

关于上环 女人必须知道的四件事

□首席记者 曾宇凌 通讯员 陈青龙 路书斋

■受访专家:

岳青芬 郑州大学附属洛阳中心医院妇产科主任

李卫红 中信中心医院妇产科主任

关于避孕,坊间一直有这样一种说法:“外国人爱吃药,中国人爱上环。”那么,到底什么是上环?它对女性身体有伤害吗?一个小小的环是如何发挥避孕作用的?如果一辈子不取环,它真的会长到肉里去吗?一起来听听我市权威妇产科专家是怎么说的。

1 上环到底是咋回事

上环又叫“宫内节育器”,是一种放置在子宫内的避孕装置,因为最初都是环状的,所以一般被叫作节育环或避孕环。

后来,节育环的形状越来越多,除了环状的,还有T形的、V形的,还有宫形的,目前后者的使用率较高,因为它是根据子宫形状量身定做的。

节育环都是用什么做的?李卫红说,以金属环最为常见,此外还有塑料环、硅胶环等。

一个小小的节育环,是怎么发挥避孕作用的?原理其实很简单,节育环上有少量的铜,在宫腔液的溶蚀下,释放出来的铜离子会减弱精子的受精能力,并干扰受精卵着床。

2 上环落伍了吗

自从实行计划生育以来,上环一直是中国女性的主要避孕手段,但随着80后和90后陆续为人父母,很多年轻妈妈对上环不太了解,还有人认为上环伤身。

上环到底好不好?任何一种避孕方法都有利有弊,包括上环。与吃避孕药相比,上环更安全、更方便,既不含激素,也不会有因为漏吃而意外怀孕的风险。如果不想避孕了,做个小手术取出来就行了,对生育能力没有任何影响。目前,上环仍是我国女性的主流避孕方式。

3 何时上环最好

如果你是孕龄期的女性,短时间内不打算再生宝宝,上环其实是一种不错的避孕方法。

上环的最佳时机是在月经干净后的3天至7天,此时,女性的子宫内膜比较薄,不易引发出血。做流产手

4 上环、取环到底有多疼

需要提醒女性朋友的是,千万别让节育环“超期服役”,尤其是绝经后的女性,最好在绝经一年内把环取出来。

一些女人因为怕疼,不敢去取环,这是很危险的。对绝经女性来说,“超期服役”的节育环就像隐形杀手,她们的子宫会逐渐萎缩变小,但节育环并

当然了,并不是所有女性都适合上环,有盆腔炎、阴道炎、宫颈糜烂、月经不调、子宫肌瘤的女性,不建议上环,身体有重大疾病的女性,也不适合上环。

上环有副作用吗?对女性身体来说,节育环毕竟是一个异物,最常见的副作用就是月经异常,主要表现为月经增多、经期延长等。一般来说,这种症状会在上环3个月后消失,如果3个月后月经依然异常,建议就医查明原因或者换其他避孕方式。

术的女性,可以在做手术的同时,将节育环放入子宫内。

不管是金属环还是塑料环,都是有“服役”期限的。一般来说,塑料环的有效期是5年左右,金属环的有效期稍长些,能达到10年。

不会伸缩,像一把刀子一样嵌进子宫壁的肉里,引起腹痛、出血和感染,它甚至会穿透子宫壁,跑到腹腔里去。

上环、取环到底疼不疼?每个人对疼痛的敏感程度是不一样的,总的来说,上环、取环引发的疼痛,大多数女性是可以忍受的,实在怕疼的,可以打麻药。

孕期腿抽筋,一定是缺钙吗

专家说:缺钙只是原因之一,切勿盲目补钙

□首席记者 曾宇凌 通讯员 刘冰



(资料图片)

■受访专家:市妇女儿童医疗保健中心产科三区主任宁飞燕

很多准妈妈会在睡梦中遭遇腿抽筋之痛,尤其到了孕中晚期。“总是腿抽筋,我是缺钙吗?”“假如缺钙了,肚子里的宝宝会不会跟着缺钙?”面

对准妈妈们的疑问,专家提醒,导致孕妇腿抽筋的原因有很多,缺钙只是其中之一。

首先需要明确的是,孕妇是需要补钙的,这是因为胎儿骨骼形成所需的钙,全都来源于母亲,所以准妈妈体内的钙质消耗要比普通人大多。一般从怀孕第四个月开始,孕妇就需要补钙,每天的钙吸收量应该达到800毫克至1000毫克。孕期补钙除了服用钙制剂,也要重视食补,可以每天加饮牛奶或奶制品,多吃豆类和豆制品、绿色蔬菜以及虾皮、紫菜、海带等含钙量丰富的食物。同时要增加户外活动,多晒太阳,充足的紫外线照射可以促进维生素D在人体内的合成,提高钙的吸收率。

如果孕妇缺钙,会导致腿抽筋吗?会!这是因为钙是构成人体骨骼

和牙齿的重要成分之一,钙与肌肉的收缩和神经细胞的调节都有关系,这就是为什么缺钙会引起孕妇腿抽筋。但缺钙不是引发孕妇腿抽筋的唯一原因,长时间站立、走太多路、疲劳、受凉、睡姿不当等,也会导致腿抽筋。所以,孕妇一旦发生腿抽筋的现象,切不可盲目补钙,要知道,补钙过量,也会对胎儿健康造成不利影响。

一旦发生腿抽筋,孕妇该如何做?专家说,抽筋在医学上被称为肌肉痉挛,一旦发生痉挛,应将痉挛下肢伸直,绷紧脚尖,可以蹬在墙上,并进行局部按摩、热敷,缓解痉挛、疼痛。

要想预防腿抽筋,准妈妈要避免过度劳累,也不要长时间站立或交叉腿,最好在睡觉前舒展一下小腿肌肉,靠左侧躺下,以促进双腿的血液循环。

“漫”说育儿

妈妈的长头发也是危险品

□首席记者 曾宇凌



一个新妈妈说

你听说了吗?前几天外地发生了一件揪心事,一个5个月大的宝宝,手上缠了一根妈妈的头发丝,结果差点失去了右手大拇指。

另一个新妈妈说

太恐怖了!我家小宝宝最喜欢抓我的长头发,以后可得当心了!



育儿课堂



产后,新妈妈特别容易掉头发,尤其在夏天,这对宝宝来说是一件比较危险的事儿,因为宝宝的皮肤很娇嫩,一旦头发缠绕到宝宝的手指或者脚趾上,在外力的作用下,很可能造成伤害。

医生说



建议妈妈及其他看护宝宝的人员,最好能把长头发扎起来。一旦宝宝无缘由地哭闹,要及时检查宝宝手、脚等部位,看看是否被头发缠住。

提醒



这个习惯也不好

一些家长因为怕孩子抓脸,就给宝宝戴手套,这也是很危险的,手套里的线头可能缠绕宝宝的手指,而且不容易被发现,从而引发宝宝截肢的悲剧。

绘图 雅琦