

今日关注

坐月子可别都信老规矩

□ 记者 朱娜 通讯员 李冰磊

产妇坐月子期间有很多禁忌,不能吹风扇、不能洗澡等就是老一代人的一致观点。而新人类则认为不必禁忌太多。一旧一新各说各的理,究竟该听谁的?

“女人在坐月子期间,不能洗澡、刷牙、洗头、吹电扇,否则就会落下月子病,以后怎么都根治不了。”刚刚升格为奶奶的魏女士正是这样对儿媳传授经验的,“坐月子一定要多吃鱼肉,要不奶水就不好;绝对不能碰凉东西,即使在夏天也不能吃水果、冷饮和生食蔬菜……”像魏女士这样的“老传统”有很多,他们认为坐月子有很多禁忌,比如不能吃凉东西、要躺在床上多休息、要大吃大喝等,否则就会落下头疼、腰疼、牙疼等月子病。对此,魏女士的儿媳李女士大倒苦水:“我只知道怀孕生孩子很辛苦,没想到在夏天坐月子更是一件苦差事。如果不按老规矩做,婆婆就会不高兴,我自己也担心会落下月子病。可如果样样都按老规矩做,那就太受罪了。”

针对李女士的烦恼,我们听听专家的建议,在夏天坐月子的新妈妈心里就有谱了。

市妇女儿童医疗保健中心产科主任姚瑞萍介绍,“老传统”的说法并不是毫无道理,刚生完孩子的产妇身体比较虚弱,免疫力也有所下降,体温调节功能较差。与常人相比,她们更容易患病,生活中有很多细节是需要关注的。但产妇在坐月子期间可以洗澡、刷牙、使用空调。夏季天气炎热,尤其是三伏天,空气湿度大,如果不洗澡、不刷牙、不用空调,



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970111

产妇可能会中暑。

还有,夏季坐月子不必穿得太多,产妇身体本来就虚弱,出汗过多会引起虚脱;洗澡的时候水也不要太凉,洗完后将身体完全擦干,千万别不擦干身子就去吹空调或电扇;空调温度可设置在28摄氏度左右,不要对着空调吹。另外,产妇可以适当活动,但不能过于劳累和长时间站立。对于冷饮,产妇还是敬而远之好,因为产妇的身体

本来就虚弱,吃了生冷食物会伤及肠胃,也不利于恶露排出,但适量地吃一些水果倒无碍。

同时,产妇也要注意,坐月子并不意味着要大吃大喝,饮食高蛋白可以补充体力,但要因人而异,夏季还是以清淡为好。产妇可多喝一些汤汤水水,有利于下奶,豆腐、豆浆、牛奶、鱼汤、鸡汤等都是不错的选择。

专家忠告

夏季也要用温水洗脚

你是否在夏季的时候经常用冷水洗脚?保健专家告诉你,经常用冷水洗脚会对你的身体健康造成危害。

炎热的夏季,出汗会比较多,尤其是在锻炼后,这时用凉水洗脚,会使已扩张的毛孔骤然关闭而造成阻塞,加之锻炼之后肌肉疲劳、紧张程度的增加,在受到冷水刺激后,会引发抽筋等症状。如经常用凉水洗脚不但会使脚受凉,长此以往会导致身体的排汗机能出现障碍。

此外,脚突然被凉水刺激使正常运转的血管剧烈收缩,可能会导致血管舒张功能失调,引发各类关节炎及风湿病等,女性还会引发妇科疾病。(小希)



身边提示

皮肤变差反映全身病

健康的肌肤细腻、红润,如果出现暗黄、痘痘、色斑等情况,则反映内在脏腑的异常状态,为身体拉响警报。

痘痘:肺胃湿热。痘痘的形成多因体热、食油腻食物,或因情绪不良导致肺经热盛、脾胃湿热。时间长了,就会灼伤阴液,使阴虚火旺,湿热淤积于脸部,才会长痘,严重的会形成痤疮,痤疮严重时会有结节和囊肿,这种情况多因痰湿凝聚引起。久治难愈或常复发的痤疮与内分泌失调有关。

痘痘治疗早期应以清肺为主。可多吃清肺的食物,如梨、蜂蜜、猪肝等。形成痤疮的,可选择陈皮、半夏煮水饮用。饮食上不要吃辛辣、刺激、油腻食物以及热性肉类。

肤色暗黄:脾胃不和、气血不足。肌肤出现暗黄、发灰的颜色,多因脾胃不和、气血不足等问题导致。尤其很多女性,在消化不良、气血两虚的情况下,再加上压力、焦虑、思虑伤脾,从而使肌肤也逐渐变得暗淡、发黄。

调节脾胃,每天要多喝水,少吃油腻和甜食。多吃青菜、水果的同时,可以适当吃一些瘦肉、坚果和豆类食品。另外,可以把当归、大枣放在汤里,调节脾胃效果非常好。



长斑:痰淤积滞,脾虚湿盛。从中医的角度讲,色斑缘于以下几种情况:精血不足、气血痰淤积滞皮下,色素沉着;肝郁气滞、郁久化热、灼伤阴血,使颜面气血失和;脾虚生湿,上蒸于颜面。此外,一些慢性病、精神刺激、紫外线照射、化妆品使用过度等也可导致此病。

如为气血淤滞引起,可将杏仁、桃仁、白果仁研磨后,与粳米同煮,可以活血,常吃能减少色斑。如因脾虚湿盛引起,红豆薏米汤就是很好的祛湿美容食物。(小俞)

身体的臭味从哪儿来

有时,即便你十分注意卫生,身体的臭味还是不时飘散开来。为此,美国《预防》杂志撰文指出,体臭的原因多种多样,吃不对、穿不对、洗不对都有可能让你散发出不良气味。

洗澡擦不干净 腋窝、皮肤的褶皱、脚趾缝等隐蔽部位不容易接触空气,易造成真菌和细菌孳生产生异味。最好洗澡后用吹风机吹干。

辛辣刺激食品 咖喱粉、大蒜等刺激性调味品不但引起口臭,消化后还会产生含有硫化物的气体,被吸收进血液,然后通过毛孔、肺排放,产生难闻的体味。

不刷牙舌苔 舌头上成百上千的乳头状突起会积存食物残渣,容易孳生细菌,产生硫

化氢等臭味气体。用刮舌器、刷牙时刷舌苔、选择含茶树油牙膏都是好办法。

膳食纤维吃得少 一些细菌在分解纤维时会释放出氢气、二氧化碳和有异味的甲烷,然后排到体外。吃高纤维食品时多喝水,纤维才容易通过消化系统。同样,蛋白质也不能吃太多,否则你的口气闻起来会像“指甲油”。

夜里打鼾 打鼾者口腔干燥,死去的细胞不断在舌头、牙齿和脸颊内侧积累、腐烂,清晨起来口气难闻。睡前别喝酒,早上起来可以用酸柠檬汁漱口。

吃饭太快 吃得过快容易吞进多余的空气,身体会以打嗝或放屁的形式释放。所以吃饭时切忌狼吞虎咽,也不要焦虑、压

力较大的情况下进食。

头皮屑过多 头发太油的时候会产生很多头皮屑,散发难闻的气味。可以选一些含吡啶硫酮锌(分解头皮屑)的洗发产品,头皮屑严重者要咨询医生。

处于排卵期 排卵期的女性体温会升高半度,刺激汗液排出。穿一件棉质内衣有助于汗液挥发。(冯国川)

今日门诊
洛阳脑病医院 特约
电话:15838833838

需要救护车的6种急症病人

你知道吗,传染病、烧伤病人、心脑血管病人、骨折病人、急性心肌梗死病人以及脊柱创伤病人只适合救护车送往医院急救。

传染病 此类病人发病期传播迅猛,乘坐出租车会造成交叉感染,所以应该通过专用急救车送往医院。

心脑血管病人 这类病人应尽量减少搬动,采取原地救治的方法,待病情相对稳定后才能转送医院。

骨折病人 对此类伤者必须采取止血与固定,维持伤者的特定体位,减少病人的疼痛和造成再损伤。

脊柱创伤病人 对脊柱受伤的正确搬运是处理病人的关键。若乘空间狭小的出租车,对伤者伤势恢复很不利,甚至可能造成终生残疾。

烧伤病人 对烧伤患者一要保护创面,防止感染,二要抗菌止痛。因此,必须通过专业医护人员应急处理,而后再转医院治疗。

急性心肌梗死病人 急性心肌梗死发生后由于心肌电活动极度不稳定,因此非常容易发生心律失常,其中以室颤最凶险,可造成病人在短时间内死亡。据临床观察,近半数的心梗患者常在到达医院之前发生意外。(人民网)

用药指南

沙星类药物 儿童不宜

思密达、氟哌酸、黄连素等治疗肠胃病的药物是很多家庭的必备药。专家指出,即使这些OTC(非处方类药)唾手可得,也要辨清症状才能使用。

发病初期别用止泻剂

很多人得了腹泻首先想用蒙脱石(如思密达)来止泻。专家指出,其实这种做法是不正确的。因为发病初期腹泻的排泄物能将体内的致病菌与细菌产生的毒素带出体外,减少对人体的毒害。当然,如果腹泻次数频繁、持续时间过长,出现了脱水,就应在应用抗生素和纠正脱水之后,酌情使用止泻剂。

沙星类药物儿童不宜

诺氟沙星、环丙沙星、左氧氟沙星、可乐必妥利复星等沙星类药物也是人们家中常备的治疗肠胃病药物。专家指出,这类药物对肠道致病菌有良好的疗效。但儿童、孕妇和哺乳妇女不宜用,因服用它们有恶心、呕吐、头晕、皮疹、白细胞减少等不良反应。

根据病菌选择抗生素

很多人腹泻的同时伴有发热症状,于是赶紧用黄连素、氟哌酸等抗生素。专家指出,伴有发热就使用抗生素并不妥。因肠道传染病多由大肠杆菌、痢疾杆菌、变形杆菌等引起,故在选用抗生素时,最好先做大便细菌培养,明确致病菌种类后,再选用对细菌最敏感的抗生素治疗。

微生态制剂勿过量

丽珠肠乐、培菲康、整肠生等微生态制剂是用来调整肠道菌群,纠正菌群失调的。专家提醒,这类药物勿和抗生素同时服。而如果服用剂量加倍时可能出现便秘。

此外,患有青光眼的老年人要慎用解痉剂如阿托品、颠茄片等,此类药可使青光眼进一步恶化。

(据新华网)