父母易过敏，孩子多遗传

带孩子上医院看病，接诊的护士例行都会问一句："小孩有什么过敏的吗？"这么问，是为了给治疗提供参考，如果孩子是过敏性体质，有些容易导致过敏的药就绝对不能用。可家长却常常傻了眼："怎么才知道孩子有没有过敏呢？"判断过敏性体质很简单，一看有无家族遗传史，二看是否有过敏表现。虽然大部分过敏与遗传有关，但太注重干净也会让孩子免疫低下，进而导致"后天的过敏"。

一看：有无家族遗传史

过敏性体质和疾病大部分都来自于遗传。父母双方都是过敏体质，孩子有70%的遗传机会；若父母一方是过敏体质，遗传给孩子的为50%；父母没有过敏体质，但兄弟姐妹中有过敏体质，孩子仍然有5%的遗传机会。

提醒：宝宝是否携带过敏的遗传基因，可以通过验血检测总的IGE得知。IGE即免疫球蛋白E，这是一种不好的蛋白，它在血液里的数量高就显示过敏。另外，也可以检测宝宝常吃的牛奶或接触空气里的IGE数量，前提是宝宝出生后的前六个月经常长"奶癣"（即婴儿湿疹）。如果小孩偶尔出一两次奶癣，可能存在消化不良等其他因素，不见得和过敏有关，但奶癣反反复复不好，甚至越来越多，就要高度警惕过敏特别是牛奶过敏的可能了。

除了检测，还建议对怀疑过敏的宝宝迟一点添辅食。因为鸡蛋特别是蛋白很容易引起过敏，可以先添加青菜、切碎的猪肉或肉汁，在半岁后再慢慢给孩子吃蛋黄。至于过敏反应可能更严重的坚果类食物、海产品，则必须等到3岁以后再吃，有鱼鳞的鱼除外，但也要3岁左右才可以添加。

二看：是否有过敏表现

1岁以内的孩子多见的是皮肤过敏和胃肠道过敏，主要表现为湿疹、荨麻疹、腹泻、呕吐，和饮食的关系最大；到了2岁之后，随着孩子活动的范围越来越大，过敏会慢慢表现为呼吸道症状，如流鼻涕、打喷嚏、哮喘等。

提醒：如果小孩每次吃什么东西，或接触什么东西，过三五个小时后都会出现上述的症状，家长就要注意了，孩子可能有过敏的倾向。不过，对于普通感冒和过敏性鼻炎、支气管哮喘和咽喉炎、荨麻疹和普通皮疹，家长该怎么区分呢？

此外，普通感冒除了打喷嚏、流鼻涕外，还经常伴有喉咙痛、发烧、头痛、乏力等全身症状，而且一整天都是这样，但7-14天就可恢复。过敏性鼻炎却不同，打喷嚏、流鼻涕具有重复性、间歇性，相对有一定的规律，而且有季节性；支气管哮喘一般晚上比较多见，主要表现为呼气困难，一天会重复几次。急性喉炎反倒是吸气困难，常伴有犬吠样咳嗽，症状可持续性加重，需要马上看医生；荨麻疹和普通皮疹最大的区别是"来得快，走得也快，好了不留下痕迹"，服用抗过敏药会有较好的疗效。

建议：太干净也容易引起过敏

现在的家长都很宝贝孩子，吃穿住玩无一不精细，就连卫生也非常注意，什么都消毒，稍微有点脏的都不给碰，如果长期在这样的环境中生长，小孩就会因缺乏免疫锻炼而导致免疫不平衡，这也会导致"后天的过敏"。

让孩子接触适当的细菌是必要的。专家表示，小孩爬地、在家里拖干净的地板上捡东西吃、玩泥巴一点问题也没有，只要多开窗通风，注意吃东西之前和便后洗手，吃水果洗干净削皮，防护措施基本上都足够了。

（羊晚）

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

问：预产期过3天了还没生，想打催产素，不知道有没有不良影响？

答：正常情况下，预产期提前或延后2周内均属于正常范围，你不必过于着急。如果胎儿发育正常，没有其他不适，可以再观察一周，必要时再考虑使用药物催产。保持良好心情，等待顺产分娩。

问：孕期26周，到医院复查确诊患了妊娠期糖尿病。医生建议要控制饮食注意运动，到底什么东西能吃？什么不能吃？

答：由于妊娠时摄食量增加以及胎盘分泌的激素抵消胰岛素的作用，导致糖耐量异常甚至患上糖尿病。易感因素与遗传和既往肥胖有关，分娩后大部分患者血糖可恢复正常，因此不必过于紧张。只要在孕期控制摄入量，控制好体重，分娩后是不会引发糖尿病的。平时不宜高热量、高糖饮食，以免使胰岛负荷过重。定期监测血糖，并根据检查结果对症治疗。

问：现在已经怀孕27周了，B超显示是臀位，医生让每天做类似伏卧动作能否改变胎位？

答：怀孕7个月前，由于胎儿尚小，羊水相对较多，胎位不易固定。到了怀孕8个月（或孕30周）时，多数能自然转成头位，不必担心。如果此时胎位仍然没有转正的话，孕妇应该在医生的指导下，采取措施及时纠正胎位。

问：取环后多久可以干重体力劳动？

答：取环注意事项：1.月经干净3~5天内（禁止房事）取环；2.取环后2周内适当休息，不做重体力活动，进食富有营养的食物。3. 注意外阴清洁；2周内禁盆浴、禁房事。4.取环当天，可能有轻微下腹不适、腰痛或少量阴道出血，如阴道出血量超过月经量，或半月后出血持续不净、腹痛严重等，请立即复诊。5.术后服用适量抗感染及止血药物。

问：有过两次剖宫产，最后一次已有3年，都是横切口，能剖第三次吗？危险系数高吗？

答：原则上是不建议多次剖宫产的，因为子宫有瘢痕，有一定的风险。如果您还想要第三个孩子，那么建议您首先到医院门诊做检查评估，看看是否能怀孕再准备要。在临床上也遇到过三次剖宫产的，但是每个人的体质不一样，还是安全第一。

问：我的宝宝7个半月了，出现了缺钙，不知吃什么钙片效果好？

答：如果宝宝检查微量元素缺钙，您可以通过饮食调理，也可以吃药物调理，无论是那种调理，都要每天坚持晒太阳。平时可多吃些山楂、瓜类、芥菜、海鱼、菠菜、海藻类、花生、柑桔、虾类、鱼类、海蜇、大豆制品、海带、榛子、萝卜、橄榄、杏仁、绿色蔬菜、蛋类、枣、西红柿等。

问：孕妇不能服用哪些草药及其他药物？

答：作为孕妇，一定要远离酒精、烟草和过量的咖啡因，但是有一些准妈妈也许并没有意识到一些普通的药物也会伤害到肚子里的小宝宝。记住慎用以下药品。不能吃草本茶、非处方药、阿司匹林、抗酸剂、处方药。当你发现自己怀孕时，如果正在服用抗抑郁类药物、抗生素或者一些治疗哮喘、暗疮、糖尿病、高血压、癫痫症的药物，你需要征求一下医生的意见，也许你需要在妊娠期间改变这些药物治疗。

问：孕妇患盆腔炎对胎儿有影响吗？

答：如果盆腔炎在没有治愈的情况下怀孕，对胎儿的正常发育没有太大的不良影响。但是平时要注意加强营养，注意休息。若在孕期中有盆腔炎发病的表现，需立即到医院就诊。在治疗和用药时需要在医生指导下使用，不能自已乱用药，以避免不合理用药导致胎儿发育畸形。盆腔炎治疗一定要尽早，尤其是孕妇，一定要注意治疗方法，不可盲目用药，最好是到正规医院治疗，按照医生指导用药。

问：怀孕9个月，我担心自己在自然分娩时忍受不了疼痛，万一坚持不到最后该怎么办？

答：首先不要给自己增加心理负担，尽量不要问分娩过的人"疼不疼"等问题；其次，分娩时即使很痛，也不要大声哭叫。哭喊得越厉害只会使体力消耗得更快，对于缓解疼痛一点帮助也没有。尽量能休息就休息，能吃时就吃；再次，要学会呼吸，阵痛开始后，有规律的呼吸能够有效帮助缓解疼痛；最后要相信人的潜力，也要相信自己一定能顺利把宝宝生出来，母亲的力量是很强大的，当然医生也会帮助你的。

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。

豆浆的神奇保健功效

豆浆——心脑血管保健液。作为日常饮品，豆浆中含有大豆皂甙、异黄酮、大豆低聚糖等具有显著保健功能的特殊保健因子。常饮豆浆可维持正常的营养平衡，全面调节内分泌系统，降低血压、血脂，减轻心血管负担，增加心脏活力，优化血液循环，保护心血管，并有平补肝肾、抗癌、增强免疫等功效，所以有科学家称豆浆为"心血管保健液"。

豆浆与糖尿病人。国外有学者研究证实，豆品饮料具有降血糖作用，豆浆是糖尿病患者极其宝贵的食物，因为糖尿病患者摄取大豆富含水溶性纤维的食物，有助于控制血糖。

鲜豆浆与女性养颜。科学研究认为，女性青春的流逝与雌激素的减少密切相关。现代营养研究认为，鲜豆浆除了含有植物雌激素以外，还有大豆蛋白、异黄酮、卵磷脂等物质，对某些癌症如乳腺癌、子宫癌还有一定的预防作用，是一味天然的雌激素补充剂。

（新华）

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

名院推荐：本栏目向市民推荐医疗技术水平高、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

她为何总是反复洗手？
——"强迫症"侵袭都市青年

25岁的小林原本是个爱说爱笑的姑娘。半年前，姑妈患肝癌去世后，小林非常伤心。此后，她经常想起去医院探望姑妈时的情景，开始担心自己会被传染上癌细胞患癌症，于是她每天回家第一件事就是洗手，反复洗，尽管她也知道癌症并不会通过传染致病，但就是不放心。后来发展到在单位不坐别人坐过的椅子，别人不小心碰到了她，她就会不停地洗手，直到认为洗干净为止。每天如此"清洁"花去了小林大量的时间，使她疲惫不堪，严重影响了工作。小林感到很痛苦，但就是控制不住自已。

事实上，小林是得了一种叫强迫症的心理疾病。强迫症是以强迫观念和强迫动作为主要表现的一种神经症，以有意识的自我强迫与有意识的自我反强迫同时存在为特征，患者明知强迫症状的持续存在毫无意义且不合理，却不能克制的反复出现，越是企图努力抵制，越是感到紧张和痛苦。

当下列一条或一条以上的症状持续存在并影响正常生活时，就应该考虑找心理医生进行咨询和治疗了：

经常对病菌和各种疾病敏感，并毫无必要担心；经常反复洗手且洗手的时间很长，超过正常所需；有时会毫无原因重复相同的话好几次；觉得自己穿衣、清洗、吃饭、走路时要遵循特殊的顺序；经常没有必要反复做某些事情，如检查门窗、煤气开关、钱物、文件、表格等；对自己做的大多数事情都要产生怀疑；经常不自觉地去想一些不愉快的回忆或想法，不能摆脱；经常认为自己的细小差错就会引起灾难性后果；时常无原因地担心自己患了某种疾病；时常无原因地计数或多次吟唱某一段歌曲；在某些场合，很害怕做出尴尬的事；当看到刀、匕首和其他尖锐物品时会感到心烦意乱；为记住一些不重要的事情而困扰；有时会毫无原因地破坏某些物品或伤害他人；在某些场合，即使当时生病了，也想暴食一顿；当听到自杀、犯罪或生病这类事情时会心烦意乱很长时间，很难不去想它。有洁癖、幻想症、电邮综合症、自慰过度等表现。

很多强迫症患者起病于青少年，严重影响个人学习、生活和工作。由于对疾病认识的局限性，往往认为单凭自身的努力能够克服，延误了治疗。其实及早诊断和治疗非常必要。强迫症的治疗包括药物治疗和心理治疗。药物治疗主要使用和5-HT有关的药物，心理治疗包括行为疗法等。以上应在专业精神科医生和心理治疗师的指导下进行。

（国家二级心理咨询师、精神科专科医师 胡艺杨）

心理健康与咨询
周口市心理学会心理咨询与治疗专业委员会
周口精神病医院
周口晚报社
联办
心理咨询电话：0394-8288359

■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