

港城名医谈

给准妈妈们讲讲孕产经

专刊记者 王伟 通讯员 王婧

1月8日,记者在烟台毓璜顶医院产科门诊看到等候检查的孕妇很多,在产科病房走廊上也摆满了床位,甚至有的打起了地铺。

记者在该院产科办公室,见到了产Ⅱ科主任刘志芬。刚下手术台的刘志芬带着一脸疲惫地

说:“近几年,新生儿出生率呈现递增的趋势,统计显示,我们医院曾在2010年虎年出现了小高峰,估计2012年龙年的出生数还有可能超过2010年。现临近春节,也有其他医院转院来我们医院,导致产前检查和住院的产妇人数都有所增加。病房的80张床位根本满足

不了需求,所以又在走廊里加了52张床位。平时每天能有10个左右的婴儿出生,现在最多时一天能有25个左右婴儿出生。”

对于龙年即将会出现的生育扎堆现象,刘志芬建议大家千万不要刻意追求属相,最好顺其自然。如果人为地提前或拖后孩

子的出生时间,一味地挑吉日、选时辰,这都会影响孩子和母亲的身体健康。“对于产妇和婴儿健康状况比较好的话,没有并发症,我们主张产妇能自然分娩最好。自然分娩的产妇也可根据自己的需要来决定是否选择无痛分娩。”刘志芬说。

健康速览

常玩微博要多吃木瓜

走路、坐车以及躺在床上时看手机微博,对眼睛伤害很大。长时间用眼就容易造成视疲劳,补充抗氧化剂比较好。一些食物可以对抗眼睛疲劳,还能帮助明目养神,让你的眼睛更明亮,木瓜能有效地缓解眼疲劳、干眼症。

木瓜富含17种以上氨基酸及钙、铁等,还含有木瓜蛋白酶、番木瓜碱等。半个中等大小的木瓜足供成人整天所需的维生素C。木瓜在中国素有“万寿果”之称,顾名思义,多吃可延年益寿。木瓜性温味酸,平肝和胃,舒筋活络,活筋骨,降血压。木瓜的果实富含17种以上氨基酸及钙、铁等,还含有木瓜蛋白酶、番木瓜碱等。尤其是其中维生素C的含量非常高,是苹果的48倍。除此之外,木瓜能均衡、强化青少年和孕妇妊娠期的荷尔蒙的生理代谢平衡,润肤养颜。

A型血的人与脑血管病较有缘

有研究发现,A型的朋友忍耐力较强,平时不常生病,但与脑血管疾病较有缘,尤其是脑梗塞病人,是各种血型之首。这是因为A型血对血液黏稠度升高有较大的易感性,而血液黏稠度升高则是脑梗塞的重要发病因素之一。偏头痛病患者中,A型血的血小板黏附率也明显高于正常对照组。

此外,A型血的人较易患中风、癌症等多种致命性疾病。有临床资料统计发现,1/3的癌症病人是A型血,A型血的人常易患的癌症有肉瘤、胃癌、舌癌、食道癌等。特别是胃癌,A型血者明显居多,且病变多发生在胃部,因此A型血的人,如有上腹痛、饱胀不适、消瘦、食欲减退、呕吐、便秘等症状,尤其是萎缩性胃炎者,应及早就医诊治。

老人常咳嗽按天突穴

寒冷常为慢性支气管炎发作的重要原因和诱因,因此慢性支气管炎发病及急性加重常见于冬天寒冷季节,尤其是在气候突然变化时。中医学认为,支气管炎多数由于风寒或风热,使肺气闭塞、宿降失常而致气喘轻者活动气短,重者喘息不能平卧。如果阵阵咳嗽不止,感到有痰堵塞在喉部不易咳出,或者感到气短不能平卧,可按压天突穴,天突穴常用来治疗支气管炎、支气管哮喘,它位于胸骨上窝中央。拇指垂直于胸部按压,以出现酸胀感为宜。每次按压要持续几秒钟,按压10—20次,可以起到镇咳平喘的作用。如果出现呼吸不畅、胸闷,可以用拍打按摩法,两手交替摩擦、胸部、拍打背部,由上至下,由外至内。揉搓或拍打用力不可过大。

新血检更快诊断心脏病

据美国《医学协会》期刊近日报道,一种更灵敏、省时的肌钙蛋白测试可在3小时内准确判断人们是否患有心脏病,而现有测试12—16小时才能判断。肌钙蛋白是一种当心脏肌肉被破坏后释放到血液中的物体,可以判断是否会心脏病发作。损伤越多,血液中肌钙蛋白也越多。以德国汉堡大学心脏中心的凯勒博士为首的研究人员,通过把新高度敏感的肌钙蛋白测试和其他的血液测试对比发现,肌钙蛋白试验比其他生物标志物的判断时间更准确。

编辑:王伟 美编/组版:于洁

话题一:怎样加强孕期营养



特邀嘉宾:刘志芬

刘志芬,主任医师,教授,产Ⅱ科主任。1983年毕业于山东医科大学医学系。对于妇产科

的常见病、多发病的治疗有丰富的经验;熟悉妇产科生理、病理相关内容;熟悉早孕、中孕、晚孕及产褥期孕产管理、保健,流产的诊治,以及相关病理状态的诊断、处理等;尤其是早孕和妊娠期高血压疾病的诊治均有深入研究;熟悉孕产期产前筛查以及产前诊断的基础研究和临床应用;熟悉产科各种手术操作;及常见遗传性疾病的遗传咨询及诊断。发表论文20余篇,论著1篇,完成科研多项。

坐诊时间:周一全天

话题二:产前诊断要做好



特邀嘉宾:徐爱群

徐爱群,产Ⅰ科主任,妇产科副主任医师,博士研究生,博士后。2004年—2007年攻读于四川大

学华西临床医学院妇产科专业,获临床医学博士学位;长期从事妇产科临床工作,熟练处理妇产科各种常见疾病和各种手术操作;擅长高危妊娠的诊治,尤其是早孕、妊娠期高血压疾病的预防、诊断、处理;擅长产前遗传咨询、产前诊断和产前筛查,胜任各种产前诊断临床操作,熟练掌握细胞遗传学和分子遗传学的实验室检测;还擅长产科疑难危急重症的抢救,对于孕期保健、围生期保健以及流产等方面有深入研究,共发表论文27篇。

坐诊时间:周二全天。

“春节马上就要来临了,首先提醒准妈妈不要暴饮暴食,注意合理均衡地饮食,还要适度的运动,不要过长时间地久坐看电视、打牌等。”刘志芬这样提醒港城的准妈妈。

“整个孕期过程中应均衡营养,保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质等全面的摄入,每天吃一些新鲜的蔬菜水果以补充充足的维生素,做到不挑食、不偏食,让胎儿正常生长发育。”刘志芬说,各阶段分别摄取的营养不同,孕早期(0—3月):不少孕妈妈在这一时期会有早孕反应,在饮食上需多样化。反应厉害的孕妈妈,可能会出现代谢性酸中毒现象,可到医院进行静脉注射。孕中期(4—6月):这一时期,孕妇妊娠反应基本消失,胎儿发育加快,食物品种应更加多样化。要多食用肉、鱼、牛奶等蛋白质含量丰富的食物,奶酪、虾皮、海带等含钙的食物,含有铁、锌、维生素等食物最好是每周进食1—2次。在这个阶段,孕妇需要及时补钙,可经常炖猪骨头汤喝,如出现小腿抽筋的现象,还得适当服用一些钙剂。孕后期(7个月以后):这一时期是胎儿生长发育最迅速的时期,也是胎儿大脑细胞增殖最快的时期。这时孕妇应多吃杏仁、核桃、芝麻等健脑的食物,此阶段对叶酸、铁、钙、锌等微量元素的需求量大,可适当补充海带、紫菜等含碘的食物。

此外,刘志芬还提醒由于7个月以后孕妇易出现水肿,饮食上应控制盐的摄入量,下肢浮肿者明显的,应避免吃含盐量高的食物。



2012年是龙年,不少人想赶上这班“龙宝宝”列车。在此,产科专家提醒准妈妈们,想要生一个健康聪明的宝宝,那么就要做好孕期营养和产前检查,生一个健康优质的龙宝宝打下基础。

相关链接

情商胎教“制造”天才宝宝

孕期孕妈咪同时担负着两个生命的新陈代谢和情绪起伏,实在不是件很轻松的事。而保持愉悦的心情则是对宝宝最好的胎教。胎早期,如果母亲心情舒畅,孩子在儿童心理发展的情感、个性、智慧和能力等方面就是良好的。出生后宝宝的直觉力、想象力、空间感、创造力都比较好。

胎教时情商重于智商

胎教与未来的幼儿教育一

样,不但要灌输知识,还要培养宝宝在未来人生中的一种健康心态。很多家长希望自己的孩子长得像明星一样漂亮,就天天看明星照;有的则每天听故事;还有的天天不离古典音乐。对宝宝进行的音乐启蒙教育、外语语感养成、记忆力培养等胎教,在妈妈有时间有精力的情况下,并没有什么不好。但是,对于大多数年轻的现代家长而言,两人平时都要忙于工作,因此,不必刻意花时间去进行专门的胎教,只要在平时的生活中保持平和愉悦的心态就好。伴侣双方要配合,给

肚子里的宝宝创造一个良好的氛围,让宝宝生活在充满爱与信任的世界里。建议年轻的准妈妈、准爸爸们,在繁忙的工作之余,尽量多地创造两人与腹中宝宝在一起的时间,多和宝宝说话,告诉他你们有多爱他。你们一起讨论开心的话题时不妨也让宝宝加入进来。

智商教育基于食育

我们的传统教育是“德育、智商、体育”,而先进国家的育儿教育中又增加了“食育”。通过吃什么、怎么吃来培养宝宝在成长

过程中的良好饮食习惯(对食品的正确口感、饮食的习惯和礼节等等)。智商教育的培养要以食育为基础。而妈妈吃什么,则影响了宝宝的生命体质与个性。

月有圆缺,食有阴阳。在食物中,肉类和油性大的食品是阳性的,多吃会使宝宝将来的脾气暴躁、没有耐性,容易出现油性皮肤。而水果多属阴性,多吃会使小孩子将来的个性腼腆、做事不积极、皮肤无光泽、长大后容易手脚发寒。所以,准妈妈在孕育宝宝时就要先从饮食的中庸平衡做起。