

备战二胎 孕妈妈宜先除痔

家住市区矿工路西段的小李今年35岁,是一位幸福的二胎妈妈。但是最近,她却有了一个难言之隐——痔疮。为了看病,她咨询了市中医院肛肠科的专家,最终在中西医结合药物治疗下解除了痛苦。

对此,市中医院肛肠科主任郑文郁提醒,随着二孩政策的放开,一大批高龄孕妇应运而生,而由此带来的孕期烦恼也令这些准妈妈心绪不宁。孕妇患痔疮后,不宜手术治疗,最好是孕前做好预防保健,避免孕期患上痔疮。别看痔疮是一件小事情,孕期痔疮若不及时预防的话就会影响到母体和胎儿健康,甚至会影响分娩。他建议:备战二胎,最好先除痔,避免孕期痔疮加重,导致贫血,甚至痔疮嵌顿坏死,到时不得不急诊手术治疗,给孕妇和胎儿造成不良影响。

孕妇长痔疮的危害

郑文郁介绍,孕妇是痔疮的高发人群。怀孕后随着胎儿的生长,子宫日渐增大,对下腔静脉形成压力,使盆腔内的血液回流受阻,肛门周围静脉丛的血液瘀滞,迂曲成团,很容易形成痔疮,

或使原有的痔疮加重。

长期大量便血,母体营养不足,体质衰弱,易导致宝宝发育迟缓。对于备孕妈妈们来说,治好痔疮是一门孕前必修课,不光是为了避免女性孕期遭受痔疮的折磨,还要考虑宝宝的健康。女性怀孕期间,受痔疮的便血、脱出、疼痛、瘙痒等症状的影响,可导致贫血,出现头昏、气短、疲乏无力、精神不佳等症状,不利于胎儿的发育,严重的甚至会导致胎儿流产、早产或其他并发症,临床上有不少胎儿死亡的病例。

孕妇更易患痔疮的原因

郑文郁介绍,妊娠后腹压逐渐增高,子宫体逐渐增大,下腔静脉受压也日益加重,特别是胎位不正时,压迫更为明显,直接影响直肠下端、肛管的静脉血液回流,致使痔静脉充血、扩张,从而诱发痔疮。

在妊娠期,一方面增大的子宫体压迫肠管,另一方面孕妇在这段时间由于活动不便,一般活动量较少,胃肠蠕动明显减慢,粪便在肠腔内停留时间较长,粪便内的水分被过量吸收,引起大便干燥、排便困难等便秘症状。干

燥的粪便会使痔静脉曲张,扩大而形成痔疮,另外,大便时干硬的粪便容易擦破痔黏膜而致出血,甚至使原有的痔核脱出于肛门外而发生痔核嵌顿,造成肛门剧烈疼痛、行走不便等一系列症状。

妊娠时,体内激素水平发生变化,女性体内的孕激素、松弛素等大量增加,使得体内的纤维结缔组织变得松软而富有弹性,造成水钠潴留、血管扩张,从而使痔静脉更容易出现瘀血、曲张与扩大。

孕妇预防痔疮的方法

郑文郁表示,孕期应该合理饮食,孕妇应该注意不吃或少吃辛辣刺激性的食物和调味品,同时还要养成多喝水的习惯,最好喝些淡盐水或蜂蜜水。便秘和患有痔疮的孕妇应有意识地多喝水、多吃水果和新鲜的蔬菜,尤其是富含粗纤维的蔬菜、水果。辣椒、胡椒、生姜、大蒜、大葱等刺激性食物尽量少吃。

同时,孕期还要尽量选择左侧卧睡姿。孕妇采用左侧卧位睡姿时,有助于避免增大的妊娠子宫压迫腹主动脉及下腔静脉和输尿管,减轻对直肠静脉的压迫,增

加子宫胎盘血流灌注量及肾血流量,更有利于胎儿的生长发育和防治孕期痔疮、仰卧综合征等妊娠并发症,降低围产期孕妇和胎儿发病率及死亡率。当然在长时间的睡眠中,不可能保持一种姿势不变,可以左右交替,但宜多取左侧卧位为最好。

适当运动也很重要,孕妇不宜久坐,应适当运动,以促进肛门直肠部位的血液回流。每天坚持做10-30次提肛动作(即有意识地收缩肛门),这样做能减少痔静脉丛的瘀血,改善局部血液循环,减少发病。

同时,孕期还要防止便秘和腹泻。不要久忍大便,要养成定时排便的好习惯。大便时不要在厕所看书读报,避免久蹲厕所,因为久蹲容易引起肛管静脉扩张或曲张,使肛门局部受到刺激,每次蹲厕所时间一般不要超过10分钟。如果一次排不出来,可起来休息一会儿再去。排便困难时可用些润肠通便的药物,如麻仁润肠丸、果导片等,不宜用泻药,更不应应用压力较大的灌肠等方法来通便,以免造成流产或早产。★

(李莹)

吃错了 也会导致失眠

本报讯 据《北京晚报》报道,调查显示,从60后到90后,所有年龄段女性共同存在的,而且都是排名第一的健康问题,就是睡眠问题。

睡不好觉,可不是一件小事。除了带来脸色晦暗、黑眼圈、皮肤松弛、心情烦躁、身体疲惫等麻烦,越来越多的研究表明,睡眠质量差还可能引起高血压、糖尿病、心脑血管病,甚至还可能与多种癌症风险上升有关。网上搜索一下会找到许多缓解失眠的办法:运动、香熏、冥想,甚至改变卧室的颜色与布置。不过,北京健康科普专家、中国农业大学食品科学博士范志红提醒,大家不要忽略了和睡眠有关的一个重要方面——饮食。吃错了,也会导致失眠。

【钙镁摄入量不足】有研究显示,钙的缺乏可能会导致深睡眠的不足,镁的缺乏也会引起睡眠障碍,而高镁膳食能让有睡眠障碍的成年女性获得深睡眠,而且不容易中途醒来。如果你不爱喝奶、不爱吃豆制品,肉吃得多,蔬菜吃得少,又喜欢重口味食物,那么,你就很有可能钙和镁的摄入不足。

【B族维生素不足】多种B族维生素与神经系统功能关系密切,如维生素B1缺乏时会令人情绪沮丧,思维迟钝,而熬夜或睡眠不佳会增加维生素B1的消耗。维生素B6缺乏时往往导致失眠、焦虑和思维混乱。如果你爱吃甜食、喝甜饮料,主食只吃精白米面做的食物,而很少吃全谷物,比如全麦、糙米,各种杂豆,那么就极有可能缺乏维生素B1。因为精白米和甜食中B族维生素含量极低,而全谷杂粮中B族维生素的含量是精白米的几倍。

【不吃主食、饥饿节食】减肥时,很多人都会选择少吃或不吃主食。然而,不吃主食后,很大一部分蛋白质会作为热量消耗掉,多种神经递质的制造原料氨基酸不足,神经递质平衡发生紊乱,从而容易引起失眠。同时,主食不足时糖异生作用加强,又造成B族维生素消耗量增加。此时容易出现很多神经系统功能方面的问题,如情绪沮丧、思维能力下降、失眠、抑郁等。另外,节食减肥的人钙镁元素摄入往往也不足,从而加重了失眠。退一步说,即便没有营养缺乏,入睡时饿得前胸贴后背,也很难顺利入睡。

【晚餐太晚或太油腻】晚餐过晚,吃得太油腻、太刺激都会影响睡眠。在睡眠期间,胃肠还要加班工作,而进食后人体代谢率会上升,这些都不利于夜晚身体休息和内部修复。此外,因为晚上进食油腻食物造成胆汁分泌过多,第二天早上食欲不振,早饭凑合甚至不吃早餐,还有造成胆结石的危险。

【摄入咖啡因】咖啡和浓茶含有较多咖啡因,对敏感者来说会明显影响睡眠。巧克力、可乐、可可粉、提神饮料中也含有咖啡因。人们最容易忽视的是,甜甜腻腻的市售奶茶,往往也含有大量的咖啡因。(北晚)



市二院举办 迎新春 糖友联谊会

1月17日,时装爱好者表演旗袍秀。当天,迎新春糖友联谊会在市第二人民医院四楼会议室举行,糖尿病防治知识有奖问答、歌舞表演、趣味运动比赛等多项活动吸引不少市民和糖友参加,在欢乐气氛中,大家增长了糖尿病预防知识,树立了战胜疾病的信心。★

本报记者 李英平 摄

不孕患者的福音： 输卵管不通做彩超也能检查

本报讯 1月19日,笔者从平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)超声科获悉,科室在全市率先开展了子宫输卵管实时三维超声造影术。该技术利用国内最新的实时三维超声成像技术,筛查不孕症患者输卵管通畅性,成为输卵管性不孕筛查的重要手段。目前,科室已成功开展

筛查30余例。

当天,笔者见到了科室主任时贵阁,据她介绍,受环境改变、生育年龄后延、生活节奏加快等诸多因素的影响,世界范围内育龄夫妇生育能力明显下降。在我国,随着二孩政策的放开,大龄备孕女性继发性不孕症患者比例逐年升高,多种致病因素导致的输

卵管形态和功能的改变是引起女性不孕的首要原因。

时贵阁表示,子宫输卵管实时三维超声造影是一项无创的成像技术,通过向宫腔及输卵管内注入超声造影剂,高清晰、实时显示宫腔和输卵管的形态、位置,发现宫腔和输卵管内的病变、畸形,评估输卵管通畅性,是一种无创

检查方法,为输卵管性不孕患者选择行之有效的辅助生殖技术提供临床依据。

该技术无X线辐射、不致畸、疼痛小、不易致敏、副作用少、可重复、收费低,可准确、快速判断输卵管通畅性,检查完成后,即可备孕,真正造福不孕症患者。★ (李莹)