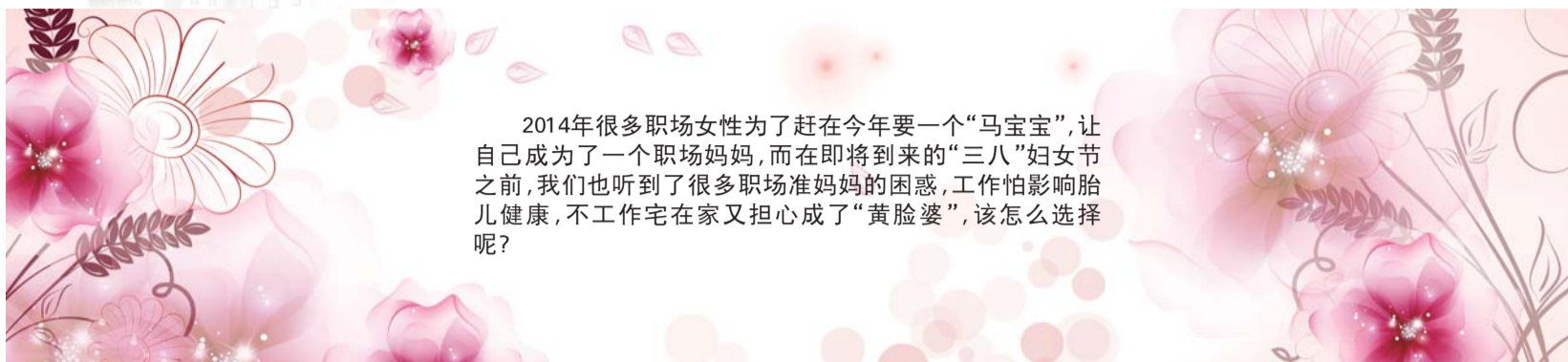


嘉合大药房 真正的会员折扣来了……

- 1. 新开会员卡 赠送60元代金券 新会员办理会员卡 即赠送60元代金券 店内消费可抵现金使用
- 2. 会员卡 专享8.5折 每月5、6、15、16、25、26日 全场药品8.5折 (特价除外)
- 3. 会员积分 兑换礼品 会员消费可积分, 满300分即可兑换礼品 积分不清零 分多礼大

客服热线: 400-800-4686



2014年很多职场女性为了赶在今年要一个“马宝宝”,让自己成为了一个职场妈妈,而在即将到来的“三八”妇女节之前,我们也听到了很多职场准妈妈的困惑,工作怕影响胎儿健康,不工作宅在家又担心成了“黄脸婆”,该怎么选择呢?

## 一怀孕就请假休息不恰当

专家:职场生活让准妈妈更迷人!

本报3月6日讯(记者 张牟 幸子 通讯员 徐彬) 2014年很多女性都想要一个“马宝宝”,但有些仍在职场的孕妇太过小心,一怀孕就请假休息。医生表示,这种做法不是很恰当,职场生活对孕妇身体、心情有一定好处。

已经怀孕三个月的职场妈妈李女士告诉记者,周围有朋友在怀孕两个月时流产,所以很担心工作会对胎儿有影响,所以之前也请假在家休息。而已经怀孕六个月的职场妈妈杨女士则表示,她已经请假在家休息,就是害怕上班忙碌会对胎儿有影响,“现在生孩子都很

重视,我觉得还是小心一些好。”

对于这种情况,滨医附院产科主任魏学功介绍,这种做法不是很恰当,职场工作对孕妈有好处,可以分散注意力缓解妊娠反应,而且由于激素变化,很多孕妇容易心情烦躁,反复担心宝宝是否健康,这种“致畸幻想”,在一个人独处时会明显加重,而忙碌会冲淡这种担忧,孕期坚持工作,不仅能使准妈妈保留原来的社交圈,而且多数人会相对关照、体谅孕妇,工作也可以促进消化功能,孕妇本身体力差,胃肠蠕动减弱,很容易出现腹泻、便秘等消化系统不适,如果没有

工作的动力,人容易犯懒不动,胃肠道更易出现问题,而上班的过程,是促进运动、缓解不适的良好手段。

魏学功还表示,职场生活可以帮助准妈妈分娩顺利恢复快,坚持上班,有利于拓展骨盆,增强腹部与腿部的韧劲,易于保持体重和体形,从而使分娩更顺利,产后恢复更快,也可以使准妈妈心理承受能力更强,更加坦然地面对分娩。

但是魏学功指出,如果工作体力强度较大,比如每天要站立或行走4小时以上,或需要接触一些有毒有害物质,则要注意提前休息,远离危险环境。



### 职场妈妈小贴士

职场妈妈工作时大多离不开电脑,但是电脑对胎儿有无影响呢?

滨医附院产科主任魏学功介绍,未发现电脑操作女工的后代有出生缺陷增加的迹象。10年的追踪调查显示,电脑的电磁辐射量对人体包括孕妇在内都是安全的,对精子、卵子、受精卵、胚胎、胎儿也是安全的。因此怀孕前后正常使用电脑,不会影响小宝宝。

孕妇使用电脑的注意事项:

1. 孕妇在孕期不宜长时间使用电脑,尤其是怀孕的前三个月。孕妇不要沉迷电脑游戏,或长时间上网聊天。严格控制用电脑时间,每日使用电脑时间不超过4小时,一周不超过20小时。
2. 孕妇使用电脑时做好防辐射,可使用电脑防护屏、穿上防止磁波的工作服等。

3. 在办公室里,不要让自己对着别人的电脑背后工作。

4. 孕妇使用电脑时注意眼睛与显示屏保持60厘米的安全距离。

5. 孕期间用电脑时应注意空气流通,最好1小时左右到户外休息15分钟。孕妇怀孕期间可以将座位换到靠窗位置,空气流通好,辐射也相对较低。



名院名医 名科推荐

## 华海白癜风医院,“黑白同治”克难题

华海白癜风医院是一家集技术开发、专病医疗、全球服务于一体的,具有鲜明中医特色的国际性治疗白癜风专业机构,始建于1994年,目前已承担了包括国家火炬计划、山东省科技攻关计划在内的多项国家级及省级白癜风研究课题,多项研究成果被纳入国家中医药非物质文化遗产保护项目,并荣获两项国家发明专利。医院科研团队创造性提出了“黑白同病,黑白同治”全新理论,依据新理论研发成功的“黑白同治”治疗白癜风新技术,经国家中医药管理局批准,于2009年10月由中国中医药科技开发交流中心面向全国推广。

凭借雄厚的科技实力和优良的医德院风,华海白癜风医院先后被国家卫生部、



实力雄厚的专业团队。

民政部、中华医学会等部门授予“全国优秀中医医疗机构”、“全国先进民间组织”、“全国‘三好一满意’示范医院”、“全国医院医疗科技创新奖”等荣誉,并于2011年11月,被联合国世界和平基金会确立为白癜风科研与诊疗示范基地。当前,医院在山东各地市、北京、上海等地已设立技术推广中心近20个,举

办科普讲座30多场,为100多所三甲和二级医院皮肤科培训专业人员1000多人,面向全国广大患者赠送科普书籍10万份,治愈患者数量已突破10万人,服务范围遍布全球114个国家。

医院院长成爱华是国家有突出贡献专家、全国医院优秀院长、全国恪守医德十佳院长、中国优秀科技企业家,是全国医院

管理突出贡献奖及中华名医突出贡献金奖的获得者。她专心研究白癜风20多年,出版了《白癜风治疗学》、《白癜风新论》、《白癜风研究》、《白癜风治疗与护理》等科研专著10余部,发表专业学术论文百余篇。2000年以来,她受到10多个国家白癜风科研机构邀请去讲学与巡诊,治愈患者达数万之众。

## 滨城区开展慢性病及危险因素监测

本报3月6日讯(记者 张牟 幸子 通讯员 李娜 时春忠) 中国疾控中心开展第四次慢性病及其危险因素监测调查,滨城区为全国新增140个监测点之一。近日滨城区疾控中心开展第四阶段的监测工作。

此次监测的对象为调查前12个月内在监测点地区居住6个月以上,且年龄大于或等于18岁的居民。按照多阶段分层整群抽样的方法,滨城区抽中的为滨北街道、市中街道、三河湖镇、杨柳雪镇。

本次检测包括询问调查、身体测量、实验室检测三部分内容。询问调查包括家庭问卷和个人问卷。身体测量包括身高、体重、腰围和血压。实验室检测包括血糖、血脂、糖化血红蛋白等。数据全部反馈给本人。受检者主要需配合的项目是采集空腹静脉血后,口服75克无水葡萄糖,等待2小时后再采集静脉血。

通过开展此次调查,掌握居民慢病危险因素、主要慢病患病的流行状况和变化趋势,为确定疾病预防控制优先领域、制定慢病预防控制策略和措施提供科学依据。