

# 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:**由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失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10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:取环后想再要一个孩子,该做哪些准备?

答:1.取环后,怀孕前,必须做详细检查,这样会提高取环后再怀孕的几率,要注意到正规医院请专业妇科医生进行检查。2.取环后怀孕必需有正常的月经来潮,说明子宫内膜已经恢复正常,怀孕对胎儿不会造成影响。取环后,女性的身体还处于一个比较虚弱的环境中,这个时候如果马上怀孕非常容易造成流产的情况发生。

问:我之前有过自然流产史,现在怀孕了,我该注意些什么呢?

答:对于有过自然流产史的妇女来说,孕期保健显得尤其重要,这将直接影响到孕妇的身心健康和胎儿的正常发育,具体应做好以下几点:①生活有规律,起居以平和为上,如早晨多吸新鲜空气,适当活动,每日保证睡眠8小时;②注意个人卫生,特别注意注意阴部清洁,防止病菌感染。③选择合适的饮食,尤其选食富含各种维生素和微量元素的食物,如各种蔬菜、水果、豆类、蛋类、肉类等;④保持心情舒畅,自然流产多半是因为孕妇脑皮层下中枢兴奋亢进所致。⑤慎戒房事,对有自然流产史的孕妇来说,习惯性流产者此期应严禁房事。⑥定期做产前检查:妊娠中期就应开始定期进行产前检查,以利医生及时发现和处理异常情况,并可指导孕期保健。

问:流产后可以吃哪些水果?

答:大部分水果是寒性的,所以对女性身体机能的恢复不太好。如果水果是温性的可以吃一些。活性的水果也不要多吃,例如荔枝、龙眼等。

橘子:橘子中含维生素C和钙质较多。维生素C能增强血管壁的弹性和韧性,防止出血。

香蕉(寒性,需弄熟了吃):香蕉中含有大量的纤维素和铁质,有通便、补血的作用。

桂圆:中医认为,桂圆味甘、性平、无毒,入脾经心经,为补血益脾之佳果。但应少吃,体虚者少食。

红枣:红枣中含维生素C最多,还含有大量的葡萄糖和蛋白质。中医认为,红枣是水果中最好的补药,具有补脾和胃、益气生津、调整血脉、和解百毒的作用,尤其适合脾胃虚弱、气血不足者食用。

问:药流安全吗?

答:药流的最佳时间:在停经后一个半月之内。因为这时子宫

不太大,妊娠组织不太多,胎儿也小。药物流产的危害:鉴于药物流产的费用比较低,越来越多的女性倾向于选择药物流产。事实上,药流后的阴道持续出血,不易确定是不完全流产引起,还是药物本身的副作用。药物流产的过程,也非某些宣传中说得那么简单,从服药到流产,一般需要3~4天。期间会有一些不良反应,如恶心、腹痛,少数女性还会有痉挛性腹痛,对健康也会有一定影响。

问:听说坐月子的时候一个月都不能洗头洗澡,是真的吗?还说不能吃蔬菜。

答:坐月子的时候,要注意清洁卫生,分娩的疲劳,产时产后的出血,会使妈妈抵抗力下降,子宫内创面、会阴伤口、剖腹产伤口,都易使产妇更容易发生感染,因此清洁卫生很重要。

1.会阴清洁:产后每天要用温开水清洗外阴,注意清洗顺序,10天内不要坐浴。2.勤洗手:双手是细菌传播的重要途径,因此在换卫生巾前后,接触孩子前要注意洗手。3.勤洗澡:产后皮肤分泌旺盛,多汗,应常洗澡。正常产产后2~3天就可以洗澡、洗头,只要你觉得身体能够支持,但不要盆浴。冬季要注意保暖。淋浴能解除分娩的疲劳,使产妇精神舒畅。没有淋浴条件的也应用温热水擦洗全身。经常更换内衣、内裤。产后虽然应常洗澡,但由于产妇产后血亏,抵抗力差,应注意室温和水温,不可洗浴时间过长。不要湿着头发就睡觉。空腹或刚吃饱不要洗澡。

问:我现在怀孕6个月了,每天早上起床后外阴都特别痛,左腿大腿根部内侧能够清晰看到突出血管,左面能摸到半个鸡蛋大的包,以前没怀孕的时候这些症状都没有过,我现在这样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,一些孕妇中,增大的子宫明显压迫下腔静脉引发静脉曲张,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。

# 学刷牙 刷好牙



许多人都领教过牙痛,痛起来着实厉害;相当一部分复发或加重的心脑血管、消化道、呼吸道慢性病,追究根源竟然与迁延不愈的牙周炎有关,可见,口腔健康牵动全身。

牙齿表面的细菌、菌斑是龋病、牙周病的首要致病因子,去除之,就可以预防牙病。牙周病预防的重点和龋病的还不一样,菌斑堆积首先在牙间隙发生,牙周病的损害主要在牙间隙,龋病易感区在咬合面复杂的窝沟结构,牙间隙和龈沟里的菌斑较难去除,所以更应该好好学习并掌握清洁牙齿的方法。

刷牙、使用牙线和牙签,或者口腔间隙刷,都是值得提倡的有效方法。前提是必须正确使用,否则也会有害。刷牙是使用最广泛的口腔保健措施,但也只能清除约70%的菌斑。牙齿的邻面可以使用牙线、牙签、口腔间隙刷来辅助清除。对于手动牙刷清除效果不理想者,建议使用电动牙刷、电动超声牙刷或漱口液,有条件的也可用冲牙器。当然要注意每种工具的使用

规则,否则也会有副作用。

每个人都洗澡,相信大家不会在一两分钟内就把澡洗好了,也不会没有顺序地乱洗。牙齿表面比身体表面复杂得多,有的地方还接触不到,要完全清洁并不容易。在进行口腔保健时,对上、下颌牙齿要分区、分段、分面进行,以防遗漏。如此算来,一次刷牙不应少于三分钟。通常,对于一名牙周病患者而言,每天需花半小时以上的时间,分别用牙刷、牙线、牙签或口腔间隙刷来清洁牙齿,才能达到防治效果。

口腔内始终有细菌存在,也会始终形成菌斑。虽然龋病和牙周病通过治疗可以痊愈或改善,但由于口腔保健措施不到位,还会复发。所以,只有坚持去除菌斑,才能阻止疾病的再次光临。很多人想通过漱口液、口香糖来解决口腔菌斑的问题,虽然省力,效果不甚理想,甚至无用;也有人使用不同配方的牙膏和不同设计的牙刷,但也没能显著提高牙菌斑清除率,关键还在于掌握正确的刷牙方法,其次才是

综合上述各种方法来进行口腔保健,既要科学,又要有恒心。套用一句话,一个人好好地做一次口腔保健不难,难的是一辈子天天做好这件事儿。

### 刷牙方法

“甜美的微笑,光明的未来”口腔健康教育计划,是由世界卫生组织在全球开展的一项口腔健康教育推广活动,至今已经在80多个国家推广,历时15年。在第四个五年计划中对刷牙方法再次重申,介绍如下:

- 第一步:将牙刷刷头贴在牙面上,与牙肉成45°。
  - 第二步:将牙刷前后打圈,轻轻刷动几次,清洁完牙齿外壁,再用同样的方法清洁牙齿内壁。
  - 第三步:刷上及下排门牙内壁时,将牙刷伸直斜放于门牙里面,用刷毛前端上下刷动。
  - 第四步:用适中的力度前后推刷上及下排牙齿的咀嚼面。
- 最后,轻轻洗刷舌头,有助清除口腔内细菌及保持口气清新。(陆卫青)

## 女性发胖跟肾虚有关 补肾养颜豆浆可滋补

白领丽人最近感觉脱发严重吗?早上起床是否经常眼部浮肿?明明岁数不大却出现了更年期的症状?食量没增加,体重却在上升?偶尔还会感到四肢无力,怕寒怕冷?其实这都是肾虚在作怪。肾虚分为肾阴虚和肾阳虚,大部分女性都是肾阳虚,如果症状严重需要进行进一步的检查,同时也可以通过食补的方法进行滋补。这里为您推荐4款具有补肾养颜的豆浆饮品,如果你家正好有豆浆机的话,不妨亲自制作饮用。

### 养颜芝麻黑豆浆

●制作方法:将10克花生和80克黑豆浸泡后,再与黑芝麻一起打成浆,煮开即可。

●食补功效:这款豆浆非常适合女性饮用,具有乌发养发、润肤美颜、滋补肝肾、养血通乳的作用。

### 长寿五豆豆浆

●制作方法:将黄豆、黑豆、青豆、豌豆、花生米5种豆按3:1:1:1:1的比例配好,浸泡6~12小时后洗净,与适量清水一起打浆后煮开即可饮用。

●食补功效:长期饮用能降低人体胆固醇含量,对高血压、高血脂、冠心病、动脉粥样硬化、糖尿病等有一定的食疗作用,还具有平补肝肾、防老抗癌、降脂降糖、增强免疫等作用。

### 红枣枸杞豆浆

●制作方法:将45克黄豆浸泡6~12小时,15克去核红枣洗净,10克枸杞洗净,一并加入豆浆机,再加清水打成浆后煮熟即可。

●食补功效:有补虚益气、安神补肾、改善心肌营养之效,适合心血管疾病患者饮用。

### 花生豆浆

●制作方法:取花生黄豆食量,浸泡12小时,放入豆浆机中,选择五谷豆浆功能即可。

●食补功效:具有补虚益气、滋阴润肺的作用,适用于体虚瘦弱、大病初愈之人。

多种食材配比的豆浆不但具有了养生功效,同时也增加了更多的口味选择。您在饮用的同时,不妨让家人一同饮用。(曹金丽)



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

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。