿等躯体症状。人们总是习惯将原因归咎于工作繁忙,殊不知一种特殊的疾病——桥本氏甲状腺炎,竟然也会成为女性遭遇中年危机的另类原因。

人体“发动机”怠速运转,后果很严重

甲状腺素来有人体“发动机”之称,足量的甲状腺激素对维持人体正常的三大物质(糖类、蛋白质和脂肪)代谢,保持充足的精力和体力,具有十分重要的作用。

桥本氏甲状腺炎—— 一种特殊的“甲减”

提到甲状腺,公众都不陌生,甲亢、甲状腺结节等都是人们熟悉的常见病多发病。可要是谈及“甲减”,人们就对其知之甚少了。该病于1912年由日本医生桥本策报道,因而得名桥本氏甲状腺炎。病程进展较为缓慢,当疾病处于早期时,患者往往有弥漫性的甲状腺肿大,腺体质地较硬且边界清晰。很多人会有一过性的甲亢表现。然而身体各项机能在短暂的“绚烂”之后就陷入衰退之中,尤其是精力和体力,疲劳、乏力、嗜睡等症状相继出现。随着病程的进展,患者还会有皮肤干燥、怕冷、浮肿等表现,男性患者可有性欲减退,女性则月经不调。究其原因,乃是由于人体发生自身免疫反应,正常的甲状腺组织受到免疫系统的攻击,甲状腺激素等合成和分泌不足。

从疾病的本质上来说,桥本氏甲状腺炎是一种特殊的“甲减”,因此必须引入外源性的甲状腺素,才能弥补人体自身合成的不足。对处于急性期的患者,可在医生指导下适当使用糖皮质激素,通过抑制自身免疫反应来提高甲状腺激素的水平。而对病程较长,甲状腺遭受不可逆损伤的患者,则应通过服用甲状腺片来维持机体的正常代谢。人体内分泌系统所合成的各种激素都具有“四两拨千斤”的作用,甲状腺素也不例外,因此药物的剂量、服药时间等都很有讲究,必须得到内分泌科专业医生的指导。

(余飞)

■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