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

周口市著名妇产科专家。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、妇产科主任。1977年毕业于河南省医学院,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(引产、顺产、难产、剖宫产)等各种妇科手术。深得患者的好评。

周口市医疗救助基金会

倡导优生优育,预防不孕不育

问:准备怀孕要注意什么?怀孕前要补充什么?

答:怀孕前进行详细检查是很重要的,看生殖器官是否有疾病。只有健康的身体才能生出健康的宝宝来。计划怀孕前半个月就要开始补充维生素和叶酸。

问:怀孕期间有宫颈息肉怎么办?

答:如果怀孕期间发现了息肉,建议尽量不要做息肉切除术,因为手术带来的疼痛感可能会影响到胎儿,而且很多女性终身都长有息肉,并没有对身体造成什么大的危害。只有少数息肉会对身体造成一定的影响。因此,不要过于紧张。但是,如果息肉出现了一些症状表现就要重视了,如不规则的出血等,这可能是因为息肉的生长速度过快或者息肉过大而引起的,这时就应在医生的指导下进行诊治了。

问:我怀孕两周半,吐得厉害,有什么办法可以缓解?

答:有的孕妇喜欢吃酸的,有的喜欢吃辣的,因此要根据口味选择烹调方法。尽量不吃太咸、油腻、或有特殊气味的食物。食物的烹调应以炒、炖和清蒸为主。吃易于消化的食物。动物性食物中的鱼、鸡、蛋、奶,豆类食物中的豆腐、豆浆,都是易于人体消化和吸收的食物,味道鲜美并且含有丰富的优质蛋白质。大米粥、小米粥、烤面包、馒头、饼干、甘薯,易消化吸收,含糖分高,能提高血糖含量,改善孕妇因呕吐引起的酸中毒。小零食、饼干、面包及苏打饼等食物可降低孕吐的不适。酸奶较热牛奶的气味小,有止吐作用,又能增加蛋白质的供给量,孕妇可适量食用。还可将一些小饼干放在床头,早上起来之前吃一两块,而如果半夜醒来,吃一小块饼干可以有助于防止早上呕吐。另外,吃点水果和姜。多吃水果,如香蕉可帮助补充体内电解质。水果比甜食更有止吐的效果。另外有研究发现,姜可以有效缓解呕吐,怀孕期间吃姜并没有危险。

问:怀孕30周应该注意哪些问题?

答:怀孕30周有以下症状:妈妈会感到身体越发沉,肚子大得看不到脚,行动起来吃力。呼吸困难,胃部不适。有些孕妇还会出现妊娠高血压综合症、贫血、静脉曲张等症状,如有症状应及时就医。这时一旦发生不规律宫缩应立刻停下来休息。到了孕晚期,白带会越来越多,因此,日常生活中要注意保持外阴清洁卫生。

问:孩子快一个月了,平时都用吸奶器没有发现不适,前几天发现有硬块,轻触还很疼,我该怎么办?

答:根据所述症状是乳汁淤积。建议你可以自己按摩。首先,在患乳皮肤涂抹少量润滑剂,左手端托患乳,然后右手四指(即食指至小指)采用推、揉、按的手法,疏通患乳的硬结、肿块,再用右手五指指腹顺输乳管的放射方向从乳根至乳晕部轻拿揉抓,疏通淤乳。最后,右手食指与中指夹持患侧乳晕及乳头部,不断向外轻轻挑提,淤乳即喷射而出。重复上述手法直至淤乳排尽、乳房松软为度。如果方便,可到医院理疗科用神灯照射10~20分钟,使输乳管充分扩张,再用手法按摩治疗疗效更好。

问:取环后什么时候怀孕最佳?

答:取环后,一般最好等半年至一年怀孕为好。过早怀孕,对胚胎或胎儿的生长发育不利,会给新生儿造成缺陷,其后果是很不利的。

问:怀孕后总睡不好,怎么办?

答:女人在孕期必须有足够的睡眠,如果睡眠质量不高会影响自己和胎儿的健康。想要保证睡眠质量,就要清楚影响睡眠的原因是什么,只有知道睡眠不好的原因,才可以针对性的预防。

【尿频】孕期有好多孕妇会出现尿频的情况,不过到了孕后期,有近80%左右的孕妇会为尿频困扰,这就严重影响了孕妇的睡眠质量。因为增大的子宫压迫膀胱,让孕妈妈总有尿意。

【压力大】孕妇会担心胎儿的发育状况而感到焦虑,比如:我的宝宝健康吗?如果生产时遇到突发状况怎么办?另外,孕妇工作压力太大,作息时间不正常,也会影响睡眠质量。

【抽筋】女人到了孕后期常常会发生抽筋的情况,这也会影响孕妇的睡眠质量。医生认为,抽筋大多与睡觉姿势有关,也有可能和局部血液循环、血液酸碱度有关。

【饮食习惯改变】孕期有多孕妇觉得恶心呕吐,吃的饭很少,有的睡到半夜就饿了;或者想让胎儿营养充足而吃很多东西,到半夜还消化不了。怀孕后身体需要大量水分,孕妇就会喝许多水,所以增加了夜里跑厕所的次数而影响睡眠。

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。

太过干净周身毛病

家庭"过度"消毒杀菌害处多

近日,韩国多名孕妇和产妇罹患不明肺炎,其中9人死亡,当地卫生部门调查发现,这些患者都有使用加湿器,并在加水时添加杀菌剂的习惯,怀疑正是这些杀菌剂导致她们出现了肺损伤。

不知从何时起各种杀菌剂、消毒剂已经走进了我们都市家庭生活的各个角落。洗衣服要加消毒剂,拖完地板也要用消毒水再拖一遍,漱口水要有杀菌功效的,女性私处清洗液也要能杀菌———韩国肺炎事件提示我们该反思一下,我们真的需要那么"干净"吗?广州中医药大学第一附属医院药剂科丘振文副主任药师提醒,杀菌剂、消毒剂使用不当反而会有害健康。

【消毒水拖地】

王女士3岁的宝宝从小体弱多病,经常去医院。让王女士很郁闷的是,为了让孩子少得病,她对家庭卫生格外重视,孩子用的碗勺单独消毒自然不用说,家里的地板每天都要用消毒水拖,以防孩子在地上爬玩时沾上病菌。就算这么小心,孩子为何还总是生病?

专家点评:家庭并不是医院,除非家中有传染病患者,否则没必要这样大张旗鼓地消毒。特别是对于孩子,他们的免疫力就像"部队"一样,要经常参加训练。如果家里太过干净,孩子的免疫系统得不到锻炼,这样他外出一接触到病菌,免疫系统立即缴械投降了,所以就会经常生病。

孩子0到3岁是免疫系统发育的重要阶段,家里不妨"脏"一点,让孩子接触一下宠物、玩玩泥土,对免疫系统是个锻炼,避免将来成为过敏体质。

【洗衣服加消毒水】

很多有孩子的家庭,为避免病菌"走街串巷",大人和小孩的衣服要分开洗,内衣和外衣分开洗。有的妈妈感到这样做会增加不少工作量,会把所有衣服一起洗,在洗涤的最后一道程序加消毒水。有些品牌的洗衣液也看到了这个市场,会直接在里面添加杀菌剂、消毒水,宣称该洗衣液可以内衣外衣一起洗。

专家点评:洗衣服用消毒剂或杀菌剂要注意几个问题。一是浓度问题,如果浓度过高,可能会损伤衣物。二是残留问题,使用了消毒剂或杀菌剂洗衣服,一定要注意漂洗干净,如果有残留,衣服穿着时会对皮肤造成刺激,甚至损伤,得不偿失。

如果不是刚刚从疫区或火车站等人员密集的公共场所回来,没有必要对衣物进行消毒,正常的洗涤就足够了。

【用杀菌型沐浴露】

一则沐浴露广告深入人心:在公交车上一抓拉手、与别人的胳膊一碰,无数的病菌转瞬间被"转移"到了我们的皮肤上。看来下班回家洗澡一定要用杀菌型沐浴露,否则会危及自己的健康,也会对家人的健康造成威胁。真的是这样吗?

专家点评:任何杀菌剂发挥作用,都需要与消毒对象接触一定的时间。我们抹上沐浴露可能几秒钟后就冲掉了,其实很难起到杀菌的作用。再说皮肤是我们人体最顽强的一道屏障,如果没有破损,病菌是很难攻破这道防线的。

【私处清洗滥用洗液】

两年前的一次阴道炎让李女士苦不堪言,自此她特别注意私处的清洁,私处清洗要用专门的杀菌型清洗液。可就是这么小心,没过多久阴道炎又复发了。

专家点评:女性阴道本身是酸性,有自洁功能。如果滥用各种洗液,杀死致病菌的同时,也杀死了有益菌,破坏了正常菌群,反而增加患病的机会。国外学者分析了30年来有关妇女阴道冲洗的报道,结果发现,每周冲洗一次或一次以上者,可明显增加盆腔感染的机会,中度增加宫外孕的危险,冲洗越频繁,盆腔感染的危险性就越大。

平时用清水清洗就可,如果有炎症时,医生会对症开具洗液,不过这些洗液的使用也是有疗程的,不可长时间使用。

【回家就用漱口水】

从国外进修回来,王先生就养成了使用漱口水的习惯,并鼓励家人从外面回到家,第一件事就是用漱口水漱口。他认为这样可以杀死口腔里的病菌,减少病从口入的机会。

专家点评:漱口水中往往含有低效的杀菌剂,西方人比较注重口腔卫生,漱口水的使用可减少口腔异味的发生。不过在预防"病从口入"上,漱口水倒很难发挥太大作用。此外,使用漱口水要注意浓度的控制,浓度过高会刺激口腔黏膜。 (羊晚)

中国银行 BANK OF CHINA
周口分行 ZHOUKOUBRANCH
中银理财——品质生活 为您绽放

中国银行"集富"理财——

升值大餐谁来调

现如今,银行的理财产品品种越来越多,天理财、周理财、月理财、年理财,期限是越来越多了,保本保收益的、保本浮动收益的、非保本浮动收益的,结构是越来越全了。哪一款才是适合自己的,多数客户心里没底。其实很简单,一要看你的资金量和闲置时间,二要看你的风险承受力。就像实物投资,一样要进行风险收益评估,资金成本评估,划算不划算,风险能否承受得了。

举个例子:中国银行2011年新推出的"中银集富",就涵盖了1天(天集富)、一周(周集富)、14天(双周富)、1月(月集富)、2个月(双月富)、3个月(季季富)等多种期限。而且有时候推出的集富产品还会根据资金量大小自动归档:如果你账上有10万资金,就可以享受10万档次的预期收益;如果你帐上有20万资金,你就可以享受20万档次的预期收益;资金等于或大于50万,你还可以享受更高档次的预期收益。

假设:做生意的王先生,账面有50万流动资金,购买中银理财天集富180天理财,预期该产品年化收益5.4%,那么,王先生购买半年定期储蓄存款与180天天集富理财哪个收益更高呢?

先看定期半年:500000×3.3%/2=8250元

再看天集富:50000×5.4%/2=13500元

两者相比,王先生该笔资金的投资回报率相当于原来的1.63倍,半年多收益13500-8250=5250元。

为什么会有这么高的收益?这是有该产品的产品特点决定的:

特点一:该产品为非保本浮动收益型,可根据投资人运作管理水平提高收益水平。

特点二:无任何费用,投资者可净享收益。

特点三:网银购买,足不出户,即可轻松理财。

特点四:也是最值得关注的一点,专业管理,投资稳健。中国银行专业团队投资运作,理财计划投资于内部评级的优质资产项目,以及银行存款、同业存放、国债、金融债、央行票据等安全性高的金融工具。

多少资金可参与呢?5万起点,以1000元整倍数递增,机构投资者50万起点、以10000元累进。。

更多理财产品供你选,财富升值大餐你来调。

■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