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. 听说怀孕时不能看牙,但是我有牙周炎,下个月准备要孩子,我该怎么办?

答: 怀孕妇女可能会突然出现牙齿发炎、疼痛,医生用抗生素治疗又有顾虑,害怕影响胎儿发育,从而使不少患牙病的孕妇增加了烦恼。因此孕前就要做好口腔护理。怀孕前未患牙龈炎的女性,其怀孕后患"妊娠期牙龈炎"的比例和严重程度均大大增加;而在孕前就患有牙龈炎或牙周炎的女性,怀孕后炎症会更加严重。如果是中、重度的牙周炎,孕妇生出早产儿和低体重儿的机会也会大大增加。所以,怀孕前应该进行牙龈炎和牙周炎的检查和系统治疗。总之,如果您计划怀孕,别忘记对口腔进行孕前检查,保证牙齿健康,也是安全度过孕期的前提之一。

2.我怀孕4周半了,怎么做会对胎儿的良好发育有帮助?

答:胚胎期是宝宝各器官分化发育的时期,许多导致畸形的因素都非常活跃。在怀孕第4~5周,心脏、血管系统最敏感,最容易受到损伤,准妈妈在这个敏感阶段要特别注意自己的生活环境和饮食起居:不要等到口渴才喝水,尽量每隔2小时就喝1杯,这样有利于体内的有毒物质及时从尿中排出;避免做大幅度的动作和剧烈运动,以规避自然流产的风险,这一点在前3个月尤其重要;避免与有任何潜在危害的物质接触。

3.我现在怀孕28周,得了妊娠糖尿病,脚经常抽筋,微量元素检查显示缺钙,我该怎么办?

答: 补钙的途径可从以下3方面着手。每天早、晚喝牛奶各250克,可补钙约600毫克;多吃含钙丰富的食物,如骨头汤、鱼、虾等;补充钙剂,最好是可吸收的钙剂。 如果以上补充足够,基本不需要补充钙剂。不爱喝牛奶的孕妇,可以每天补充600毫克容易吸收的钙剂,如钙尔奇D、乐力钙等。

4. 孕妇缺碘对胎儿有什么影响?

答: 人体轻度缺碘时,部分人颈部的甲状腺会出现明显肿大,俗称"粗脖子"、"大脖子病"。胎儿期或新生儿期碘缺乏严重时,会发生地方性克汀病,表现为明显的智力缺陷,具有典型的痴呆表情,身材矮小,聋哑,甚至瘫痪在床。

5. 平时就总是手脚冰凉,怀孕后还是这样,对胎儿有影响吗?

答: 为了孕育腹中的胎儿,孕妇的血流量会增加,体温也跟着升高,但孕妇也有可能会出现手脚冰冷的现象。手脚冰凉一般是体内血液循环不良或血液量不足所致,要及早从饮食及日常生活上做改善,如果置之不理,可能会影响到胎儿的发育,造成胎儿器官成熟度不足,容易对日后的健康产生影响。

6.听说孕期练瑜伽、游泳有好处,是这样吗?有什么要特别注意的吗?

答: 孕期可以适当地进行运动,但是对于有些孕妇如:先兆早产、前置胎盘等孕妇,不适宜运动。我们不提倡孕期过多的运动,对于有条件者,可以选择练习瑜伽和游泳。临床上时常遇到因孕期过多运动导致宫颈管缩短甚至早产发生,这种情况应加以避免。

7.如何才能使自然分娩更顺利,不那么疼?

答: 自然分娩时,骨盆是宝宝降临人世的必经之道,可以通过一些运动来纠正骨盆变形:双手着地,跪撑。把其中一只脚举起,然后往后伸展,要感觉到自己的臀到脚踝有伸展的感觉,左右脚轮替5次;脚掌相对而坐,双手放在脚尖上拉,把集中力放在大腿根部。然后,慢慢地把身体往前弯。脚掌要紧贴着,维持这个动作约30秒;坐在地上把双脚打开,把右脚弯曲折进来,左腿保持伸直,左手抓左脚脚踝。右手放在脑后,接着慢慢地往左边弯曲,停留大约20秒左右两边互换。

8. 我老婆怀孕6个月了,想为她做按摩,该怎么做?

答: 揉捻法。用指腹或手掌在治疗部位做均匀和缓的揉捻动作。掌揉时,掌面保持水平,手指自然,指尖略微分开,适用于腰、背等肌肉面积较大的部位。指揉时,指关节放松,以腕关节牵动前臂,使附着部分做回旋移动,适用于颈肩部及四肢的软组织损伤;手指按压法。用拇指指尖或指关节在特定部位进行按压,若在穴位上按压称为点穴法。使用时手要握空拳,拇指须紧贴食指外侧,以免因用力过度而扭伤指关节。力量应由小到大,在按压部位进行震颤。此手法适用范围很广泛,可用于全身各部位和穴位。

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。

女人绝经后警惕乳腺癌

在亚洲女性癌症患者中,乳腺癌患者数量最多,并且随着生活方式的西化,更多的摄入动物性脂肪,使得乳腺癌发病率呈上升趋势,但是由于缺乏足够的重视和健康普查意识,许多人不愿接受定期检查,以至于错过了早期发现乳腺癌的机会。40岁以上的女性每年应进行乳房X光线检查,以早期发现乳腺癌。

肥胖是乳癌高危因素

在日本,乳腺癌的发病率在35岁以后的人群中开始增长,最高峰是45~49岁,之后就逐渐下降。这种现象在欧美则完全不同,欧美女性的乳腺癌发病率持续增高到70岁以上。欧美女性的乳腺癌发病率之所以比亚洲女性高,就是因为欧美女性的初潮早、绝经迟的缘故,即长时间受到雌激素的影响。据统计,60%~70%的乳腺癌患者都在受雌激素的影响。

女性在绝经前,雌激素主要在卵巢里产生,绝经之后,卵巢就不能再生产雌激素了。这时,皮下脂肪中的一种叫做芳香化酶的物质发挥作用,它可以将脂肪转化为雌激素。故绝经之后的女性并没有远离乳腺癌,相反,如果体型肥胖,BMI(体重指数)大于25的话,皮下脂肪能转化为雌激素,因而这部分人所面临的乳腺癌的威胁最令人担忧。

乳腺其他疾病需定期观察

目前,除了绝经后肥胖的女性是乳腺癌的危险因素外,患过乳腺良性疾病的人群也值得注意。以乳腺增生为例,25~45岁的女性尤为常见。乳腺增生是乳腺的良性疾病,表现为乳腺结节、有胀痛感等,这是因为女性体内的雌激素和孕激素(又称黄体酮)分泌失调。因此,这个疾病具有明显的周期性,比如经前症状明显,经期后症状减弱。

而乳腺纤维瘤更是容易与乳腺癌混淆,纤维瘤是一个良性的乳房肿瘤,用手摸可以感觉瘤体有弹性,用手指可以推动无痛感。很多女性会担心这些乳腺疾病会转化为乳腺癌,其实大多数良性乳腺疾病都不会出现癌变,但是因为乳腺细胞出现了不正常的发育、增生等现象,所以,这些人群患乳腺癌的危险性也增大。

40岁以上每年一次乳腺检查

及早预防、及时检查、及时治疗是应对乳腺癌威胁的最有效手段。用手自查乳腺这种方法,没有亲身体验过的人,可能很难摸得到。因此,为了早发现,早诊断,最好进行乳房X线检查或B超检查。

乳房X线检查(即乳腺钼靶检查)能把细小的钙化捕捉到,检查出未成块状肿瘤的非浸润性癌,但是,乳腺X线有一个弱点,它很难发现乳腺发达(大波)女性的乳腺癌。

对于35岁之前的年轻女性最好选择B超检查,在超声波图像上,乳腺表现为白色,而肿瘤是黑色,因此很容易发现乳腺组织较为致密的女性的癌症。对于超过40岁以上的女性,由于乳腺比年轻的时候小,且组织变得稀松,每年可以做一次乳房的X线检查。 (张华)

疫苗接种前,还要问一问

为什么接种前要问呢?因为有些疫苗是有禁忌症的,接种前向医生提出疫苗接种的基本问题,可以避免不良事件发生。

新生儿家长在孩子接种前,特别是面对自费疫苗的选择,可以主动向接种点的医生提问四个基本问题:这个疫苗预防什么病?这个疫苗有什么禁忌症?换句话说就是什么样的孩子不适合打这个疫苗?这个疫苗接种之后可能发生的不良反应是什么?预防这种疾病除了这种疫苗之外还有没有其他选择?

如今全球已有超过100个国家开始普及五联疫苗。这一五联疫苗可以同时预防包括百日咳、白喉、破伤风、脊髓灰质炎和b型流感嗜血杆菌感染在内的五大严重威胁婴幼儿的传染及感染性疾病,一苗防五病,效果更安全、保护更广泛。

五联疫苗的优点在于减少注射次数,简化免疫程序,节省了妈妈的时间,减少了宝宝的痛苦,还能降低不良事件发生的几率,提高了安全系数。按照我国的免疫程序,预防5种儿童常见感染性疾病一共需要12针次,使用联合疫苗可以将接种次数简化到4次。 (陆权)

喝豆浆的"七项注意"

1.并非人人皆宜。祖国医学认为,豆浆性平偏寒而滑利,平素胃寒,饮后有发闷、反胃、嗳气、吞酸的人,脾虚易腹泻、腹胀的人以及夜间尿频、遗精肾亏的人,均不宜饮用豆浆。

2.不能与药物同饮。有些药物会破坏豆浆里的营养成分,如四环素、红霉素等抗生素药物。

3.不能冲入鸡蛋。鸡蛋中的鸡蛋清会与豆浆里的胰蛋白酶结合,产生不易被人体吸收的物质。

4.忌过量饮豆浆。一次不宜饮过多,否则极易引起过食性蛋白质消化不良症,出现腹胀、腹泻等不适病症。

5.不要空腹饮。空腹饮豆浆,豆浆里的蛋白质大都会在人体内转化为热量而被消耗掉,不能充分起到补益作用。饮豆浆的同时吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品,可使豆浆蛋白质等在淀粉的作用下,与胃液较充分地发生酶解,使营养物质充分吸收。

6.不要饮用未煮熟的豆浆。生豆浆里含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质,未煮熟就饮用,会发生恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。

7.忌用保温瓶贮存豆浆。在温度适宜的条件下,以豆浆作为养料,瓶内细菌会大量繁殖,经过3~4个小时就能使豆浆酸败变质。

(健康)

■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