

“坐月子”不能稳“坐”在床

——近年来孕产妇血栓形成有上升趋势,专家提醒孕产妇要适当运动

□ 记者 吴彬 实习生 张静静 通讯员 牛牧青

近日,新安县一位新妈妈产后站立、行走困难,经查已形成下肢深静脉血栓。医生认为这跟产后卧床不动有很大关系。专家称,新妈妈出现血栓的风险较高,产后一定要注意适当运动。

新安县的卫女士今年30岁,三周前通过剖宫产手术,顺利生下一个健康宝宝。“坐月子”期间,她营养充足,很少下床。产后半个月,她感到左腿肿胀、站立困难、走路缓慢,尤其是从大腿根儿到膝关节,痛感更为明显。她到医院检查,被确诊为左下肢深静脉血栓形成。目前卫女士正在接受治疗,但由于所用抗凝血药物可能造成颅内出血,她不能给宝宝喂奶,这令初为人母的卫女士非常难过。

记者从河科大一附院血管外科了解到,在该科室收治的病人中,像卫女士这样产后出现下肢深静脉血栓的,并不少见,且近年呈逐渐上升的趋势。



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970002

孕产妇为何容易形成血栓呢?该科主任史洪涛介绍,首先,女性在妊娠期,身体里的凝血因子和纤维蛋白原都会增加,这时血液浓度会比平时高,而子宫逐

渐增大容易压住髂总静脉,容易导致血流减慢,这就增加了血栓形成的概率;其次,80后孕妇营养普遍充足,肥胖和缺乏运动,易造成血流减慢,也更容易形成

血栓;再次,近年来剖宫产和高龄产妇数量的增加,也是孕产妇深静脉血栓形成增多的因素之一,因为剖宫产尤其是急性剖宫产的胎盘早剥更易引发血栓,而高龄产妇血管弹性降低、血细胞减少、血流减慢,都增加了血栓形成的可能性。

因此,适当运动,均衡营养,对孕产期的母子健康非常重要。史大夫建议,刚进行过剖宫产的新妈妈,在手术麻醉期过后6个小时,就可以适当进行踝关节、膝关节的活动,每两个小时可活动5分钟,术后第二天就可根据身体情况下地适当走动;在饮食上,要注意均衡营养,营养过剩易导致便秘,从而压迫血管,出现下肢血栓。产妇产后可让家人做适当的按摩,但已经形成血栓的患者,千万不可按摩,因为血栓经过挤压就很容易流动到肺部,危及患者的生命。

乳腺 X 线照片会让你得乳腺癌吗?

定期检查乳腺是许多女性保健的手段之一,而最近网上却流传一种说法,女性经常拍乳腺 X 线照片,会暴露在许多的射线之下,而这就有可能导致乳腺癌。该说法是否正确,是不是以后就不能拍乳腺 X 线照片?

市妇女儿童医疗保健中心乳腺科主治医师卫晓萍说,医生会先通过手部触诊和近红外检查来确定患者的乳房健康程度,而这些对人体是没有伤害的。如果发现有问题,可以进一步做乳腺

X 线照片,通过乳腺 X 线照片,可以更早地发现乳房肿瘤。

进入35岁以后的女性,如果同时是乳癌的高危人群,应该每年进行一次乳腺 X 线照片检查;如果不是乳癌高危人群,则不需要进行

□ 记者 朱娜 实习生 王敏

这项检查。乳腺 X 线照片确实是带有少量射线,但它都是在业内标准和规则的严格监控之下进行的,所以相对来说是安全的。专家称,只要不是经常、大量地拍乳腺 X 线照片,对人体健康的影响不大。

今日门诊

洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838

电动泡脚盆 一次 20 分钟

目前,市场上销售的电动足浴泡脚盆有很多,功能多又方便,故而成了大家的首选。但有的人常常一泡起来就忘了时间,这样反而不好。

“一般情况下,使用电动足浴泡脚盆一次20分钟就够了,最好不要超过半个小时,以身体微微出汗为宜。”北京东直门医院中医内科主任医师姜良铎表示,电动泡脚盆有热蒸、按摩的功效,时间太长,体内热量不断增加,血液循环加快,出汗过多,反而有损精气,严重的甚至导致体虚。

北京东直门医院推拿科主任刘长信说,出汗太多,还很容易受凉感冒,电动足浴盆温度在42摄氏度左右。如用来按摩,震动幅度不要太大,频率也不要太快,否则不但会使按摩的敏感度降低,还会使脚部麻木。此外,有些人喜欢用药物来泡脚,一些药物会吸附在泡脚盆中,引起某些部位生锈,严重时可能会漏电。(秦锐)

洛阳网

WWW.LYD.COM.CN

——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618