

# 让孕妇安然度夏

产科专家教您赶走夏天的小麻烦

本报记者 马媛媛

夏天，除了炎热，还会有一些小麻烦给准妈妈带来严重后果如早产、胎儿宫内窘迫、死产等，所以别看都是我们常遇到小问题，但在怀孕期就不能小觑。如何预防或赶走这些小麻烦，让产科专家来教你几招。

## 害人的腹泻

### 严重腹泻导致早产

也许对于普通人来说，腹泻并不是什么大问题。但是对于准妈妈来说，如果处理不好，也许会导致早产，所以一定要小心对待。

潍坊市妇幼保健院产科专家介绍，一般的腹泻只要处理得当，不会对准妈妈造成危害。但如果是严重的腹泻就有可能导致流产或早产，因此一定要小心对待。专家介绍，过凉和不洁的食物都会导致准妈妈腹泻。最常见的原因是细菌感染，食物中毒或其他部位的病毒感染也会引起孕妇腹泻。

专家介绍，吃了过凉的食物后发生的腹泻，一般会在短时间内恢复正常，因此不用服用特别的药物，只需注意补水，防止脱水。

对于不洁的食物引发细菌感染或食物中毒导致的腹泻都比较严重，最重要的是要及时补充体内丢失的水分和电解质，尤其是钾离子。必要时要到医院就医，遵医嘱服用药物。同时要注意胎动，观察胎儿的情况及有无早产、流产的征兆。如果治疗后，准妈妈在24~96小时内恢复正常排便，就不必担心了。如治疗无效，应及时到医院就诊。

预防腹泻要注意哪些方面？专家介绍，首先不要贪凉。即使天气再炎热也不能食用刚从冰箱里拿出来的西瓜或冷饮。尽量不吃剩饭剩菜，如果要吃冰箱里取出来的剩饭剩菜一定要充分加热后再食用。另外，要少在外面吃东西，注意饮食卫生。

## 痛苦的失眠

### 孕妇应保证充足的睡眠

炎炎夏日，孕妇由于妊娠的需要，机体代谢率增大，容易疲劳，同时，炎热的气候使人们食欲下降，营养物质摄入减少，而夏季出汗多，人体的电解质和能量代谢就容易出现紊乱，容易出现失眠。潍坊市第二人民医院妇产科谢主任介绍，此时如果不能保证足够的睡眠，就会明显影响孕妇的情绪，而不良情绪则是妊娠的大敌，不仅会加重妊娠反应，使孕妇食欲更差，影响营养的摄入，还使机体内分泌功能及血液成分发生变化，以致对神经系统和心血管组织有害的化学物质增加，使其通过胎盘进入胎儿体内，使胎动频率增加。若这种过度活动贯穿整个妊娠期，使

胎儿长期不安，就会影响胎儿的正常发育。孕妇不良情绪严重者，可致胎儿畸形，甚至流产。

足够的睡眠，除了能使机体得到充分的休息，体力增加，疲劳感消除，更为重要的是，能避免不良情绪的发生。因此，夏季睡眠对于孕妇和胎儿的健康十分重要。孕妇因身体各方面的变化，容易感到疲劳，故睡眠时间应比平时多1小时，最低不能少于8小时。怀孕7~8个月后，每天中午最好有2小时的午睡时间，但不要睡得太久，以免影响晚上的睡眠。

另外，孕妇睡前不宜饮浓茶、咖啡及巧克力等易使大脑兴奋的饮料和食物。

## 可怕的中暑

### 可怕的中暑

准妈妈因为身体负担加重，体力消耗大，身体虚弱，如果逗留在通风不良、温度较高的室内，很容易中暑。一般中暑后会出现头晕、乏力、恶心、呕吐等症状，严重时会出现高热、抽搐或昏迷。

潍坊市第二人民医院妇产科谢主任介绍，中暑引发的高烧有可能会造成胎儿发育异常。其次当准妈妈因中暑而发生血液循环障碍、抽搐时，会影响子宫、胎盘绒毛之间的营养和气体交换，导致胎儿供血不足、缺氧，严重的会导致胎儿宫内窘迫、宫内死胎、死产、早产等。

谢主任介绍，天气炎热，室内空气流通差、大量出汗而饮水不足是导致准妈妈中暑最常见的原因。应对中暑，最重要的是及时降温。对于准妈妈最好采用物理降温法。如果是在室内要立刻开窗通风，如果是在室外要马上将准妈妈转移到阴凉处。然后用酒精或凉水擦拭身体，有条件的可以用40℃左右的温水泡澡。同时，饮用淡盐水。如果需要，应到医院就诊，在医生指导下进行药物降温。

预防中暑要注意哪些方面？专家介绍，首先要摒弃捂月子的观念，要保持室内空气流通，不要穿过于紧身的衣裤。外出时做好防晒，并饮用足够的水。一旦出现口渴、多汗、恶心等症状要小心对待。

## 恼人的痱子

### 皮肤问题不能小觑

夏天，天气炎热，准妈妈的新陈代谢旺盛，经常出汗，如果不小心，痱子就有可能来麻烦。

这种皮肤问题本身对准妈妈和胎儿的健康没有什么影响。但是，因为起了痱子后，准妈妈会觉得很痒，容易抓挠皮肤，导致感染。专家介绍，导致痱子的原因一般是皮肤毛孔被汗腺堵塞，汗液淤积所致。

解决痱子问题，最关键步骤是要将皮肤洗干净，涂些痱子粉，保持干燥。如果痒得难受，可以请医生开些清凉止痒的药物，但切忌自行用药。

预防痱子要注意哪些方面？专家介

绍，穿棉质的衣物，要宽松，室内要注意通风，避免温度过高。尽量减少出汗，勤换衣服，保持皮肤干燥，用温水洗浴，保持皮肤清洁。



## 不注意口腔卫生、饮食太精细

### 九成孩子患有龋齿

本报7月22日讯(记者 马媛媛)22日，记者采访了解到，不良的口腔卫生直接导致了儿童龋齿率的增高，儿童不注意口腔卫生、饮食太过精细，九成孩子患有龋齿，然而，不少孩子却因为未及时就诊影响颌骨发育、导致牙列不齐等。

22日，家住永安路的贺女士告诉记者，孩子从小饮食就比较精细，爱吃面包、饼干，不爱吃粗纤维的食物，没想到这么细心的照顾孩子还是患上龋齿。

潍坊市口腔医院综合科主任王好红介绍说，生活水平在提高，但孩子的牙病问题却并不乐观，根据她近几年的接诊情况来看，孩子患龋齿的几率呈上升趋势。她分析说，孩子患有龋齿，家长责任重大，现在家长太娇惯孩子，认为饮食越精细越有营养，其实不然，人的颌骨在生长发育过程中是需要锻炼的，坚硬的食物能帮助锻炼颌骨发育，反之则会导致牙齿失去了咀嚼锻炼的机会，易导致牙列不齐，

颌骨发育不全。

王好红主任特别提出，很多家长错误地认为乳牙坏了不要紧，等换牙就好了。其实儿童在12岁以前主要靠乳牙进行咀嚼，如果乳牙过早龋坏，而继承恒牙还未到萌出时候，龋坏乳牙就会影响儿童的咀嚼和对食物的消化吸收，进而影响儿童全身的生长发育。龋坏乳牙如果不及治疗，还会发展到牙髓炎、根尖周炎。

## 医药保健：

### 家庭药箱

### 该备哪些药

家庭药箱一般根据家庭成员的组成和健康状况选择，如有老人和小孩，要特别注意准备他们用的药。家有高血压病人、结核病人、冠心病病人、癫痫病人等，治疗这些病的药物应常备不断；家庭药箱严禁混入家庭成员过敏的药物。

家庭药箱的常用药包括：

解热镇痛药 如阿司匹林、去痛片、消炎痛等。

治感冒类药 如新康泰克、速效伤风胶囊、强力银翘片、白加黑感冒片、小儿感冒灵等。

止咳化痰药 如必嗽平、咳必清、蛇胆川贝液、复方甘草片等。

抗菌药物 如氟哌酸、吡哌酸、环丙沙星、复方新诺明、乙酰螺旋霉素等。

胃肠解痉药 如普鲁本辛、654-2等。

助消化药 如吗丁啉、多酶片、山楂丸等。

通便药 如大黄苏打片、甘油栓、开塞露等。

止泻药 如易蒙停、止泻宁、思密达等。

抗过敏药 如赛庚啉、扑尔敏、苯海拉明等。

### 100户居民有了家庭医生

#### 西南关社区卫生服务站

#### 为居民提供家庭医生服务

本报7月22日讯(见习记者 李晓东)20日上午，潍城区南关街道西南关社区卫生服务站在辖区的南关大街居委会举行了“社区家庭医生签约式服务”启动仪式，为100余户居民当场签订服务合同，并在今后一年内，为社区居民提供家庭医生服务。

20日上午9点，在西南关社区卫生服务站，短短两个多小时的时间，社区工作人员就与辖区一百多户居民签订了《家庭医生式服务合同》，居民可根据自身健康需求，选择具体所需的服务项目。

自三月份起，西南关社区卫生服务站就在社区内，以楼道为单位，进行“社区家庭医生签约式服务”宣传工作，以老年人、残疾人、

慢性病患者等重点人群为主要服务对象，为社区居民提供相适应的惠民和便民服务，并将各类服务内容详细记入居民健康档案。

“开展这项服务后，居民生病后，不出户就可以看医生，社区卫生服务站也会定期的走访，提供相关的医疗服务，”西南关社区卫生服务站龚主任告诉记者，家庭医生不但可以上门服务，而且费用也是全免的，今后还会及时的总结家庭医生服务工作中出现的各种问题，调整和完善服务项目和服务方式，争取使每个社区居民都拥有自己相对固定的家庭医生服务团队，让所有签约居民都能免费享受国家规定的主动、便利、可持续、个性化的基本医疗和公共卫生服务。