



# 盛夏高温 准妈妈怎样安然度夏

炎炎夏日,对于准妈妈来说无疑是一大挑战,准妈妈如何安然度夏?其实只要有一定的保护知识,合理安排衣、食、住、行,夏天也就没有准妈妈想象中难熬。

## 食

夏季里孕妇因机体代谢率增大,容易疲劳,且食欲下降,营养物质摄入减少。为保证母体和胎儿的营养,孕妇夏天最好选择新鲜多样的食品。早餐应该品种丰富、量充足;中午应该荤素兼备,膳食平衡;晚上尽量清淡,不要吃得太多。除了正餐之外,可以多吃些水果加餐,以起到清热解暑、生津解渴的作用。

## 行

准妈妈夏季外出应选择一天气温较低时的早、晚。早晨空气新鲜,气候凉爽,到了中午就休息,下午五六点钟以后再活动。孕妇还要注意防晒,防晒对孕妇很重要,因为孕妇的皮肤更敏感,更容易被晒伤;外出时穿白色、浅色或素色衣服,戴隔热草帽,打防晒伞,最好涂抹不含铅的防晒霜,而在返回室内后要尽快洗净防晒霜。

## 住

我国南方夏季晚上十分炎热,孕妇更难入睡。此时如果不能保证足够的睡眠,就会影响到孕妇的情绪。而不良情绪对妊娠是有害的,它不仅会加重妊娠反应,甚至引发流产。

孕妇居室温度以24℃-27℃比较适宜,要避免中午太阳直射,室内空气干燥时,勤洒点净水或放置一盆清水。孕妇睡眠环境要选择一个安静清洁的地方,室内需通风透气。睡觉时,电扇、空调应避免直接对着孕妇吹。使用空调时,每隔8小时通风换气一次。

常宁市中医院妇产科  
副主任医师 刘丽芳

## 衣

随着怀孕月份的增加,孕妇体形变胖,行动变得笨拙。这时最好选择以舒适、宽松的孕妇装。夏季容易出汗,那些易穿脱、易清洗、吸汗性能好的服装和布料是首选,特别是纯棉服装最为理想。轻薄的麻、真丝、雪纺纱等天然材质,穿着舒适随身,透气性好,与准妈妈的皮肤接触后也不会引起过敏,也是很不错的选择。颜色上,孕妇装最好选择赏心悦目的柔和性色彩,如米白色、粉红、苹果绿等。

## 妊娠期肾病综合征 需适时终止妊娠

编辑同志:

我怀孕前身体健康,怀孕至28周后开始出现头痛、头昏和下肢水肿等症状。到32周时发现腰臀部也有明显肿胀。去医院检查,被诊断为妊娠期肾病综合征。不知这种情况对我及腹中的胎儿有无不利影响,是否要提前终止妊娠?

读者 王华

王华:

妊娠期肾病综合征比较少见,患病率仅为0.02%-0.31%。临床特点便是出现“三高一低”,即大量蛋白尿、高度水肿、高血脂和低蛋白血症。另外,由于妊娠期肾病综合征大多是由妊娠高血压基础上发展而来,故还常常伴有高血压。

妊娠期肾病综合征对母儿的危害较大,对母亲的不利影响主要是由于组织水肿引起宫缩乏力,容易造成产程延长,产后出血增加及胎盘早剥。对胎儿的不利影响主要是由于大量液体渗入组织间隙,血容量减少,增加胎儿宫内窘迫、发育迟缓的发生率,容易造成出生时低体重儿、早产儿和胎死腹中的风险。另外,临床观察表明,妊娠期肾病综合征的治疗效果不够理想,难以有效改善胎儿的预后。

所以,一旦明确诊断为妊娠期肾病综合征的,务必要在针对“三高一低”和高血压治疗的基础上,力保胎儿达到一定成熟度后就考虑提前终止妊娠。一般认为,孕周超过34周后胎儿已基本成熟,最好选用适宜方式及时终止妊娠,以降低胎儿死亡率,提高对妊娠期肾病综合征的控制率,以确保护母儿生命安全。

陕西省宝鸡职业技术学院  
主任医师 魏开敏



## 夜间禁食可防乳腺癌

美国加州大学圣迭戈医学院的研究人员发现,减少进食时间和增加夜间禁食时间,可以降低葡萄糖水平,进而可能会降低女性患乳腺癌的风险。

在这项研究中,女性每天进食5次,平均夜间禁食时间为12小时。夜间禁食时间越长的女性,每天摄取越少的卡路里,晚上10点后的热量摄取显著减少。研究发现那些在夜间禁食越长时间的女性有明显的、更好的血糖水平,夜间禁食时间每增加3小时,餐后血糖水平就会降低

近4%,无论进食量为多少。

研究人员表示,增加夜间禁食时间可能是一种新型的降低乳腺癌发病风险的方案。

发表在最近出版的《癌症流行病学、生物标志和预防》期刊上的这项研究称,癌症预防的饮食建议通常集中在限制红肉、酒精和精粮的数量,同时增加植物性食物的量。而新的证据表明,人们进食的时间和频率也可以对预防癌症起着重要的作用。

庄严

## 随意露肚脐 易惹妇科病

为了清凉一夏,许多美女们喜欢穿小吊带、露脐装,她们认为这样穿着不仅可爱、有范还凉爽;殊不知,这种装扮是女性健康一大杀手。

肚脐内通五脏六腑,为抵御外邪之门户,它具有向全身输送气血的功能。在中医中,肚脐又叫神阙穴。腹部共有9条经脉通过,它们分别是胃经、脾经、肾经、肝经、胆经和中央的任脉。肚脐归属任脉,对女性而言,私密重要的器官都归这里管,风寒入侵则会诱发痛经等妇科疾病。

肚脐是最怕着凉的地方,尤其对于年轻女性而言,特别是经期女性。女性经期血管处于充血状态,穿露脐装最易受凉而使盆腔血管收缩,导致月经血流不畅,时间长了会引起痛经、经期延长、月经不调等。

肚脐在人体的位置居中,属土,主养藏,本来就应该藏起来的。但今天的美女们只要年龄允许,大都喜欢露着肚脐,肚子从此就冰冷了,这本来是该一直温暖的地方彻底凉下来,下一代出生和孕育的地方提早被北极化了。

因此,爱美的女孩千万要注意,肚脐绝对不能随意裸露。

杨吉生

## 孕中后期左侧卧 舒适又健康

怀孕前期,孕妇的睡姿还不显得那么重要,但到了孕中后期时,肚子比较大,怎么睡都不舒服,孕妇们就要小心了,此时建议以左侧卧为最佳。

▲左侧卧对孕妇是最健康的,不会给心脏造成太大压力。

▲有助于利尿。孕中后期的时候,孕妇的脚和腿容易浮肿,这个时候采取左侧位可使浮肿状况减轻。睡时要把腿部和脚适当

垫高一些。

▲可加快子宫和胎盘的血流量,保证更好地供给胎儿的营养物质和氧气,避免胎儿缺氧情况的发生。

▲能纠正增大子宫的右旋程度,一般在怀孕中后期时胎位不正的情况可以通过左侧卧位得到改善。

▲可以减轻下肢静脉的曲张,防止痔疮的形成。

左侧卧要是觉得不舒服,可以采取以下方法:1、侧睡枕。在母婴用品专卖店里一般都有孕妇侧睡枕出售。2、身后垫个高的枕头或折叠的小棉被,睡时刻意靠着它,时间长了,就会慢慢习惯左侧卧位。3、左侧卧时尽量不要把左臂压在身下,可以伸向前上方,同时不要含胸,这样会舒服些,以利于入睡。

周向前