



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

白翠莲: 周口市著名妇产科专家之一, 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: 怀孕 46 天, 胎儿却只有 30 多天的水平, 这是为什么?

答: 根据你的叙述, 出现这种情况可能由于怀孕的时间较短, 因为在临床上计算怀孕的天数是根据末次月经的时间来计算的, 也可能由于存在先兆流产的症状, 导致胎儿的发育欠佳, 这种情况就需要进行对症治疗, 勤观察自身的情况。

问: 哪些情况可发生宫外孕?

答: 宫外孕是由受损的输卵管引起的。受精卵由于不能在一条受损的输卵管中通过, 因此就黏附在输卵管中生长。可能会引起输卵管受损和宫外孕的原因包括: 抽烟。抽烟的数量越多, 患宫外孕的风险越高; 盆腔炎症。这通常是由于淋病和衣原体引起感染的结果; 子宫内膜异位症。这可能会引起输卵管内有受损的组织块; 出生前受到一些化学物质的辐射。

问: 我丈夫是高度近视, 而我的视力很正常, 我们所生的宝贝会高度近视吗?

答: 如果父母都不是高度近视, 但体内如果携带高度近视的基因, 所生孩子患高度近视的几率为 1/4, 其中 1/2 为高度近视基因的携带者; 如果高度近视的患者与非高度近视的人结合, 所生孩子患高度近视的几率为 1/2, 其他 1/2 为高度近视基因携带者, 而且还会将基因遗传到下一代; 如果父母都是高度近视眼, 所生孩子都是高度近视。

问: 老公最近每天都喝酒, 有一两天没有喝酒。可我不小心怀孕了。这个孩子能要吗?

答: 饮酒能影响精液的质量, 但是否怀孕后就对孩子有影响, 这个不能确定。如果是计划性的妊娠, 一般需要禁止吸烟饮酒 3 个月。但是既然已经怀上了, 就需要自己根据实际情况来采取相应的措施。

问: 孕妇不吃补品能保证胎儿大脑的正常发育吗?

答: 怀孕后, 孕期胎儿的大脑一直在发育, 至最后 3 个月及出生后 6 个月达发育高峰, 持续发育至 6 岁。推荐以下 3 种补脑食品: 1. 核桃: 含有丰富的不饱和脂肪酸, 可促进脑细胞的生成; 2. 葡萄干: 铁和钙含量很丰富, 还含有大量葡萄糖及多种矿物质、维生素和氨基酸; 3. 西梅: 含有丰富的维生素和纤维素, 还含有丰富的铁质, 其味道酸甜可口, 可促进食欲。

问: 羊水量多少才正常? 怎样判断?

答: 怀孕过程中, 羊膜会形成一个充满液体的羊膜囊包围着胚胎(胎儿), 此中间的液体便是羊水, 羊水过多或过少, 可能与胎儿先天畸形的问题相关。羊水的多寡可以用超声波测量, 羊水的深度应介于 5~25cm, 即为为正常的羊水量。

问: 怀孕 6 个月, 每天早上起床后外阴特别痛, 左腿大腿根部内侧能够清晰看到有突出的血管, 左面长阴毛处能摸到半个鸡蛋大的包。没怀孕时这些症状都没有过, 想咨询一下, 像这样的静脉曲张会影响肚子里的宝宝吗?

答: 妊娠后, 子宫随着胎儿的发育慢慢增大, 增大的子宫明显压迫下腔静脉引发静脉远端血液回流障碍, 就有可能引起静脉曲张; 妊娠静脉曲张血曲包括下肢静脉曲张、外阴静脉曲张, 这种情况在妊娠后期会更为严重; 孕妇外阴静脉曲张应引起重视, 外阴静脉曲张常提示合并有阴道或宫颈的静脉曲张, 分娩时胎头通过这些部位时有可能使曲张的静脉破裂而发生出血。一般情况对胎儿的发育影响不大, 建议去正规医院做好相关检查, 明确诊断, 对症治疗。

问: 怀孕的 10 个月里, 吃 10 个月的奶粉好吗? 持续吃多长时间最好?

答: 怀孕期间没有什么特别的饮食要求, 只要保证营养充足, 能够使孩子正常发育、孕妇的身体正常就可以了。

问: 两年前提了一个孩子, 但因心脏严重畸形, 一出生就夭折了。现在我已经 32 岁了, 和丈夫商量今年再要个孩子, 不过我们心有余悸, 应该怎么办?

答: 首先应找出引起畸形的原因, 这次怀孕一定要避免。如果引起上一胎畸形的原因仍然存在, 如年龄过大生育、病菌感染、药物、染色体异常、家庭遗传史及环境有害等, 那么下一胎畸形的风险还会存在, 建议请教遗传学方面的医生。



“发青光”是广州话对视神经萎缩的俗称, 由于视神经萎缩瞳孔会散大, 瞳孔里散发出淡淡的青光而得名。你也许不知道, 药物毒副作用、久看电视电脑都可能让你“发青光”。

久看电视电脑是诱因

疾病早期易被误诊屈光不正

视神经萎缩并不是一个疾病的名称, 而是视神经病损的最终结果。表现为视野变化、视力减退或丧失。眼底检查可见视盘颜色为淡黄或苍白色, 血管变细等。

引起视神经萎缩的原因很多, 常见的有视神经和眼底炎症、先天或遗传性视神经病变、眼外伤、头颅或眼眶内肿瘤、药物毒副作用(如乙胺丁醇、奎宁等)及烟酒过多。视神经萎缩不仅与眼病有关, 也与全身疾病有关, 甚至梅毒等性病也可以引起视神经萎缩。不同年龄段都可发生, 沉迷电脑上网、久看电视也可能诱发。

一旦确认视神经萎缩, 要使之痊愈几乎不可能, 但是其残余的神经纤维恢复或维持其功能是可能的, 因此患者应坚持治疗。黄仲委介绍, 对治疗方法的选择, 他倾向于以中医和针灸为主。总的治疗原则是舒肝活血、化痰通络、健脾益气、补益肝肾。患者尤其要禁抽烟及酗酒, 根据视力、体质状况要注意增强机体体质, 常做游泳、慢跑等有氧运动, 或打太极拳等。(羊晚)

警惕药物性肾损伤

俗话说, 是药三分毒。药物好比是一把双刃剑, 在治疗疾病的同时, 也或多或少可能对人体造成伤害。作为药物最重要的代谢和排泄器官, 肾脏受到药物损伤的机会也自然大大增加。哪些人易患药物性肾损伤?

1. 已存在各种肾脏疾病的患者 原本已有各种肾脏疾病、尤其是肾功能不全者, 或因其他慢性疾病需同时联用多种药物, 尤其是同时应用两种或两种以上肾毒性药物的患者, 发生肾损伤的几率更高。

2. 过敏体质 过敏体质或既往有药物过敏史的患者, 在各类药物用药过程中, 容易出现过敏性肾间质损害。

3. 老年人和儿童 老年人随年龄增长肾功能逐渐减退, 肾血流量及肾小球滤过率逐年降低。而对于儿童, 由于肾脏尚未发育完全, 故在用药时更需格外小心。

哪些药物容易引起肾损伤?

在可能引起药物性肾损伤的各类

好豆浆 自己做

进入秋季, 喝豆浆的人越来越多。以前, 很多人习惯早上在街头和豆浆店喝豆浆, 或者提一袋生豆浆自己回家熬着喝。现在, 一种更优的方式走进了人们的日常生活, 那就是用豆浆机自己在家制作香喷喷、热腾腾的鲜豆浆喝。

要想喝到营养丰富、价廉物美的豆浆, 自己动手制作是个不错的注意。自制豆浆主要有三种方法:

一是自磨。这是古老的经典制浆方法, 如有时间, 弄个石磨, 缓缓磨制豆浆, 倒也别有情趣; 二是采用食品加工机。很快粉碎黄豆, 不过要过滤豆渣, 豆浆熬煮也要自己动手, 还要特别注意豆浆溢锅的问题。因其程序繁琐, 基本被淘汰。三是买台家用全自动豆浆机制作。只要装上泡好的豆子, 加水, 插上电源, 按下启动键, 十几分钟后自动做出香浓味美的熟豆浆。缺点是你要先投资, 好处就很多了, 方便快捷、简单安全、花费很低很省钱, 最关键的是豆浆浓香, 口感特好营养价值更高。(新华)



你了解焦虑症吗?

焦虑症是一种普遍的心理障碍, 多发病于青壮年, 男女两性发病率无明显差异。流行病学研究表明: 城市人口中大约有 4.1%~6.6% 的人在他们的生活中会得焦虑症。焦虑症的主要症状是病人充满了过度的、长久的、模糊的焦虑和担心, 这些担心和焦虑没有一个明确的原因。

焦虑症又称焦虑性神经症, 是以广泛性焦虑症(慢性焦虑症)和发作性惊恐状态(急性焦虑症)为主要临床表现, 常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等症, 其焦虑并非由实际威胁所引起, 或其紧张惊恐程度与现实情况很不相称。

若出现下列症状, 且没有明显的原因, 应尽快求医: 连续头晕或暂时失去记忆; 直肠出血; 脉搏加速; 手掌冒汗; 慢性背痛、颈痛; 慢性或严重头痛; 颤抖; 荨麻疹; 情绪过度紧张, 无法承受; 失眠等。

专家表示, 焦虑障碍可能影响患者的健康、社会关系、职业、家庭生活等多个方面, 甚至可能引起患者出现抑郁症等其他精神障碍。

焦虑症的自我心理调整: 试着寻找焦虑背后的心理原因, 如是否自己太过追求完美、太过注重他人评价等; 正视现实的压力; 寻找多种途径的愉

快来源; 每天保证睡眠够 8 个小时, 每天接受的信息不要太多太杂。

如果感觉自身压力过大或情绪烦躁难耐时, 要足够重视, 积极主动求治, 选择权威专业的医院, 寻求心理医生的帮助。(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