# 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、计划生育、更年期综合症、老年性疾病、腹腔镜、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.我去年查出患有宫颈糜烂(Ⅱ度),上个月已经做过宫颈刮片,没有病变,医生开了两个疗程的药。请问我现在想怀孕的话有影响吗?宫颈糜烂2度会导致不孕吗?*

**答:**患有宫颈糜烂不影响怀孕,怀孕后如炎症上行感染到宫腔,则易导致流产或胚胎发育畸形。根据你的描述,宫颈糜烂有药物治疗,建议你复查身体,彻底治愈后,在医生指导下怀孕几率较高。

*2.宝宝48天了,之前脸上长了红红的像痱子一样的东西,头皮上也有,医生说好像是奶藓。最近好多了,就是到了晚上脸会红红的,而且皮肤紧、干,该怎么办?*

**答:**根据你的描述,考虑可能是感染湿疹引起的,过敏也会出现这样的情况。建议你去正规医院做相关检查,明确身体情况后对症治疗,以免延误病情。

*3.宝宝20天了,前天我突然发烧,右胳膊一抬就疼。请问是否是乳腺炎?怎样预防?*

**答:**避免乳汁淤积;防止乳头损伤,有损伤时要及时治疗;不要给孩子养成含乳头睡觉的习惯,这样可以有效减少乳腺疾病的发生。

*4.怀孕5个月能否引产?引产后多长时间再怀孕为好?*

**答:**怀孕5个月一般情况下是可以做引产的,有禁忌症者除外。建议去正规专业的医院进行相关妇科检查,了解身体健康情况,再进行流产。引产后最好要等1年再怀孕为好,如有特殊情况,至少也要等半年后再怀孕。因为各种流产都要进行吸宫或刮宫,以便将宫腔内的胚胎组织清除干净。

*5.为什么孕妇牙龈容易发炎?*

**答:**孕妇更易出现牙龈炎,其患病率高达77%以上,这并不是受妊娠的直接影响,而是与孕妇口腔卫生状况密切相关。孕妇预防牙龈炎,首先要有口腔保健意识,特别强调餐后漱口,有效刷牙,彻底清除牙菌斑。其次,经常检查口腔,及时治疗。怀孕前3个月是容易发生流产的时期,只处理口腔急症,切忌X线照射;怀孕4~6个月是进行牙科治疗的适宜阶段,但也尽量不照X线;怀孕后3个月,也只进行急症治疗。第三,要有良好的生活习惯。酗酒可导致胎儿面部畸形;四环素可抑制胎儿的生长发育,并可形成四环素牙等。

*6.孕妇做哪些运动有助于分娩?*

**答:**准妈妈爬楼梯有助于分娩,即使在产前一两周进行也是有益的。因为爬楼梯可活络筋骨,使腿部肌肉牵扯到腹部下部,刺激子宫收缩,促进分娩过程,其运动量和活动度比散步要大。

*7.我在不知道怀孕的情况下吃了芬必得,有副作用吗?刚刚怀孕肚子怎么老疼?这样有没有影响?*

**答:**不小心用一两次芬必得,一般不会对胎儿产生太大的影响,定期做孕期检查就可以,建议您做个B超检查,排除宫外孕或先兆流产的情况。

*8.怀孕34周了,预产期是12月10号,现在出现了不规律的子宫收缩现象,肚皮时而很硬时而不硬,医生说很危险,有可能早产,让我卧床休息一周,然后看看。可是我想回老家生孩子,现在的情况我可以坐客车或者火车吗?*

**答:**你的情况是不能坐火车的,避免导致早产的可能;你现在要注意休息,必要时要卧床休息。

*9.我怀孕8个月了,肚皮上总是发痒,老想挠。看看皮肤上也没有长东西,有人说是因为皮肤被撑裂的缘故,是这样吗?可以擦一些外用药来缓解吗?*

**答:**妊娠期出现皮肤瘙痒,首先要到医院检查,诊断瘙痒原因。妊娠期胆汁淤积综合征的患者可表现为明显的皮肤瘙痒症状,一般通过检查孕妇的血清胆汁酸来进行诊断。

### 盆腔粘连致婚后5年未孕

周小姐23岁结婚,婚后夫妻感情和睦,爱人患有"少精症",夫妻生活正常,未采取避孕措施,至今未孕。2006年7月因卵巢巧克力囊肿(左侧)行开腹切除左侧输卵管及卵巢。2008年2月在当地医院检查显示:双侧输卵管炎,左侧输卵管不通,做了系统治疗,疗效不佳,遂来我院就诊。

**检查项目:**1.妇检:未发现明显异常;2.输卵管造影:右侧输卵管通而不畅,右侧卵巢畸胎瘤,子宫内膜息肉。

**诊断结果:**右卵巢纤维瘤,盆腔粘连,宫腔息肉。

**治疗步骤:**1. 完善相关检查及术前准备;2. 行腹腔镜下双侧输卵管整形,右侧卵巢畸胎瘤剥除术;宫腔镜下双侧输卵管插管,子宫内膜息肉摘除术,切除物送病检显示:右卵巢畸胎瘤、子宫内膜息肉;3.术后予以止血、抗炎中西医结合物理治疗。

**治疗效果:** 周小姐的宝宝现已满周岁。

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。

# 快乐使人长寿

我国有一句俗话"笑一笑十年少"。但快乐心情是否能使人长寿,是否有科学根据呢?有的。不过这些研究大多是让研究对象自报心情,没有限定时间,或者定为4周内等。心理学研究认为这种回顾性印象往往受到记忆偏差,不很准确。

日前在网上提前发表的美国《国立科学院学报》上有英国的一篇研究,它用的是"生态学短暂评定法(EMA)",即在一天内分几个时间点用日志方式即时给自己情绪打分,他们认为这方法比回顾要准确。结果是最快乐的老人较最不快乐者死亡的危险性减少35%,因此快乐很可能使人长寿。

该研究是从2002年开始的"英国纵向衰老研究(ELSA)"的一部分。从中选取有代表性的3853名52~79岁男女老人。要求在一天内:刚醒时、醒后30分钟、下午7时及睡前,分4次给自己心情打分并留唾液。唾液是供测皮质醇用,目前尚未出结果。心情分为:快乐、兴奋、愉快、担心、焦虑及恐惧6种。打1分表示"毫无",分四种程度,一直到4分表示"非常"。前3种心情为正面的,后3种为负面的。正面的和负面的各3种分数加在一起分析。同时有年龄、性别、种族、婚姻、教育、工作、财富、疾病等资料。以后随访平均5年。

把正面心情和负面心情的计分各分为高、中、低3组。正面心情分数最低组在5年中7.3%死亡,中等组为4.6%,最高组为3.6%。因年龄老者当然比年纪小者死亡多,老年妇女死亡比老年男性死亡少,调整此两项后统计,最高组比最低组的危险比(HR)为0.498(95%CI0.345-0.721)。再调整了人口学因子、负面心情、抑郁状态、健康指数及健康行为等以后,主要是表示心情的关系,则HR为0.646(95%CI0.436-0.958)。故表示正面心情高的人死亡危险性较正面心情低的人少约35%。即不论其基础健康状态如何,即使只测评了一天的心情,也是与存活率有关的。而负面心情及抑郁状态在调整了各种因素后分析,却认为与死亡率无关。

为何如此?研究者认为正面心情与大脑边缘系统(海马回等)活动有关,包括中枢纹状体多巴胺能系统活化,而此与自主神经的调节、神经内分泌活化及炎症反应有关。曾有研究认为快乐时皮质醇分泌减少,心血管及皮质醇对应激的反应也减轻;而抑郁及负面心情往往与冠心病、癌症、糖尿病等有关。不过在本研究中正面心情强者起了保护作用。因此老人缺乏正面心情可能比存在负面心情对寿命更重要。

对我们来说,老人们应该知道心情愉快的重要性,要多想想愉快的事,少计较烦心的事;对物质享受,少想比上不足,多想比下有余。要知足常乐,保持愉快情绪,这比那些昂贵的保健品对长寿要有效得多! **(张家庆)**

# 冬季锻炼要择时

冬季的最大特点是气温低,早晨的空气容易出现逆温层,近地层空气污染较大,所以冬季锻炼必须注意选择锻炼时间,既错开身体和环境的低温时段,也避开早晨的污染时段,从而达到良好的健身目的。

冬季的晴日,气温的变化规律一般是早晨和上午较冷,下午较暖和。而人体活动受"生物钟"控制,人体自身温度也遵循"上午低、下午高"的规律,所以冬季健身的时间选择下午的14:00~19:00是比较理想的。而在早晨或上午9:00前健身,由于气温较低,低温对人体的损害主要是造成局部冻伤和全身体温过低。在寒冷环境下进行长时间运动(如长跑等),体温散失过多,会出现头晕、协调能力下降、步履不稳等征象。

据专家研究,冬季后半夜经常会出现近地面逆温层,使得空气污染物在早晨6点前后最不易扩散,而当太阳出来后,地表和近地层温度会升高,污染物便容易向高空扩散。即便没有逆温层,也因为阳光尚未出现的清晨,一夜没有进行光合作用的绿色植物附近,积存了大量的二氧化碳,加之空气中释放出的一氧化碳等污染物的含量也较高,汽车排放尾气中的氮氧化物、碳氢化物、铅等有害污染物质也聚于地面,这个时候早起锻炼,就会吸入很多的烟尘和有毒气体。长期在这种环境下锻炼,可能会出现乏力、头晕、咽喉炎等疾患,危害身体健康。所以,如果选择上午健身,应该在10时左右开始为宜。这时太阳出来后晒到地面,使大气开始上下对流,污染的空气向高空扩散,对人体的侵害会减小。

生活中老年人是冬季晨练最大的群体,而老年人抗寒、抗病毒、抗污染物侵害的能力相对较差,所以冬季晨练务必"赶迟不赶早",最好将晨练与晒太阳结合起来。当然,晨练前的准备也很重要:可先喝一杯白开水或牛奶、豆浆,最好还吃点面包、饼干之类的东西;然后在室内走动走动,活络一下关节、肌肉,待太阳升起后、觉着有明显暖意时,再外出晨练。

**(霍雨佳)**

# 制作好豆浆的诀窍

好豆浆的识别方法:好豆浆应有股浓浓的豆香味,浓度高,略凉时表面有一层油皮,口感爽滑;劣质豆浆稀淡,有的使用添加剂和面粉来增强浓度,营养含量低,均质效果差,口感不好。

要制作出好品质的豆浆,主要需要以下两点:

1.选择好的原料:选择饱满品质好的原料,另外注意在磨豆浆前一定要泡豆,这样有利于原料营养的释放和保留;

2.选择好的工具:选择豆浆机时主要查看该机器是否具备了智能温度控制、文火熬煮等专利技术。

3.注意豆浆的新鲜度:最好是现做现喝,对于新鲜度没把握的最好不要随便喝;如果一次做得比较多,也最好在做出两小时内喝完,尤其是夏季,否则容易变质。 **(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