

专家支招妊娠纹防和治 产后肚皮变“西瓜皮”?

防

预防妊娠纹
孕期别长太胖

专家表示，怀孕不一定就要以妊娠纹为代价。其实在孕期，只要稍加注意，完全可以避免妊娠纹的产生。

首先，为什么会产生妊娠纹？专家指出，妊娠纹指的是孕妇妊娠五六个月后，因腹部迅速隆起，破坏了皮肤弹性支撑组织，皮肤变薄变细，皮肤的弹力纤维与胶原纤维损伤或断裂，从而出现的长度、宽度各不一样的粉红色或紫红色细纹。分娩后，这些花纹的颜色逐渐变成白色、有光泽的条索状疤痕，就是妊娠纹。

专家表示，虽然妊娠纹有遗传因素，但是合理的预防措施也是有作用的：

首先，最重要的就是要控制孕期体重

的增长。整个孕期体重增长10公斤左右是最为合理的，这可以避免妊娠纹的出现。

其次，孕期要均衡饮食。多吃水果蔬菜，补充维生素，多吃富含胶原蛋白的食物，饮食要低脂、低糖。

再次，孕期注意腹部保养按摩。从怀孕开始，每晚可以取适量橄榄油于手心，以轻轻按压的方式在肚皮上按摩，至橄榄油被慢慢吸收。

最后，坚持锻炼身体。其实从怀孕四个月开始，孕妇可以每天保持适量的体育锻炼，散步就是很好的选择。孕妇在自己可承受的运动量内，选择慢慢散步。



治

可用射频、点阵、微针治疗

如果已经出现了妊娠纹，怎么办？懊悔没有用，也不必太紧张，专家表示，可以通过辅助治疗手段改善妊娠纹，不过都要有需要多次治疗的心理准备。

方法1：射频

射频作为一种无创的治疗方式，是目前安全且效果良好的改善妊娠纹的方法之一。射频祛除妊娠纹的主要原理是，射频治疗仪发射的电磁波作用于肌肤的真皮层，使双极水分子产生高速震荡，形成内加热，热能作用于真皮深层组织，刺激胶原纤维产生立即紧缩的效果，并改善局部微循环，加快蛋白质合成，产生新的胶原纤维，使真皮层的厚度和密度增加，从而达到增加皮肤弹性、改善妊娠纹、收紧腹部松弛皮肤的效果。她表示，射频治疗是无创的，治疗过程中会感受到一定的热度，大多数人基本能适应。

方法2：点阵激光

点阵激光的作用原理是“局灶性光热作用”。它以阵列样排列的微小光束组成，这些光束仅为75~100微米，形成微激光脉冲，可以直接穿透至真皮层。皮肤组织吸收激光后，形成多个柱形结构的微小损伤区，使微

小损伤区的弹力纤维收缩并刺激其再生，从而达到紧肤、嫩肤的效果；而热损伤之间的正常组织不受影响，这部分皮肤可以作为热扩散区域，避免可能出现的热损伤等副作用，同时可以促进皮肤的愈合。

方法3：微针治疗

微针疗法是利用微针滚轮上许多微小的针头，在皮肤上来回快速地滚动，使皮肤形成大量的微细通道，再配合外涂促进妊娠纹修复的成分如FGF、EGF等细胞生长因子，让它们通过微针造成的微细管道渗入皮肤，帮助疤痕修复、改善妊娠纹。另外，微针滚动针刺皮肤，还能刺激真皮层胶原蛋白及弹力纤维的生长，可改善妊娠纹外观。

方法4：射频微针

通过结合了微针和射频技术的设备，调整不同深度的微针探头深入皮肤，并通过微针的尖端释放无线电波（不加热表皮），直接加热至真皮深层，促进真皮层胶原蛋白再生。另外，微针所造成皮肤大量的微细通道，可使促进疤痕修复的成分渗入皮肤，起到促进皮肤修复、改善妊娠纹的效果。

（梁瑜）



肠胃容易胀气 饮食要软烂温热少生食

最近多雨，这潮湿多变的天气里，医院可是天天人满为患，除了来看感冒发烧外，还有许多人患上了肠胃病，出现消化不良、胃胀气等症状，一些消化功能较弱的患者更是常常饱受胃胀气的煎熬，久坐起身后或者运动一下都会打一声长长的嗝，肠胃老是胀胀的，着实让人尴尬又难受。

营养专家建议，肠胃功能较弱的人，平时应吃软烂温热的食物，生吃蔬果要适量，也可以吃一些助消化的OTC药物，如有需要，可以咨询医生，给出治疗计划。

应提高肠胃的消化能力

可考虑咨询医生

中国农业大学食品科学博士范志红表示，对一般人来说，容易导致胃胀气的食物主要是含有低聚糖和可溶性膳食纤维的蔬

果、杂粮、豆类等，或者淀粉消化率比较低的食物，比如蔬菜中的西兰花、白菜花、毛豆、大蒜、洋葱等，水果中的蔓越莓、菠萝蜜、雪莲果，豆子和坚果中的黄豆、黑豆、绿豆、杏仁、栗子等。此外，全谷杂粮中的全粒小麦、大麦、燕麦、百合等也有可能引起胀气。

然而对于本身胃肠功能不正常，消化能力太弱的人来说，导致胃胀气的食物就不仅限于以上这些了，一些别人吃了完全没事的东西也可能引起他们的胃胀气。比如土豆、红薯和几乎所有的豆子、大部分水果和蔬菜，甚至面粉、牛奶、坚果等都可能引起胀气。范志红教授指出，“一旦消化不了的淀粉，进入大肠中，被大肠微生物所分解，就会产生气体。所以关键在于提高胃和小肠的消化能力。”

肠道功能较差的人在这方面应该考虑咨询医生，给出适合自己的治疗计划，同时配合饮食进行调理，不愿就诊的患者也可以尝试服用一些助消化的OTC药物，比如消化酶之类，胃胀气的情况应当会有所改善。

食物尽量烹饪得软烂

减轻消化系统负担

含低聚糖和可溶性膳食纤维的果蔬杂粮、一些难以消化的淀粉类食品都容易导致胃胀气，那肠胃功能弱的人就不能吃这些果蔬杂粮了吗？并不是。专家指出，容易胀气的人，食物可以尽量烹调得软烂一点，这样能减轻消化系统的负担。除了蔬菜可以煮软，水果也可以蒸熟或煮熟，肉可以切成肉糜，杂粮主食也可以打成糊糊吃。不要怕这样的烹饪方式会损失维生素，只要多吃一点、消

化得好一点，其实就已经补回来了，还能赚到更多的矿物质营养。

不少市民有生吃水果蔬菜的习惯，认为这样能够带来更好的口感，又更有营养。其实大多数的绿叶蔬菜是可以生吃的，不过，对胃肠功能弱的人来说，生蔬菜吃太多可能会不舒服，一方面膳食纤维对肠道有刺激作用，另一方面其中所含的一些抗营养物质可能会影响消化率。

范志红教授建议，食物要尽量在温热时吃，因为凉了之后会发生淀粉的老化回生过程，体弱的人消化起来就更辛苦。她还建议，肠胃功能较弱的患者最好不要吃油炸食品，因为它们的淀粉糊化程度通常比较低，还含有淀粉-脂肪复合物，会给肠胃带来消化负担。（王亚辉）