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:周口博爱妇科医院首席专家 王希梅

王希梅: 原周口市中心医院妇产科主任,现任周口博爱妇科医院首席专家,参加临床工作40多年,长期致力于妇产科的临床医学研究。擅长妇产科各种常见病、多发病,特别擅长对妇科肿瘤、子宫内膜异位症、月经失调、妇科炎症、更年期综合征、老年性疾病、不孕不育、妇科疑难杂症的诊断和治疗。对妇产科疑难杂症更有独到的见解。先后在省级刊物上发表论文数十篇。

周口市医疗救助基金会
倡导优生优育,预防不孕不育

1.子宫内膜太薄会影响生育吗?什么时候检查最准确?

答: 子宫内膜太薄对怀孕影响很大,子宫内膜薄是指妇女在有一定雌激素的作用下,在做超声时内膜不到8毫米。最好到专业正规医院寻求专家帮助。因为,患者需要做哪些检查,什么时候做激素水平检查,需要到医院初步检查后才能确定。如果是因为雌激素缺乏导致的子宫内膜薄,可以到医院妇科抽血检查,然后通过补充雌激素来做子宫内膜增厚。如果是其他原因,则需要中医调理和用药。

2.意外怀孕1个月了,期间上火吃了牛黄解毒片、安乃近退烧片、银翘片等。还用过治疗阴道炎的药,孩子能要吗?

答: 怀孕早期是胚胎各器官分化形成的重要时期,这时胚胎极易受到病毒感染、药物等外界因素的影响而导致胎儿发育异常,属于"致畸高度敏感期"。你所使用的安乃近、牛黄解毒片属于孕妇禁用药物,此药对胎儿发育影响较大,但影响的几率和程度不同,与用药剂量、持续时间及个体差异等因素有关,是因人而异的。如果不想保留胎儿,应该在近期终止妊娠。若想保留胎儿,可做好孕产期特殊检查。怀孕早期应禁止阴道给药,以免发生流产。

3.我刚怀孕一个半月,现在很喜欢吃酸菜,可以吃吗?对小孩有没有影响?

答: 你现在属于早孕阶段,注意营养搭配。酸菜还是可以吃的,建议不要一种食物食用过多。妇女怀孕前3个月到怀孕后3个月期间,每天服用4毫克的叶酸增补剂,可以预防胎儿大部分神经管的畸形的发生。

4.我怀孕已经60天了,婆婆特地为我炖了人参鸡汤,想给我好好"补补"。谁知,几天的人参鸡汤吃下来,我竟然出现了先兆流产症状,怎么会这样呢!

答: 女性怀孕后阴血偏虚,内热较重,不适合吃过多性温、大热的食物,比如:羊肉、狗肉、老母鸡、桂圆和人参等,否则容易"火上加火",严重者甚至还会出现见红、腹痛等先兆流产和早产症状。

5.我怀孕13周了,前天晚上半夜宫缩醒了,昨天一整天偶尔会觉得肚子紧绷,今天去照BC,医生说有宫缩,叫我注意保胎,给我开了固肾安胎丸,请问我的情况正常吗?

答: 怀孕3个月出现宫缩容易导致流产,建议你在医生指导下进行保胎治疗。保胎药物固肾安胎丸少量影响不大。定期去正规医院检查治疗情况,以免影响怀孕。

6.怀孕三四个月了,手被老鼠爪子抓破,而且流血了,是否要打疫苗,打疫苗影响孩子吗?

答: 怀孕期间一般来说并不主张注射疫苗,但你被老鼠抓伤,是要考虑用疫苗的。一般来讲,这些疫苗对胎儿的影响不是很大,可以使用,比如破伤风疫苗、狂犬疫苗、乙肝疫苗、乙脑疫苗等。

7.我现在已经怀孕6个半月了,可是最近两天下面有点儿痒是怎么回事?

答: 你的情况可能是阴道炎,你不要自己用药,耽误病情。建议你到正规医院进行相关检查,查明原因后对症治疗。

8.我怀孕五六个月,不知是不是吃了火锅的原因,现在牙痛得厉害,有没有什么好的方法治疗牙痛啊?

答: 怀孕期间不要随便用药,任何药物对胎儿都是有影响的。在怀孕中末期孕妇可以补充一些钙,你的牙疼也可能跟缺钙有关系,建议到正规医院检查,查明原因后对症治疗。

9.孕妇数胎动必须在固定的时间吗?

答: 每个孕妇胎动的频率和强度是不一样的,每个宝宝的胎动都有自己的规律。怀孕30~32周以后,医生一般会建议每天坚持数胎动。胎动次数一般应该是每小时3~5次。

10. 我怀孕6个月时出现双膝以下浮肿,听说浮肿与肾脏疾病有关,吃东西必须要忌盐,是这样吗?

答: 因为孕期浮肿是一种较普遍的生理性现象。怀孕后,尤其是5~6个月以后,下肢易出现浮肿,但孕妇出现浮肿大多与肾疾病无关。事实上,孕妇比常人的新陈代谢更旺盛,其肾脏的滤过能力和排泄功能也较强,钠的丢失也多,此时还应摄入比平时多一些的盐。如果过于控制盐的摄入量,反而容易导致体内盐分不足,由此可能引起食欲不振、疲倦乏力,对孕妇健康和胎儿生长都不利。当然,如果浮肿是从脸上(尤其是眼皮)开始发展至全身,并出现肾炎等疾患时,就需要严格控制盐的摄入量。

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。

解惑 女性洗头"禁忌"

关于女性洗头,坊间流传着种种"禁忌"。女性的头发是否就如此"脆弱"?

头发能不能天天洗?

洗浴条件的便利,大众健康意识的增强,天天洗发日益成为很多人的生活习惯,尤其是在夏天,出汗、出油多,一天不洗就觉得难受。

天天洗头发,固然能保持头发的清洁,但同时不少人也会出现头发越来越干枯,掉发越来越严重等现象。究其原因,主要是部分洗发水中含有的化学成分对头发的伤害。在出汗不多的情况下,建议不要每天洗发,如果一定要天天洗,可减少每次洗发水的用量。

经期为什么不宜洗头?

年轻女性大都有这样的经历,老一辈总会告诫我们经期不能洗头,但至于什么原因,她们也说不出来,所以我们会理所当然地认为,是以前条件不好,不像现在这样有吹风机,洗完马上就可以吹干,所以现在应该不会有影响。然而,是不是有了这些现代化的辅助工具,我们就可以肆无忌惮,将老辈们的告诫抛到九霄云外了呢?

月经期间减少洗头次数是对的,由于在月经期间特殊的生理变化,机体相对处于气血亏虚的状态,抵抗力下降。中医认为,头为诸阳之会,月经期间气血不足,脑部供血相对处于不足状态,头部也易受风寒。洗头冷热的刺激也可能引发头痛、头晕等脑供血不足、血管痉挛的表现,即所谓"头风"。因此,应尽量避免在经期洗发。

临睡前不宜洗头?

早上赶着要上班,中午更是没时间,晚上洗澡时一并解决洗头问题最相宜,于是,晚上成了大多数都市白领洗发的共同时间。其中部分人还因认为使用吹风机会伤发,而总是草草吹一下就了事。临睡前洗头,尤其是等不及吹干就睡觉,最易引发感冒和头痛。晚上洗头,而又没有擦干的话,会使水分滞留于头皮上,夜而冷凝,长期如此,会导致气滞血淤,经络阻闭。若在冬天,寒湿交加,更容易引起疾患。所以,临睡前最好不要洗头,如果要洗,一定要让头发干透了再睡觉。

(陈学敏)

哪些蔬菜农药残留多

蔬菜最大的食品安全问题就是农药残留所造成的危害。遗憾的是,现代农业已经离不开农药了,大部分地区除了冬季,其余季节里几乎找不到没有农药残留的蔬菜,我们只能要求蔬菜中的农药残留量在安全范围内。

一般来说,夏季是蔬菜中农药残留量超标的"高危季节"。"高危蔬菜"以韭菜、青菜、鸡毛菜、芹菜、小白菜、油菜为主,还包括卷心菜、芥菜。这些菜的叶面大,接触农药的面积也大,所以农药残留量相对较高。建议大家选择食用相对安全的蔬菜品种,如洋葱、大蒜、香菜(芫荽)、胡萝卜、莲藕、茭白、青椒、番茄、南瓜、冬瓜、山药、冬笋、竹笋等。

蔬菜在烹调前先用流水冲洗掉表面污物,然后用清水浸泡,可以去除部分农药残留。浸泡时间并不是越长越好,最好为15~20分钟。在清洗、浸泡的基础上,结合开水漂烫,能去除大部分农药残留,还能除去硝酸盐等有害物质。能去皮的蔬菜最好去皮后食用。韭菜根部多切掉些。耐储藏的蔬菜,如大白菜、南瓜、冬瓜等,储存一段时间,可减少农药的残留量。 (马志英)

洗澡健身小动作

忙了一天,洗个热水澡能够让疲惫的身体恢复过来。如果在洗澡时做点"小动作",不但能够加速缓解疲劳的程度,一些身体的小毛病也会很快好起来。

■ **疲劳时常搓脸** 多数人有这种感觉,在疲劳时搓一搓脸,马上就会神清气爽起来。因为脸部分布着很多表情肌和敏感神经,热水能刺激这些神经,搓脸能加速血液流动,同时舒展表情肌。

洗澡时搓脸的速度以每秒一次为宜,搓脸三至五下,每次不少于二三分钟就可以了。需要注意的是,40℃的温水消除疲劳最理想,因为人体正常腋下温度是37℃,而体内温度是40℃,故40℃的水与人体内的温度最接近。如果水温过高,消耗热量多,不但不会消除疲劳,反而会感到难受;水温过低,血管收缩,也不易消除疲劳。

■ **消化不良勤吸气** 食欲不振时可以在饭前30分钟入浴,用热水刺激胃部,待身体暖和后,再用热水在胸口周围冲水,每冲5秒休息1分钟,重复5次。泡澡可以先在热水中泡20至30分钟,同时进行腹式呼吸(从鼻子吸气,让腹部鼓起,然后从口吐气),再用稍冷的水刺激腹部,这种冷热水的刺激能促进胃液分泌,提高食欲。而胃酸过多、胃及十二指肠溃疡的人,在热水中浸泡三四分钟,可控制胃酸的分泌,减轻和控制病情。

■ **便秘揉肚子** 洗澡时可以用手掌在腹部按顺时针方向按摩,同时腹部一鼓一收大口呼吸,并淋浴腹部,可治疗慢性便秘并防治痔疮。 (屈象)

好豆浆怎样鉴别

一看: 即看外观。优质豆浆应为乳白略带黄色,做好后倒入碗中有粘稠感,略凉时表面有一层油皮,这样的豆浆浓度高、彻底熟透。反之,则为劣质豆浆。

二闻: 即闻气味。豆浆做好后,优质豆浆有一股浓浓的豆香味,而劣质豆浆则有一股令人不舒服的豆腥味,这是因为豆浆没煮熟,喝了易导致腹泻、呕吐。

三品: 即品口味。若喝起来豆香浓郁、浓度高、口感爽滑,并略带一股淡淡的甜味,即为优质鲜豆浆。反之,若喝起来有煳味,口感不佳,有粗涩感,且其味淡若水,则为劣质豆浆。

四察: 即察现象。用豆浆机做豆浆时,第一次碎豆后白浆很快溶入水中,直达杯体底部,说明豆子粉碎效果好,出浆率高,做出的豆浆浓度高。反之,若第一次碎豆后白浆不能到达杯体底部,底部仍是清水,则说明粉碎效果差,做出的豆浆效果不佳。 (曹金丽)

■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