

妊娠期牙龈出血 需注意

□ 记者 杨寒冰 实习生 陈浩欣

西工区的张女士怀孕3个月了。最近她刷牙时,牙龈总会出很多血,换了质量很好的软毛牙刷,动作轻到了最轻,可出血量仍不见减少。张女士担心时间久了会引起贫血,或感染上其他疾病。

在老公的陪同下,张女士找到了市第一中医院妇产科门诊主任、主任医师杨雁鸿。

近半数孕妇会牙龈出血

杨雁鸿告诉张女士,不必过分担心,50%的孕妇都会牙龈出血。女性怀孕以后,牙龈肿胀、敏感,使用牙线清洁牙齿,或者用牙刷刷牙时牙龈出血,是常见现象。

杨雁鸿说,孕妇牙龈出现炎症引发出血,一方面是由于孕妇体内的孕酮(也叫黄体酮)含量增高,使孕妇的牙龈变软,促使牙龈对菌斑等细菌反应更加敏感;另一方面则是由于女性怀孕后,血容量增加,牙龈更容易和牙菌斑中的细菌起反应。

孕妇牙龈出血需注意

孕期牙龈出血对孕期健康有无影响呢?杨雁鸿说,如果孕妇不注意保护自己的牙齿和牙龈,牙龈炎就会加重,甚至发展为牙周炎。

牙周炎是一种更为严重的牙龈疾病,病菌会透过牙龈深入到支撑牙齿的骨头和其他组织中,破坏人体健康,甚至有些孕妇会因此而发生早产。

定期保健养护牙齿

杨雁鸿说,很多孕妇因为出血多,或者刷牙时恶心、呕吐,干脆在睡前就不刷牙了,这种做法不可取,一定要定期养护牙齿。

首先口腔预防是关键。保持良好的口腔卫生,定期进行预防性的牙齿护理。使用软毛牙刷刷牙,刷牙动作要轻柔,太使劲会损害脆弱的牙龈。

尽量每顿饭饭后都刷牙,最好是在吃完饭,或者喝完饮料20分钟后刷牙。如果做不到,一天也至少要刷两次牙。如果孕妇有恶心、呕吐等症状出现,那就等恶心的症状过去1小时后再刷牙。

不要饭后立刻刷牙,因为胃里的酸性物质会腐蚀牙齿,过早刷牙会使牙齿损伤更严重。最好使用含有氟化物的牙膏。

定期接受牙齿护理很重要。通过专业牙科医生的口腔清洁,能够清除牙刷刷不到的菌斑和牙垢。如果出现牙龈经常出血并引发疼痛、肿胀、敏感、牙龈萎缩、持续口臭、牙齿松动,或者口腔中出现“肉瘤”等,即使不感觉疼痛,没其他症状出现,也要及时到医院看医生。



孩子“春捂”有讲究

季节变化对人体健康有着举足轻重的影响,人们为了适应春秋天气变化的特点,从维护身体健康、预防疾病的实践经验中,诞生了“春捂秋冻”这一谚语。

适当“春捂”有好处

冬去春来,天气由寒逐渐转温,人的阳气也从冬季的闭藏状态开始由内而外地生发出来。然而,“春天孩儿面,一天变三变”。对于天气多变、忽冷忽热、乍暖还寒的早春天气,给孩子“捂”着点儿,可使稚嫩的身体适应这种冷暖的变化,抵御料峭春寒的侵袭,有利于维护孩子恒定体温的调节,起到防寒保暖的作用。

如果过早地给孩子脱掉棉衣或穿得太少,一旦突然遇到气温下降,孩子就难以适应,外出遭受冷风刺激,那刚开始从“冬眠”中苏醒活跃起来的皮肤细胞张开的毛孔会马上收缩闭合,体温调节失灵,体内热量散发不出去,积蓄而造成上火,导



致身体抵抗力下降,容易患伤风感冒、急性扁桃体炎、支气管炎、肺炎等疾病,甚至引发春季呼吸道传染病。

“捂”过度也有害

说“春捂”好,贵在讲究适度,如人们平时说的“要想小儿安,常受三分饥和寒”,这便是度。如果孩子整天处于衣被过厚、保暖过度的情况下,得不到锻炼,

就会影响身体耐受力的形成,抗寒能力下降,不能适应天气变化,也容易引起感冒等疾病。

“春捂”有讲究

1.穿衣“下厚上薄”

古代的养生家指出,春天衣着宜“下厚上薄”。现代医学研究表明,人体的下部血液循环较上部差些,易受到寒冷空气的侵袭。因此,在乍暖还寒的早春二

月,应当注重对孩子下部尤其是腿脚的保暖,以免感受风寒。

2.把握好时机

春季天气多变,时有寒潮过境,在冷空气来临前的一到两天,妈妈要适当给孩子增添衣物。恰到好处的“捂”,可将感冒、消化不良等病拒之门外。

3.根据气温高低及时加减衣服

面对时而春风和煦、时而冷风阴雨的天气变化,妈妈应及时为孩子加减衣服。当昼夜温差大于8℃时就需要“捂”,为孩子添加衣服,以免受寒。随着气温的回升,不能减衣太快,待气温持续回升后,也要再多捂7天左右,体弱的孩子应持续14天,让孩子的身体逐渐得到调节,以适应天气的变化。当气温持续在15℃以上且相对稳定时,就可以不捂了。(春寒)

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

病理性黄疸勿掉以轻心

□ 见习记者 马文双 通讯员 王小燕

牛牛(化名)家住伊川县,不满一岁。最近牛牛的家人发现,他的四肢相比其他孩子僵硬许多,于是带牛牛到医院进行检查。医生告诉他们,牛牛之所以四肢僵硬,主要是他出生后的病理性黄疸没有得到及时治疗所致。

“孩子出生后就出现了黄疸,后来自动消失了。我们以为这是正常现象,不会有事。”牛牛的爸爸说,“真没想到会给孩子带来这样的影响。”

病理性黄疸这样辨别

“黄疸是新生儿的常见症状,是由于血液中胆红素浓度过高所致,主要分为生理性黄疸和病理性

黄疸。大部分婴儿在出生后2~3天都可能不同程度地出现生理性黄疸,一般10~14天就会自动消失,不会对婴儿产生不良影响。”市第三人民医院儿科主任全桃玲说,“但如果是病理性黄疸,需及时治疗,否则会对孩子的健康造成威胁,家长还应注意辨别。”

全桃玲介绍,病理性黄疸和生理性黄疸在出现时间、持续时间、严重程度上有区别。

出现时间 生理性黄疸一般发生在婴儿出生后2~3天,而病理性黄疸一般在婴儿出生后24小时就会出现。

严重程度 生理性黄疸症状相对较轻,皮肤表面只是稍微有点黄。但是病理性黄疸相对比较严重,婴儿的面部、眼睛、胸部及手心脚心都会发黄,且颜色偏重。

持续时间 生理性黄疸一般在出现后10~14天就会自然消失,而病理性黄疸持续时间相



对较长,一般要长于14天。病理性黄疸即使自动消失了,家长也要提高警惕,因为影响可能已经发生了。

全桃玲提醒,一旦出现上述某一种症状,家长就应提高警惕,尽早带孩子到医院进行检查,以确定是否为病理性黄疸,以免耽误治疗。

病理性黄疸危害大

病理性黄疸主要是由于胆红素过多、婴幼儿肝脏代谢功能不足、排泄欠缺等原因引起的,如果治疗及时,可以治愈。如治

疗不及时,还会对婴儿的脑部及肝脏等造成伤害:一方面会导致胆红素脑病,引起核黄疸四联症,主要表现为四肢肌张力增高,四肢僵硬,随着脚尖走路,眼睛向上看困难,耳朵高频失听,高尖音听不到,牙釉质发育不全、牙齿黑;另一方面还可能伤害肝脏,致使肝功能不良。特别是早产婴儿,其大脑发育不完善,即使黄疸不是很严重,也可能对大脑产生影响。

全桃玲提醒,胆道闭锁引起的黄疸如治疗不及时,还会导致肝硬化。

寻找 100 名脑瘫儿童

近日,洛阳脑康复中心不断传来喜讯:众多仅会说单字、流口水、脚尖点地的脑瘫儿在中心采用修复神经+专业理疗+特殊教育的脑瘫721综合康复方案后,能会说走,甚至上学了。

为帮助更多患儿早日康复,由该中心发起的“脑瘫儿能说会走不是梦——寻找100脑瘫儿童”活动在省内全面启动,寻找有如下特征的100名脑瘫儿童:

1.不会说或只能说单字,流口水;

2.脚尖着地不会走路或走路姿势异常;

3.有明显智力障碍,脾气暴躁等。

届时著名脑病名医吴主任(具有20年脑瘫、癫痫等脑病诊治经验)将现场免费接受咨询并制订721康复方案,有专业理疗师提供免费理疗,凡近日打进电话报名者,还可免费获得脑瘫康复光盘指导家庭锻炼技巧。

据悉:名额有限,请抓紧报名。

报名热线:0379-64916779

捏宝宝的鼻子容易导致炎症

王女士最近很苦恼,女儿满4个月了,每天带她下楼晒太阳时,邻居总是喜欢摸摸孩子的脸,再捏捏小鼻子。每当这时,孩子虽不会说话,但总是表现出很难受的样子。对此,专家表示,成年人这种看似随意的动作,会损伤到孩子娇嫩的鼻子,降低防御功能。

专家介绍,婴幼儿的鼻腔比成人短,没有鼻毛,后鼻道狭窄,血管丰富,如果常捏孩子的鼻子,会影响孩子的呼吸,损伤黏膜和血管,容易被细菌、病毒侵犯,导致疾病的发生。

另外,婴幼儿的耳咽管较粗、短、直,位置也比成人低,当有鼻腔感染时,捏鼻子有可能会使鼻腔中的分泌物通过耳咽管进入中耳,引起中耳炎。(中尔)

温馨提醒
金宝贝国际 特约
早教机构
地址:解放路新都汇3层
电话:63122000
网址:www.gymboree.com.cn