

# 博爱孕育讲堂

主办:周口晚报 周口博爱妇科医院 周口市医疗救助基金会

本期专家:周口博爱妇科医院妇产科主任孟亚丽

孟亚丽,被卫生部和国家计生委任命为“万例手术无事故先进工作者”;被河南省人民政府任命为“河南省巾帼女杰”等荣誉称号。

毕业于河南医科大学,妇产科副主任医师。从事妇产科工作三十余年,先后在广东、深圳、厦

门多家大型医院做妇产科临床治疗工作,临床经验丰富。

擅长妇科各种常见病的诊断和治疗。如:阴道炎、宫颈炎、盆腔炎;对各种不明原因导致的月经不规律的治疗更有独到之处;擅长微创治疗子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科疾病。先后在省级、国家级杂志发表论文十多篇。

## 周口市医疗救助基金会 倡导优生优育, 预防不孕不育

问:月经第十天卵泡长到1.3CM,医生说是优质卵泡,我想问一下大概还得几天排卵?

答:一般情况下,卵泡发育到1.8-2.2的时候排出,根据你的叙述,还需要进行定期监测。

问:卵子排出后在体内可以存活多久?

答:卵子从卵巢中排出后15~18小时以内受精能力最强,并能维持受精能力达30小时左右,之后卵子开始变性,受精能力迅速减弱并消失,但具有较强受精能力的时期是1~2天。

问:我怀孕23周,身体出现浮肿,特别是下肢浮肿,指压时有明显凹陷,休息后浮肿仍不消退。怎么办?

答:建议您测量一下血压,因为在妊娠中后期,不少孕妇会患有妊娠高血压综合征(简称妊高征),其诊断标准是妊娠20周后血压超过130/90mmHg,或血压较以前升高超过30/15mmHg。因此,定期产检是发现并干预妊高征的重要手段。同时,还要定期进行身高、体重、血及尿常规的检查。如发现易诱发因素应采取相应措施,尤其是在妊娠20周后,应每周观察血压及体重的变化,有无蛋白尿及头晕等症状。

问:孕中期营养不良有哪些危害?

答:营养不良会导致孕妇贫血,孕妇贫血往往会造成早产,并使新生儿死亡率增高,严重时还会使婴儿肝脏缺铁储备,易患贫血。孕妇贫血后身体抵抗力降低,易发生感染。

问:孕中期腹中的胎儿有意识了吗?

答:当妊娠进入第四个月时,胎儿逐渐长大,胎毛也已经长出,脊柱形成,肝、肾及其他诸消化腺已开始发挥作用。胎儿活动的幅度与力量越来越大,母亲已经可以感觉到胎动。这个时期的孕妇除需要继续妊娠前3个月的胎教外,还有必要增加一些新的胎教内容。

问:我怀孕中期时常感到皮肤发痒,有时是腹部、手掌、头皮,有时甚至全身。怎么回事?这真的是胎气?

答:有些孕妇到了怀孕中期会感到皮肤发痒,这种所谓的胎气,在医学上称为“妊娠期胆汁淤积症”。由于胆汁淤积,所以出现皮肤瘙痒。胆汁淤积症可以引起胎儿死亡、早产或产后出血。因为这些孕妇的胎盘绒毛间隙比正常胎盘小,这就影响了胎儿的氧气和血液供应。临产时,子宫收缩,血供和氧供就更加不足,胎儿也就容易死亡。所以,妊娠期肝内胆汁淤积症对胎儿和新生儿的威胁很大,并非真的是无所谓。

问:怀孕后我的脾气变得古怪起来,即便老公处处小心呵护,我还是百般不满。为什么怀孕后的脾气变得如此糟糕?

答:怀孕后孕妇脾气变坏的原因主要有以下3条:1.怀孕后身体的内分泌系统处于变动过程中;2.夫妻吵架,孕妇感情绝望、与公婆、邻里争吵后忧郁寡欢;3.孕妇本人及家属对妊娠的态度,特别是有些家庭有重男轻女的思想,使孕妇处于应激状态,发生精神状态的变化,严重时会出现情绪不稳、冲动、行为异常等妊娠期精神障碍。专家提醒:想要优生,孕妇必须保持愉悦、欢畅的心绪。这就需要丈夫多多照顾和关怀妻子的情绪和心境,不要为生活琐事吵架拌嘴,这是生个聪明、健康宝宝的第一步。

问:我怀孕了,可以贴口腔溃痛的易可贴吗?还有什么办法吗?

答:在怀孕的特殊时期,出现身体的异常就需要及时到正规的医院进行相关的检查,明确诊断,在医生的指导下用药,以免对胎儿造成不必要的影响。

问:我怀孕快50天了,40天时去医院做彩超检查,医生说胚胎还没有胎心,我们一个星期后再看看,如果还是没有的话就有可能是不发育了,正常应该是在什么时候有胎心?

答:通常情况下怀孕8周时,通过B超能够观察到胎儿胎心管的搏动,如果是阴超的话,在6周左右可以观察到(但是打算要孩子的话不宜进行此项检查)。根据你的叙述可以观察一下,一周以后复查。

# 服用“救心药” 当心上瘾

服用“救心药”也能上瘾!用于缓解心绞痛的硝酸甘油和中药速效救心丸,被简称“救心药”。由于害怕心绞痛发作,或认为中药没有任何毒副作用,在冠心病患者中服用“救心药”上瘾的现象相当普遍,甚至在非冠心病人群中“救心药”的滥用也很常见。医生提示,药物本身有副作用,特别是“救心药”会扩张血管,不恰当的服用会造成低血压,甚至危及生命。

### 谁在滥用“救心药”

一次心绞痛发作给53岁的张先生留下了刻骨铭心的记忆。自此他的上衣口袋常备有“救心药”,一感到胸闷或其他不适,他就立即服用。直到有一天,他服用“救心药”后胸闷非但没有缓解还加重了,被家人立即送到医院,医生说他的胸闷是由于服用“救心药”上瘾出现了低血压而导致的。张先生这才知道“救心药”虽好,也不能随便吃。

28的王小姐正在家中休产假,她最近时不时会感到心脏部位剧烈地痛几下,这让她害怕极了,哭着告诉好友自己一定是得了心脏病。于是她买了丹参滴丸、心可舒等各种救心药来服用。等她终于鼓起勇气去医院检查时,医生告诉她根本没有得冠心病,这种疼痛是肋间神经痛引起的,并提醒她以后再不可滥用“救心药”。还有些其他的心血管病也会引起胸闷、胸痛的症状,比如心脏的早搏、主动脉夹层等,吃了“救心药”也是没有用的,甚至是有害的。

### 辨识真正“心绞痛”

“救心药”服用的上瘾与滥用是与许多人不会辨识自己是否心绞痛发作有密切的关系。很多人认为只要是心脏部位的不适感都是心绞痛发作,其实焦虑、更年期、植物神经功能紊乱、反流性食管炎,甚至颈椎病等都可能引起胸前的不适。常见的针扎样、持续几秒就过去的疼痛,往往是由肋间神经引起,而非心绞痛。真正的心绞痛往往持续几分钟到二十分钟,并与活动相关,活动停止后痛感也就有所缓解。



很多人以为心绞痛顾名思义就是心脏部位的疼痛,其实真正的心绞痛还可能表现为牙痛、胸闷,甚至后肩痛,不过这种痛也往往是阵发性的,每次也是持续几分钟到二十分钟左右。

### 医生提示:

药物本身有副作用,特别是“救心药”会扩张血管,不恰当的服用会造成低血压,甚至危及生命。

### 服用救心药的“24字诀”

【防止上瘾】经常服用这类药物也可能上瘾,可两种急救药交替使用。

【先嚼后食】多数人都按照说明书所说的舌下含服,其效果固然不错;但如果能在心绞痛发作时先嚼后再压在舌下含服,便于药物溶化和舌下黏膜吸收,能高浓度地迅速到达心脏,效果更好。舌下含化吸收率可达80%。由于舌下含化硝酸甘油,会产生一定的灼灼感,所以有些患者便采取用水吞服药物的方法,这样就只有约8%的药物成分被吸收,根本起不到应有的治疗效果。

【讲究姿势】含服本药时应取坐姿,因为站着含服因周身血管扩张而致血压降低,引起晕厥。躺着含服则会致使心脏贮血量突然增多,加重心脏负担。

【事不过三】在药物有效的情况下,通常用药数分钟后心绞痛就应缓解。若仍不见效,应隔5~10分钟后再服一次。如此重复2~3次,若仍然无效,就应考虑有心肌梗死或其他疾病的可能,应立即去医院诊治。

【药不离身】救心药应随身携带并放置在固定、掏取方便的衣袋中,晚上睡觉时也应把药放在枕侧易取之处,以便急用时伸手可得。要注意硝酸甘油的挥发性很强,遇光后药性也不稳定,所以应放在棕色的毛玻璃瓶内密闭保存。

(羊晚)

## 秋冬喝豆浆 变着花样更健康

秋冬天气干燥寒冷,人们容易出现咽喉干燥、嘴唇干裂以及风热感冒、气管炎、胃肺脾不适等病症,特别是中老年人,由于自身调节能力下降,更容易出现秋燥症状引发不适。因此,秋冬饮食应以滋阴、润燥、滋补为原则,营养专家给大家推荐经济、营养、实用的佳品——豆浆。

### 推荐一:蜂蜜养颜豆浆

配料:干黄豆40克、绿豆35克、

蜂蜜40克。

制法:黄豆、绿豆浸泡充分,洗净后装入豆浆机,杯体内注入适量清水,启动机器,十几分钟豆浆做好,稍凉调入蜂蜜搅匀即可。

益处:滋润五脏,美容润肠,补气益血。

### 推荐二:长寿五豆豆浆

配料:黄豆、黑豆、青豆、豌豆、花生米按3:1:1:1:1的比例配料。

制法:将五种豆按比例配好,浸泡6~12小时后洗净,放入豆浆机,杯体内加入适量清水,启动机器后十几分钟自动煮熟即可饮用。

益处:富含多种营养成分,长期饮用能降低人体胆固醇含量,对高血压、高血脂、冠心病、动脉粥样硬化、糖尿病等有一定的治疗作用。(新华)

九阳植物奶牛豆浆机 原磨鲜香 天然好豆浆 咨询电话:8230822 8239708

名院推荐:本栏目向市民推荐医疗技术水平高、信誉好的医院,欢迎广大群众推荐,愿越来越多符合条件的医院参与这个栏目,让本栏目成为患者寻医购药的好所在,感谢你对本栏目的支持。推荐电话:0394-8166126

### 专业医学减肥

针灸减肥 埋线减肥

电话:6199197 13592208703

地址:周口市八一大道中段 烧伤医院二楼针灸科

### 周口手外科医院

周口市唯一一家以手足外伤、断指(肢)再植、显微外科、创伤骨科为主要业务范围的专科医院。

地址:周口市大庆路北段 电话:8288120

### 头疼头晕哪里看 周口耳鼻喉医院

主治医师:王银邦 主治:鼻炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎(本院已成功治愈患者10万余人)

地址:周口市火车站北300米路西 电话:0394-8380632

周口博爱妇科医院 搜索

健康热线:0394-8366555 QQ:133120114

院址:周口市黄河路中段路南 网址:www.8366555.com

乘车路线:乘3、4路车到黄河路口下车往东100米;1、7、10、13路车到博爱妇科医院门口下车即到。