

春天是万物生长的季节,这时——

你准备好孕育生命了吗?

□ 记者 朱娜 实习生 王敏

春天是万物萌生的季节。不少人认为春天怀孕符合“春生夏长,秋收冬藏”的自然规律。医生也指出,春节前后怀孕正好可以在秋季生产,而秋季气候适宜,有助于新生儿增强抵抗力。那么,有计划在这时节孕育新生命的人们该做些什么准备?又该注意点啥呢?

为了保证受孕顺利,胎儿健康,准备要宝宝的男士、女士都需注意。市妇女儿童医疗保健中心产一科主任姚瑞萍说,抽烟喝酒的男士一定要提前3个月戒烟戒酒,以保证精液的质量。而女士要准备的更多。计划怀孕前,女士们应首先接受常规妇科检查。如有异常,应进一步接受检查和治疗,等恢复健康后再考虑怀孕。只有妈妈健康,才能孕育出健康优秀的宝宝。其次,应调整好身体状态。尤其现在正是换季的时候,天气变化快,气温忽高忽低,有意怀孕的女士们一定要注意保暖,预防感冒。当然,调整心态也很重要,好心情对顺利受孕及胎儿发育都有好处。因此,一定要放松心情,尽量避免不必要的紧张及生活和工作上的压力,尽量别让情绪受到外界事物的影响和干扰。此外,孕前及孕期女性还要注意适当补充营养。

孕期女性服用叶酸可大大降低胎儿神经管畸形的发生率。姚瑞萍建议,女性可在孕前3个月开始服用叶酸,每日0.4毫克左右即可。另外,适当补充B族维生



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970002

素也很必要。在我国居民的膳食结构中,非常缺乏B族维生素,因此孕前及孕期女性可多吃些玉米、小米等富含B族维生素的食物,同时还要注意补钙。不少女士认为,现在生活水平提高了,从计划怀孕开始,她们就吃得很好,怎么还会缺钙呢?可是,吃得好并不等于能摄入足量的钙。因

为人们常说的“吃得好”主要是增加了蛋白质的摄入,并非钙质。而孕妇对钙的消耗量非常大,尤其是在孕中期及孕晚期。专家建议女士们在孕早期甚至孕前就开始注意适量补钙。至于该补多少,可以参看孕期保健的书籍,根据上面的资料对照自己的饮食情况,进行适当调整。

做仰卧起坐能防妇科病

近日,美国“网络医学博士”网站调查显示,86%长期做仰卧起坐的女性,妇科病发生率比不做该项运动的女性低55%。

北京体育大学体育教育训练学副教授孙卫星说:“仰卧起坐可以通过三个方面改善身体素质。”

首先,能锻炼腹部肌肉,使腹部肌肉收紧,更好地保护好腹腔内的脏器。其次,可

以拉伸背部肌肉、韧带和脊椎,从而调节中枢神经系统,改善身体抵抗力。第三,能锻炼腹股沟。腹股沟有许多毛细血管和穴位,做仰卧起坐可以通过刺激腹股沟的血管,加速血液流动,治疗和缓解妇科疾病。

孙卫星提醒大家,女性做仰卧起坐时要注意以下几个要点:

双手不要抱头。女性做仰卧起坐时,

双手虚放在耳朵旁边,这样,腰腹会更加用力。双腿屈膝,脚心平放于地面,注意双腿膝关节一定要靠紧,越紧越好,这样才能锻炼到腹股沟及盆腔部位的肌肉。“做仰卧起坐,贵在坚持。”孙卫星强调,开始可以10个为一组,一天至少做3组。对于经常锻炼的女性,一天做5组比较好,每组间休息两分钟。(周娟)

过罢年洗垫垫

□ 记者 李永高

这几日,洛龙区的林女士把家中的地垫、浴室防滑垫、马桶坐垫,连宝宝爬行垫、汽车脚垫都清洗了个遍。从健康角度来看,这还真真是个值得提倡的好习惯。

走进大多数家庭,常能看到许多垫垫。浴室里放置防滑垫,不仅防滑、吸湿,也美观,但浴室可能是居家环境中潮湿且温暖的场所了,防滑垫很容易成为细菌霉菌滋生的乐土,也极易引起足部病菌感染和传播。

马桶的使用频率更高,特别是冬季时,许多家庭都会使用坐便垫,它更容易沾染污物,滋生病菌,传染疾病,危害家人健康。

而这地垫,不论是放在门外、门内,它从进门起,就担负起除泥沙灰尘、吸水防滑等任务,有时还起到防静电作用,它在保持室内地面整洁的同时也是门厅装饰的一部分。

尤其是过年期间,亲戚朋友迎来送往,这些垫垫大多在接待自家人同时为来访者提供了“服务”,因此,除了及时更换外,进行彻底清洗消毒就显得更加重要。

记者向汽车清洗店、家政服务人员请教后发现,别看这几块垫垫,清洗起来还真有些技术含量。

就拿这浴室里的防滑垫来说,不同质地有不同的清洗消毒方法,塑料、橡胶材质先用清水清洗干净,再用小喷壶在其表面喷上一些稀释过的84消毒液;如果是棉麻材质,则要浸泡在稀释后的消毒液中,清洗干净的防滑垫最好在太阳下晾晒干,不能在通风的地方阴干,避免刚洗净又受污染。



别把抗菌药当成消炎药

这几日乍暖还寒的天气让不少市民患上了感冒,家住西工区的冰冰也没能幸免。本以为自己吃点消炎药就没事了,但吃了好几天先锋霉素也不见好。到医院询问,冰冰才明白原来她吃的是抗菌药,并非消炎药。

河科大一附院副主任药师刘彩虹表示,很多人搞不清消炎药和抗菌药之间的区别,导致误把二者混同使用。

对付感冒到底该用消炎药还是抗菌药?

顾名思义,消炎药当然有抗炎症的效果。刘彩虹告诉记者,消炎药具有解热、镇痛、抗炎症、抗风湿作用。如果市民出现体温过高、小儿高热、疼痛这类症状就可以使用消炎药,能起到降低体温、缓解并发症的作用。消炎药是一个大家族的总称,大家可以按照发病症状不同,选择合适用药。比如,对抗发热的日夜百服宁等;对抗疼痛的阿司匹林、布洛芬等。

抗菌药是针对引起炎症的各类细菌,进而抗感染。刘彩虹说,因感染细菌引发的疾病才适合使用抗菌药。抗菌药同样是个大范畴,在抗菌药的大家族中,包括抗生素和人工合成的抗菌药物。我们较为熟悉的有穿心莲、板蓝根、双黄连口服液等中成药;达克宁、阿莫西林、青霉素、氧氟沙星等西药。

刘彩虹表示,生活中,滥用抗菌药比滥用消炎药的情况还要严重。

刘彩虹说,我们常见的感冒、上呼吸道感染大多是病毒性疾病,仅需要对症处理或服抗病毒药治疗就可以了。如果鼻涕变成深黄色或青色,有浓痰,扁桃体或咽部红肿及疼痛明显,这就是细菌性感染的征兆,需要吃抗菌药来治疗。

在日常生活中,我们一定要正确选用药物,合理用药,不要滥用药物,以防止药物引起的不良反应。

(记者 崔宏远 通讯员 牛牧青)

今日门诊

洛阳脑病医院 特约

电话:15838833838

洛阳网

WWW.LYD.COM.CN

——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

广告热线:

0379-65233618

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层