

孕期生病 吃药还是硬扛

□ 记者 朱娜 通讯员 李冰磊

“医生,我怀孕快4个月了,可最近牙疼得厉害,肠胃也不太舒服。”耿女士说,“大家都说孕期不能吃药,我也有些担心,不敢随便吃药,怕影响胎儿,我已经扛了3天了。”的确,有关孕期用药是孕妇们所关心的问题,因为10个月之内,身体不可能不出任何毛病,所以,当身体健康出现状况时,她们大都表现得忧心忡忡。吃药吧,怕影响胎儿的成长;不吃药吧,自己难受,而且也担心病情会影响胎儿的生长。面对两难的选择,怎样才是正确的做法?

市妇女儿童医疗保健中心妇产科副主任医师丁素娟介绍,孕期服药是一件很敏感的事情,如果服药不恰当,很有可能造成胎儿畸形、流产、死胎等。也不是说孕妇生病了,一点药也不能吃,只能硬扛着。总的来说,不需要用药时,应坚决不服用药物,包括一些滋补品,滋补不当也会对身体和胎儿造成伤害。当孕妇生病时,要在医生指导下用药,不可自己随意乱用,以免造成不可挽回的结果。孕妇比如患感冒,可在医生指导下适当服用柴胡口服液、双黄连等药物。孕妇如果硬扛几天,病情仍不见好转时则要提高警惕,以防影响胚胎发育。



目前,孕妇用药的级别被分为A、B、C、D、X。A类药为最安全的药物,如各种维生素等,孕妇可以安全服用。B类为一些抗生素,如青霉素、头孢类等,对孕妇和胎儿较安全。C类和D类药物,是一些激素和保胎药,对胎儿有危害。X类药物为禁用药物,如抗肿瘤等药物。生活中常见的奎诺酮类药物孕妇要严禁使用,如四环素、环丙沙星、氟哌酸等。其不仅会导致胎儿骨骼发育障碍,而且对胎儿的中枢神经系统有毒性。庆大霉素、链霉素等,可使胎儿出现先天性耳聋、泌尿系统畸形。氯霉素则会损害胎儿的造血系统。有人认为中药较安全,不会对孕妇产生危害。这是一种错误的认识,不是所有的中药都安全,活血、破血的中药孕妇切勿不可服用,其有可能会致流产。

丁素娟提醒大家,月经规律的女性,当月经推迟时,就要考虑是否怀孕,不能乱吃药。如果在怀孕5周以内服药,胚胎容易受药物等外界因素影响而导致死胎等。

孕妈妈遭遇痔疮怎么办?

□ 见习记者 马文双

俗话说十人九痔,其实痔疮还很偏爱孕妈妈。孕妈妈们为何频频遭遇痔疮袭击?孕期不能随意用药,忍着又难受,她们该怎么办?

孕妈妈缘何“惹”来痔疮?

润西区王女士怀孕2个月了,最近她一直为痔疮而烦恼。肛门附近的肌肉经常疼痛,大便干燥一点就会出血。她本想使用药物治疗,但听说痔疮药中一般含有麝香,怀孕期间不能用,这下王女士犯难了。“怀孕之前我并没有痔疮,只是经常便秘,没想到怀孕后却惹来这毛病。”王女士说。

“痔疮是孕妇常见疾病之一。这主要是因为怀孕后静脉内的压力升高,血管弹性降低,增大的子宫压迫盆腔的血管,使腿部、直肠等处的静脉血不能顺利地返回心脏,进而使直肠下段和肛门周围的静脉充血膨大形成痔疮。”市妇女儿童医疗保健中心产科门诊主任马静波说,“孕期胃肠道蠕动减慢,孕妇为保胎经常卧床休息,运动量小,引发便秘及排便困难,也是诱发痔疮的重要因素。”



痔疮经常出血,日积月累,不但影响孕妇自身的健康,对胎儿的正常发育也不利,孕妇应在饮食和生活习惯等方面及时进行调整。

饮食、运动赶跑痔疮

“孕妇在怀孕期间,不要随意用药,特别是一些常用的痔疮药膏,更要慎用。”马医生说,“很

多痔疮药中含有麝香、牛黄等成分,容易导致流产或早产。孕妇最好在医生指导下用药,或通过饮食、运动的方式缓解症状。”

饮食调理,应对痔疮

痔疮初起时,可以依靠饮食调理,尽量少吃辛辣食物,如胡椒、花椒、生姜等。少吃油炸食品、不易消化的食物,以免引

起便秘。多吃一些富含膳食纤维的蔬菜和水果,如芹菜、白菜、菠菜、木耳、黄花菜及香蕉、梨、桃等,尽量避免饮食精细化。孕妇还要多喝水,这样就可以避免便秘,减少痔疮的发病概率。

一旦遇到便秘,可以稍微多吃一些含植物油脂的食品,如芝麻、核桃等。严重时,可使用开塞露,但是不宜服用泻药,以免引起早产。如果在孕前就有便秘和痔疮的患者,更应在怀孕前改善症状,消除隐患,以免孕期加重。

运动、按摩,缓解症状

除饮食外,孕妈妈还应注意适量地运动。每天早晚可散步、做体操,避免久站、久坐,适当休息即可。每天早晚各做一次提肛运动,每次10下~30下,以加强肛周组织的收缩力,促进肛周组织的血液循环。

经常按摩肛门和腹部,大便后用热毛巾按压肛门,按顺时针和逆时针方向各按摩10分钟~15分钟,改善局部血液循环;腹部按摩时采取仰卧姿势,双手在下腹部按顺时针和逆时针方向各按摩15次,每天早晚各一次,以利于排便,促进痔疮好转。

初春寒流来袭 关注宝宝身体护理

俗话说:“小孩屁股三把火”,孩子是不怕冷的。但是,随着“暖春”骤然离去,寒潮再一次席卷全国,医院里的病宝宝只增不减。

“小孩屁股三把火”,“宝宝是否不怕冷”惹得不少家庭的婆媳争执不下:婆婆们始终坚持把宝宝包成“肉粽”是最保暖的方法;而追求新理念的妈妈们则认为,冬天不给宝宝穿很厚的衣服,最好还要“比成人少穿一件”。

那么,不会表达冷暖的婴幼儿们,到底怕不怕冷呢?初春刚至而气温骤降,如何护理好宝宝呢?

分年龄保暖更明智

专家说,宝宝皮肤对温度的感知因年龄而异,具体来看,对于新生儿宝宝(出生28天内)要注意保暖,在室内要比大人多穿一件;2至6个月的宝宝,在室内可以和大人穿一样多,在室外则多穿一件,棉布帽子也可以选择使用,调节保暖;6至12个月的宝宝,要根据身体情况穿衣;更大的宝宝,和成人完全一样即可。

此外,专家表示,家长一定要注意宝宝脚部的保暖,俗话说“凉从脚上起”,这是因为脚与上

呼吸道黏膜有着密切的神经联系,一旦脚部受凉就易引发感冒,特别是天冷时,宝宝在室内玩耍时不要光脚在地上跑。

保温别忘保干爽

如此看来,宝宝非并不怕冷,那么“屁股三把火”的老话是否意味着宝宝“只有屁股不怕冷”呢?

专家解释说:“理解这句话时需要考虑时代的背景,在过去,由于没有纸尿裤,即使在冬天,小孩也穿着开裆裤。但是,这并不说明婴幼儿的屁股不怕冷。”如

今,很多妈妈偏爱在天冷时给宝宝使用纸尿裤,主要是担心尿湿的尿布贴在宝宝腰以下的皮肤上,让宝宝出现腹泻或感冒。

专家介绍说,天冷时更换纸尿裤或尿布,最好的方法是事先把需要用到的东西都准备好,妈妈也应事先把手搓热,给宝宝擦屁股用的湿纸巾最好也选择能加温的款式。(译边)

亲子课堂
东方爱婴 特约
早教中心
西工·中泰商务大厦 305 63261759
润西·锦茂国际大厦 401 65198989

宝宝不睡觉家长也有责任

□ 记者 朱娜 通讯员 李冰磊

“我家有个小夜猫子,一到晚上精神十足,怎么哄都不睡觉,每天几乎都要到凌晨才睡觉,我都熬得受不了。”记者见到润西区彭女士时,她显得很苦恼,不知道该怎么哄孩子睡觉。

彭女士的儿子今年3岁,以往晚上10时30分就上床睡觉了。3个月前,彭女士将孩子送到幼儿园,刚刚接触了新环境,还有那么多新小伙伴,孩子异常兴奋。即使晚上睡觉躺在床上,他嘴里仍然说着幼儿园发生的事情。眼看快到凌晨了,可孩子就是不睡觉。彭女士虽然已经困

得眼睛都睁不开了,但也不能丢下孩子自己睡觉。无奈,她只好陪孩子熬夜。

是非常敏感的,对周围的环境、人都会有很强的反应。孩子睡前尽量不要使室内温度过高或过低,也不要让孩子吃太多的食物,这些都会直接影响睡眠。

有的家长白天工作很忙,没有时间带孩子,晚上回家后不管时间早晚,都要和孩子疯玩一阵,导致孩子兴奋过头,难以睡眠。晚上睡觉前不要让孩子过于兴奋,否则睡意就被赶跑了。如果孩子对家长讲幼儿园发生的事情,家长不要做过多反应,这样孩子说一会儿就没了劲,就会慢慢入睡。

党桂娟提醒,想让孩子安静顺利地入睡,家长可以做一些准备工作,如让孩子看书或给孩子讲故事。故事的内容不要太离奇,这样可让孩子平静入睡。

另外家长要为孩子营造睡前气氛,睡前给孩子洗脚,然后将室内的灯光调暗,尽量固定上床睡觉时间。

小小宝贝
中医小儿推拿 特约
职业培训学校
电话:15516364612
62277112
地址:中州中路数码大厦B座1005室