

三胎时代,孕妈妈要做好什么准备



如何跑步不伤膝盖?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,如何跑步不伤膝盖?

市疾控中心医务人员表示:热身很重要。跑步爱好者膝关节受伤最普遍的原因是,在肌肉和韧带都没有达标的前提下,就开始长时间、高强度地跑步。不管做任何运动,一定量的热身必不可少。跑前热身尽量以动态拉伸为主,在让原本处于静止状态的身体,慢慢进入并达到能够适应跑步强度的状态。

正确的跑姿。跑步不伤膝盖,重点还是看姿势,不恰当的姿势会增加身体对于膝盖的压力。

身体应该前倾,用上半身的中心提供助力。膝关节前屈,方便调动大腿肌肉,起到缓冲作用。同时加大髋、股关节接触面积,有助于平均分配压力,减少摩擦。落地时重心应离支撑脚较近,降低关节拉扯力度。

跑后恢复。跑步后做做放松,目的是为了肌肉在经过剧烈的跑步运动后得到充分放松,缓解紧绷、酸痛感,加快肌肉的恢复,减少肌肉因疲劳过度而引起的伤痛,跑后恢复一般选择静态拉伸,主要针对刚刚用到的肌肉群,动作要求缓慢有节奏,每个动作持续20~30秒。

高度近视能正常运动吗?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,高度近视能正常运动吗?

咸宁爱尔眼科医院医务人员介绍,从眼球结构上来说,高度近视患者的眼轴更长,眼球更凸,眼球后极部更为扩张,从而可能导致眼底发生不同程度的病变。较非高度近视患者而言,发生视网膜脱离、撕裂、黄斑出血等的危险性要高很多,严重的情况可能导致盲。

不管是度数稳定的单纯性高度近视,还是已经发生病变的病理性高度近视,都要重点关注眼睛的情况,定时复查,防止情况恶化。

另外,在日常生活中,要尽量避免极限运动和高对抗性运动,因为外部撞击、眼压升高等因素可能会对原本就脆弱的眼球造成不小的影响。比如蹦极、跳水、拳击、橄榄球等运动。

慢跑、游泳、瑜伽等非剧烈运动是可以适当进行的。当然,对于一些合并其他特殊眼病的高度近视患者,能否运动以及适宜的运动程度仍然需要谨遵医嘱执行。

如何预防肠道传染病?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,夏季如何预防肠道传染病?

浮山社区卫生服务中心医务人员介绍,进入夏季,天气闷热、潮湿,适宜各种细菌、病毒及蚊蝇的孳生,食物也易腐败变质,易引起各种肠道传染病的发生。肠道传染病是病原体经口侵入肠道引起感染而导致的一组传染病。常见传染病包括急性胃肠炎、手足口病等。

预防肠道传染病,养成良好的生活习惯,饭前便后要洗手。不吃的食物,食品在吃前要煮熟、煮透,尤其是贝壳与甲壳类海产品;隔夜食物吃前一定要彻底加热。不喝生水,不使用不洁的水漱口、刷牙、洗食具、洗水果、洗蔬菜和其他食品。所有烹饪器具和食具,使用后应该清洗干净并保持干燥。生熟食品应分开存放,已消毒与未消毒食品需分开存放,防止交叉感染。个人注意劳逸结合和保证充足的睡眠,提高自身免疫力。注意防蝇、灭蚊,不乱丢垃圾。

1 三孩儿妈多是高龄经产妇

从优生优育的角度出发,女性最佳生育年龄是在23岁至30岁之间。孕妇年龄过小,生理和心理尚未发育成熟,不利于孕期自我保健及新生儿照护;孕妇年龄过大,生殖细胞出现染色体异常的概率也随之增加,孕期继发母体合并症及胎儿畸形的风险明显升高。

然而,现代女性不仅在家中承担重要角色,在社会上的工作压力也不逊于男性,晚婚晚育成了普遍状况。目前,我国城市女性的生育年龄很多在30岁以上。毫无疑问,随着三胎政策的放开,三胎妈妈大多将是高龄经产妇,生育风险也将随之升高。

经产妇是指曾生育过一个或多个孩子的妇女。高龄经产妇即是指分娩时实际年龄超过35周岁的经产妇,这其中也包括怀孕时34周岁,到预产期时已满35周岁的孕妇。

2 备孕前建议先进行医学评估

所有计划妊娠的妇女均应到正规医院进行全面体格检查,尤其是对于高龄经产妇来说,这一点尤为重要,不可忽视。相关数据显示,胎儿发生唐氏综合征等先天畸形的概率与母亲的年龄相关。孕妇年龄超过30岁,胎儿发生唐氏综合征的概率为1/1000;孕妇年龄在35岁至39岁,概率为1/50;孕妇年龄超过40岁,概率高达1/20。

由于高龄经产妇的身体状况与年轻时相比有所下降,不要认为生育过两次有经验,就不重视产前期检查,轻视三胎的孕育过程。

产前期检查的项目包括基础营养状态评估;血压、血糖等内科疾病的筛查;常规妇科检查,妇科超声、宫颈筛查等。经产妇应向医生详细提供此前分娩的具体情况,包括孕产史、胎儿发育情况、产检中异常检查结果、分娩方式、有无难产、助产、产道裂伤以及剖宫产原因、有无产后出血等。需要特别提醒的是,有既往合并症或手术史的孕妇应进行孕前咨询,确定目前身体情况及子宫恢复情况可耐受再次妊娠,才可以进行备孕。

确定适合备孕后,孕前至少3个月及孕早期要及时补充叶酸,这可以明显降低胎儿患神经管畸形的风险。同时,还要养成健康的生活方式,保持合理体重,多进食富含叶酸的食物,如绿叶蔬菜、豆制品、动物肝脏、瘦肉、蛋类等。孕早期尽量不要去人员密集场所活动,避免细菌、病毒感染,影响胚胎发育。



特别的爱给特别的你

—— 我市各级计生协关爱计生特殊家庭

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 郑艳

“太感谢你们了,这么热的天过来修空调,真是辛苦了。”家住咸安区青龙社区的芦竹林老人握着市计生协工作人员的手说道。

为深入推进党史学习教育,我市各级计生协扎实开展“我为群众办实事”实践活动,时刻关注计生特殊家庭身心健康和家庭生活,帮助他们解决一系列困难和问题,取得了良好的成效。

今年是市计生协与咸宁爱心通家庭服务公司合作的第五年,市计生协以政府购买服务方式,为城区60岁以上计生特殊家庭每户发放1500元服务券,为他们提供助餐、助浴、助洁、助医、助行、助急等家政服务,得到了

群众的一致好评。此外,市计生协还拿出近7.2万元的专项资金,为全市1198名计生特殊家庭购买意外伤害保险,为他们多添一份保障。

在咸安区温泉办事处滨河社区“暖心家园”包饺子比赛现场,一片欢声笑语,大家手捧粽叶,随着裁判一声号令,十几双巧手上翻下翻,糯米、馅料、包裹、绑绳……眨眼间粽子就堆满了一个个小箩筐。大家在这次活动中包出的粽子,将带着满满关爱,伴随着浓浓祝福,送到城区61户计生特殊家庭手中。

在白泉社区“暖心家园”项目点,崇阳县天城镇计生协为计生特殊家庭进行疫情防控常

3 剖宫产最好间隔两年再妊娠

为积极应对人口老龄化,2021年5月31日中共中央政治局召开会议,实施一对夫妻可以生育三个子女政策。这一消息瞬间引起热议,有的家庭跃跃欲试,有的家庭犹豫不决,有的家庭望而却步。那么,三胎时代的到来,会给育龄妇女带来什么样的挑战?除了做好心理建设,还需要做好哪些身体准备呢?



4 警惕产程缩短避免途中分娩

根据多年的临床数据,高龄妈妈即使顺利度过了早孕期,在整个孕期出现妊娠并发症的风险也会相应增加,比如妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等。因此,高龄妈妈一定要注意按时产检,如感觉不适或胎动异常要到医院就诊,并适当增加产检频率,以便及时发现母婴异常信号,避免意外情况发生。

孕晚期还应特别注意对宫缩的识别和监测,经历过两次顺产的经产妇在生育第三胎时产程会明显缩短,千万不要等到出现规律宫缩或破水后再到医院就诊,否则可能导致途中分娩,新生儿护理不当还可能发生意外。如果是有过剖宫产史的孕妇,宫缩会导致子宫下段肌层变薄,甚至可能会突然发生子宫破裂、腹腔内出血、胎死宫内等。因此,高龄经产妇无论前两次是何种分娩方式,在出现间断下腹发紧、腹痛、破水或见红时,都应立即前往医院,由专科医生判断临产情况,必要时住院观察,尽量避免院外分娩造成产妇产及新生儿损伤。

此外,孕期应注意合理饮食,营养搭配,在体力允许的情况下适当运动,避免体重增加过多导致妊娠期糖尿病、妊娠期高血压,降低巨大儿的发生率。

5 三胎应该顺产还是剖腹产

现在有不少妇产科专家指出,高龄不是剖宫产的指征,尤其是40岁以下的孕妇,其顺产成功率及安全性与适龄孕妇无显著差异。对于身体条件允许的高龄孕妇,以鼓励顺产为主,但考虑到她们的体力有所下降,分娩过程中过度消耗会增加产后大出血的风险,生产时应给予充分的心理支持和能量补充。对有剖宫产史的高龄孕妇,有顺产意愿者经评估具备条件的,充分告知风险并知情选择后可尝试顺产。产程中需密切监测胎心情况及孕产不适症状,及时识别先兆子宫破裂信号,如有异常及时改行剖宫产。

女性在分娩后,需要经历一段时间身体才能逐渐恢复至孕前状态,这其中包括子宫复旧、血容量改变、体型恢复及盆底肌康复等,至少需要6周时间。高龄产妇也是如此,在产后需要密切关注恶露量、颜色、气味、持续时间等,如有异常及时复查,明确病因,对症处理。不少产妇在产后出现漏尿情况,顺产孕妇更为明显,症状还会随着顺产次数的增加而加重,这是由于孕期增大的子宫压迫盆底肌肉使得盆底肌张力减弱、盆底韧带松弛而造成的。因此,孕妇需注意盆底肌锻炼,在整个孕期及产后经常做提肛运动可促进盆底肌修复,减少产后尿失禁的发生。

总之,怀孕对女性的生理、心理而言,都是一次巨大的挑战。在三胎时代到来之际,有再次生育计划的经产妇一定要对自己的身体情况进行全面评估,了解自己对于再次妊娠、分娩的耐受情况后,才能把“要三孩”正式提上日程,毕竟怀孕是件痛苦并快乐着、同时充满风险的事,为了母子平安,希望每位孕妈妈都能在现代医学的保驾护航下完成自己的“进阶”。(本报综合)



除胚胎染色体异常,提高诊断准确率。孕22周至24周进行胎儿排畸超声检查,排除重大器官畸形。如发现致死性畸形或先天性染色体异常,建议及时终止妊娠。到了孕晚期,要加强监护,每日自数胎动,定期监测血压及血糖情况,适当增加产检频率,每1周至2周产检一次直至分娩。

有剖宫产史或其他子宫手术史(如子宫肌瘤剔除术或宫外孕)的患者,再次妊娠建议至少间隔两年以上。在早孕期超声检查时,医生会确认孕囊着床位置与子宫瘢痕的距离,如确认为瘢痕妊娠,孕期发生胎盘植入、子宫破裂、产前及产后大出血的风险会明显升高,建议尽早严密的临床监护下终止妊娠。



文晓芳 主治医师 咸宁麻塘中医医院病区主任

一、望面色有什么意义?

面部的色泽是脏腑气血的外部表现。五脏六腑气血通过经络上荣于面,则表现为各种色泽变化。根据五行学说和藏象理论,五色配五脏,即青为肝色,赤为心色,黄为脾色,白为肺色,黑为肾色。五色变化能反映精血盈亏,光泽的变化能反映神气的盛衰。五色的变化反映于面部,往往和出现部位有关,各部位又与脏腑相对应。色泽与部位结合,对进一步了解病情,正确掌握病变所在,判断疾病预后具有重要的意义。

二、如何望面色识健康?

1. 脸色发黄、眼白发黄:肝胆不好。中医认为,肝能反映人的情绪,所以面色偏青的人一般会表现为肝火旺盛、性格暴躁,要谨防肝病。肝不好会体现在眼睛上,常表现为眼睛灰暗无光或眼白发黄,有黑点等。此外,鼻梁骨最高点如果发红,可能是肝火偏盛,表现为易怒、月经过多等;如果出现青黑色,则可能是肝硬化或肝癌等严重疾病。胆不好,可表现在下颌两侧发红、眼白发黄,面生痤疮。

2. 耳垂有皱痕、面部长期明显发红:心脏不好。我国古代中医学家长期、大量的实践,发现红色可与心系疾病相连,脸部过分红润,血管过度充盈,说明心脏供血过量,容易患高血压,要提防心血管疾病。临床上,仔细观

青为肝色,赤为心色,黄为脾色……

如何望面色识健康

察冠心病患者的耳垂,很多时候可以发现有一条斜线或者皱痕,有的深而长,有的浅而短,这种褶皱是冠心病的征兆,常被称为“冠心病沟”、“脑动脉硬化耳褶征”等。

3. 鼻头暗淡、脸色发黄:脾胃不好。一个人的脸色暗淡发黄,可能是脾胃不好。中医认为脾胃是后天之本,是化生营养的基础,如脾胃虚弱,便没有足够的营养物质滋润面部,从而出现面色发黄。脾胃虚弱的表现多为吃饭不香、饭后胃胀、长期腹泻或大便稀等。如不注意,还会发展为形体消瘦、虚胖、身材矮小等。一些皮肤病,如黄褐斑、湿疹、皮肤瘙痒等也可能是脾胃不好引起的。脾胃功能不好还会体现在鼻嘴唇舌上。鼻翼淡白,是胃气虚弱、消化功能减退的征兆;鼻翼淡红、干燥,是胃津液不足的表现;鼻翼红赤,是胃火亢盛的征象……

4. 印堂发黑、眼白发红:肺不好。肺脏好不好,可以看两眉间,也就是印堂。印堂通常是白里透红,但如果两眉间,就说明肺热、肺火旺;如果发白,是血虚或气虚;发

青是血淤;印堂最忌讳发黑,这意味着可能患有重大疾病。另外,眼白属肺,比如眼白红了要清肺热。鼻子的表现也能说明肺部的问题,鼻孔干涩,呼吸带着热气,往往是肺热,而鼻塞一般是肺受风寒所引起。

5. 脸颊晦暗、黑眼圈:肾不好。肾脏在脸上的对应位置就是两个脸颊。如果两颊内侧上下出现灰色、黑褐色,往往反映肾脏解毒功能减弱,面色发灰、发黑,可能是慢性肾病的表现,还会伴有腰膝酸软、排尿失常、性功能减退;常见的黑眼圈也属于面色发黑,可能是肾虚导致水代谢异常造成的。

中医认为,肾主藏精,五脏六腑的精华全都储藏于肾,所以无论男女都要保养肾精。养肾有以下几个要点:节制房事,避免长期熬夜;不要长期、大量食用高蛋白食品;肾虚的人要少吃咸,多吃黑色食品,如木耳、黑芝麻等。

三、如何调理出好面色?

作息调节。有规律的生活对于健康是非常重要的,

要有严格的作息制度,保证充足的休息和睡眠,可以促进疾病的康复。

饮食调养。饮食应多注意各种营养素均衡,不能挑食,特别要注意补充优质蛋白质、叶酸、铁、B族维生素、蔬菜、肉类、蛋制品等都应该适当补充一些,还应该来点水果,同时还要多喝水,这样才能确保身体有足够的营养。

精神调节。要讲究心理调节,保持精神舒畅愉快,情绪稳定,避免情绪刺激,同时,注意劳逸结合,防止过度疲劳。

运动健养。坚持锻炼是增强体质的最佳途径,每个人要结合自己的体质,适度运动锻炼,循序渐进,持之以恒。尤其是坐着办公的小伙伴,更要花时间去锻炼,才能活络气血,拥有健康的脸色。

日常保养。每天晨起一杯温开水,可以帮助唤醒沉睡的肠道。平日里就要培养如厕好习惯,避免便秘。比如说早起之后,固定时间蹲马桶,培养便意;平日里要喝水,促进肠胃蠕动;有便意要及时去,千万不要忍着。



咸宁麻塘中医医院 咸宁麻塘风湿病医院 主讲