健康小知识:

鸡蛋+牛奶。多项研究表明,维生素D可促进人体对钙质的吸收,进而改善骨骼和心脏健康。鸡蛋(特别是蛋黄)含有维生素D,与富含钙质的牛奶一起食用,味道更好,也更有利于营养素吸收。所以,鸡蛋加牛奶是最好的营养早餐。

预防出生缺陷,从孕前开始

我市自主孕前检查较少 市民看法不一

□记者 黄珊

“预防出生缺陷,从孕前开始。”今年的预防出生缺陷日提出了这样的一个主题。那么,正在备孕的女性们,对孕前检查有怎么样的认识?我市自主孕前检查的情况又是如何?为此,记者走访了市区医院。

自主孕前检查是少数

在咸宁市第一人民医院产科门诊外,记者看到,不少孕妇前来进行常规的产前检查,但是,没有怀孕迹象前来检查的女性几乎没有。

“现在人们对孕前检查的意识差,真正来进行检查的人很少。”咸宁市第一人民医院产科副主任郑珺表示,大多进行孕前检查的女性都是生育过、有过不良孕产史的女性,才会得以重视。或是一些高知识人群,健康意识较强的人,也会前来进行孕前检查咨询。但是,繁多的检查项目,令许多女性不能理解。

郑珺表示,在武汉、深圳等大城市,孕前检查的检查单可多达16张,包含全身的基本检查,到血常规、尿常规和妇科检查等。站在优生优育的角度上来看,进行这些检查是有必要的,能够帮助女性更好的怀上健康宝宝。

“现在大多前来检查的女性都是意外怀孕。”咸安区中医医院妇产科主任杨桂华介绍,检查得知身体是否健康,是否适合怀孕,能否生下一个健康的宝宝后,再来决定是否留下这个生命。

孕前检查各有看法

郑珺表示,医院现在配备最先进的孕前检查设备和技术,但却少有人能将孕前检查做得仔细,这也和人们的健康意识有关。那么,市民对于孕前检查又有何看法呢?

25岁的市民罗秀已经结婚2年,近日,已经把怀孕提上“生活议程”。谈起孕前检查的问题,罗秀表示,那么多人都可以自然受孕,生下健康宝宝,如果在常规体检中没有发现严重的问题,也不需要另外花钱再去医院进行孕前检查了。另一位24岁的市民何小姐也表示,她曾经做过孕前检查的咨询,但是检查项目繁多,觉得麻烦,也觉得很多项目没有必要检查,最终只挑了几项进行检查,最终也生出了健康宝宝。

29岁的张小姐现在正处于“备孕状态”,积极配合医嘱调理身体。曾经有过一次流产经验的张小姐,对待第二次怀孕十分慎重,她表示,第一次怀孕前没有进行检查,在身体状态不好的时候怀孕,导致流产是一大遗憾。这次再准备怀孕就一定要做好万全准备,将所有的孕前检查做到位,生一个健康宝宝。

孕前检查注意事项

孕前检查有哪些项目?又该注意什么呢?

郑珺表示,为了胎儿和孕妇的健康,备孕夫妻一定要进行孕前检查,女性的孕前检查主要包括血常规、尿常规、B超检查、弓形体筛查、染色体检测等。男性孕前检查主要包括精液检查、泌尿生殖系统检查等。

女性在进行孕前检查的当天凌晨,也就是0点开始,要禁止进食,禁止喝水,因为有的孕前检查项目需要空腹进行,否则会影响孕前检查的正常进行。

检查时间一般安排在准备怀孕前3–6个月,以便在发现异常或不适合怀孕的问题时,能够及时进行治疗和矫治。女性在进行孕前检查时要注意避开月经期,选择月经停止后3–7天进行孕前检查比较好。在进行孕前检查的3天内不要有性生活,在进行体检前一天注意休息好,保证精力充沛。

妊娠之前要检查6种疾病

宫颈糜烂易不孕 盆腔炎易流产

当你想要一个宝宝时,身体却存在着某些疾病,有些看似简单的疾病,却可能会影响孕期的健康和胎儿的正常生长发育,甚至引起胎儿发育畸形。因此,一些疾病最好在怀孕前得到控制或者治愈。

宫颈糜烂

“宫颈糜烂容易造成经久不孕。”第一人民医院产科副主任郑珺表示,炎症细胞的侵蚀会使宫颈黏液发生明显改变,变得黏稠并含有较多炎性细胞,导致精子活力降低。在通过宫颈时,精子容易被吞噬细胞吞噬或被细菌毒素所破坏,导致生育能力下降。

盆腔炎

“盆腔炎是育龄女性的常见病和多发病,表现为子宫内膜炎、输卵管炎、输卵管积脓、卵巢炎等多种疾病。”郑珺表示,如果子宫内膜存在炎症,怀孕后很容易发生流产。

糖尿病

糖尿病孕妇所怀的胎儿死亡率仍然很高,巨大儿和畸胎率比正常孕妇高出3倍。

牙病

“很多人不理解,为什么怀孕之前要把牙病治好。”郑珺解释,妊娠期间,激素水平高,很容易引发牙病,但是许多牙科用药是不适合妊娠者使用的,使得相关的口腔治疗无法进行。

所以,在备孕时就应该治疗好牙病,在妊娠期间是不能进行拔牙等口腔治疗的。

肾病

妊娠会使全身的血容量逐渐增加。因此,孕前患有肾病,孕后肾脏的负担就会比正常孕妇更为加重,容易导致病情恶化,甚至发生肾脏功能衰竭。

阴道炎

“霉菌性阴道炎如果在孕前治疗不彻底,怀孕后因阴道上皮糖原增多,阴道酸性增大,再加上阴道黏膜充血、湿润,极适宜霉菌生长繁殖,易致霉菌性阴道炎再发。”郑珺表示,待分娩胎儿从阴道通过时,就很容易使胎儿感染上霉菌。

滴虫性阴道炎在孕前未治愈,孕期往往会继发其他细菌的感染。感染蔓延到宫腔,可以引起宫腔感染。 (黄珊)

咸宁第一人民医院产科

举办出生缺陷预防讲座

9月15–9月20日,是我省“出生缺陷宣传预防周”,9月16日上午,咸宁市第一人民医院产科通过网络平台,召集了30余名准妈妈参加“孕妇课堂”,其主要内容是宣传婴儿出生缺陷的预防。

据了解,全国8000多万残疾人,70%是由出生缺陷所致。在中国每年约2000万的新生儿中,新增的先天残疾和智障儿童总数高达120万,平均每30秒至40秒钟就有一个出生缺陷儿降生,占全世界出生缺陷儿童的五分之一。

“现如今,缺陷儿童的增长率飞快,要想避免还得从孕检开始。”咸宁市第一人民医院产科副主任郑珺表示,举行了一场“出生缺陷预防讲座”,能够帮助孕妈妈们正确认识这一点,正确的进行产前每一项检查,将缺陷儿几率降到最低,帮助每个孕妈妈们都能生出一个健康的儿童。 (黄珊)

秋季里,妈妈的常备药品

上火是宝宝秋季最为常见的病症之一,秋季孩子抵抗力降低,“上火”是防不胜防。一般宝宝秋季上火的原因是气候干燥,体内水分流失的过多,加上饮食不正常导致消化不良和积食,从而引发上火。

这时,妈妈最好在家中常备宝宝去火用药,如三公仔小儿七星茶,国家批复的专门针对“小儿”的中成药,针对宝宝体质、药性温和,作为百年验方的老字号,其成分中的山楂、稻芽消食健脾、帮助消化,防止宝宝食积发热;薏苡仁清热利湿,淡竹叶清心火利小便,热从便出,能够安全有效为宝宝去火。而且它不是单一清火,也能对肠道、脾胃起综合调理功效,起到“标本兼治”的作用。

其次,建议可以在家里准备一些常病小药:

轻微感冒(喷嚏、流涕):保婴丹(风寒感冒)、牛磺酸颗粒(风热感冒)、珠珀猴枣散、小儿宝泰康(风热)、小儿感冒颗粒等。

感冒、发热:双黄连口服液、好娃娃感冒颗粒(小儿新)、牛磺酸颗粒。

咳嗽、多痰:小儿止咳糖浆(露)、清肺化痰颗粒、沐舒坦、小儿消积止咳口服液、保婴丹、猴枣牛黄散、健儿清解液 严重鼻塞、脓涕:鼻渊舒、滴宁、0.5%麻黄素滴鼻(禁用滴鼻净)。

秋季腹泻:保济口服液、斯密达。保济口服液是纯中药,口感不错,小孩易接受。

医讯

9月21日(星期天)同济医院整形美容科叶子荣教授来咸宁市中心医院医学美容中心坐诊、手术,欢迎前来咨询、手术。

联系电话:8896118

地址:市中心医院门诊大厅一楼东侧医学美容中心

叶子荣:资深整形美容外科专家。手术解剖清晰,手法细腻,既遵循传统又刻意创新,在业内备受推崇,在广大求美者心中有极高的美誉度。其面部年轻化系列手术,面部轮廓整形及Medpor耳再造等手术已成为同济医院整形美容外科的技术标杆。