

■保健课堂

孕妇提防胃食管反流病

一位怀孕两个月的28岁女子,由于食欲大增,吃得东西较多,自觉有腹胀感,有时一吃东西就呕吐不止。让她意想不到的是,当她来医院就诊时,医生经检查发现,她这并不是正常的妊娠反应,而是胃食管反流病。

解放军第二炮兵总医院胃食管反流病中心主任吴继敏说,胃食管反流病是指胃、十二指肠内容物反流入食管引起的疾病,其典型症状为反酸、反食、烧心、嗝气、腹胀等消化道症状,而不被引起重视的是,孕妇也是患胃食管反流病的高发人群。

妇女在怀孕早期,有食欲不振、厌食、轻度恶心、呕吐、头晕等症,这不只是一种正常的妊娠反应,而是一种胃食管反流现象。另一种情况是妊娠剧吐,

多见于第一胎孕妇,起初为一般的早孕反应,但一天天加重,一般于妊娠第8周时最为严重;表现为反复呕吐,甚至闻到做饭的味道、看到某种食物或是喝水都吐,出现这些情况,要警惕胃食管反流病。

孕妇导致胃食管反流病的原因很多,孕初期孕激素的产生会使胃肠道的平滑肌松弛、食道下段括约肌的紧张度降低,容易让酸性的胃内容物反流至食管下方。怀孕后饮食结构发生改变,孕妇的饥饿感明显增强,摄取食物增加,当过多的食物积存在肠胃中不能消化时,就容易形成胃食管反流。孕妇身体结构的改变也易造成胃食管反流,由于胎儿不断长大,孕妇腹腔内压力逐渐增加,胃受挤压后腹腔内压力增加,当



超过食管内压时就会出现反流。

吴继敏提醒,孕妇有胃食管反流病的症状,一定要及时到有胃食管反流病专科医院就诊,通过专科检查确诊患胃食管反流病的程度轻重,以便于医生制订正确合理的治疗方案。

莫鹏

母乳喂养四步法

编辑同志:

我是一位新手妈妈,对于宝宝的降临,除了喜悦更多的是对喂奶问题的束手无策,到底该如何正确的母乳喂养?

长沙 薛女士

薛女士:

作为母亲,亲自给宝宝哺乳是一件很美妙且幸福的事;对于新手妈妈来说,我相信做好以下几步能帮助你正确地进行母乳喂养。

第一步:喂奶前的清洁

喂奶前,先给宝宝换去湿尿布,然后洗净双手,用毛巾蘸清水擦净乳头及乳晕。

第二步:选择正确的姿势

妈妈可以躺着、坐着或者站着喂,只要觉得舒服就可以。躺着喂奶的时候妈妈要采取头高侧卧位,腰后用靠枕支撑,让宝宝的身体也侧着和妈妈面对面,鼻头对着妈妈的乳头,然后轻轻按住宝宝下颌,让宝宝含住乳头及大部分乳晕。

坐着喂奶,如果是坐在床上喂,最好有靠背的东西,可放1-2个枕头在腰背部和膝下,可以尽量舒服些,否则时间久了容易疲劳。如果坐在椅子上喂,最好坐在沙发这些比较舒服的地方,用枕头支托起宝宝,还可以在妈妈脚下添加脚蹬,使妈妈身体舒适、放松,也有利于排乳反射的形成。

第三步:喂奶时间

一般每侧乳房每次喂奶的时间约5-15分钟。喂奶时间过长,宝宝容易吸进较多空气,引起腹胀或呕吐。

第四步:喂奶之后轻轻拍打

每次喂完奶,妈妈要将宝宝抱起,趴在自己的肩上,脸向外侧,轻轻拍打宝宝的背部,使宝宝打嗝,排出胃内的气体,防止吐奶。

长沙市妇幼保健院
盆底与产后康复中心 熊丽芳

国际标准
发明专利号 ZL 011283459

一通百通

生态元 益生元-低聚果糖浆

全国青少年校园足球冠军杯赛总冠名赞助商
全国青少年校园足球冠军杯赛专用产品

战略合作伙伴
中国蓝 CHINA REPORT CCTV 中国·重庆电视台 华夏长沙

湖南生态元生物科技有限公司

地址:湖南省长沙市时代阳光大道198号
招商热线:(曾先生)18607329988 (吴先生)13319518977

益生元科普			
1 便秘 腹泻 双向调节	2 预防冠心病、 护肝	3 合成维生素、促 进微量元素吸收	4 提高免疫力、 远离亚健康
5 美肤、减肥、 除口臭、去体味	6 降血压、血糖、血脂、 减少慢性疾病	7 孕妇、术后病人 最佳辅助食品	8 消除抗生素、激素 副作用最佳辅助食品

本版协办单位
长沙市妇幼保健院
湖南省长沙市雨花区城南东路416号
电话:0731-84136959
网址:www.cssfybjy.com/

■女性话题

何为非特异性外阴炎?

所谓非特异性外阴炎是指妇女的外阴部在一般性细菌(如葡萄球菌、大肠杆菌、链球菌)及粪便、阴道分泌物或其它物理、化学因素刺激下而发生的皮肤粘膜炎症。这种外阴炎多是因为阴道、子宫颈的炎性白带和月经血或产后恶露及大便、尿液的长期刺激而发生的。

非特异性外阴炎的临床表现大体有以下两个方面。1、急性炎症:患者先感到外阴不适,继而出现瘙痒及疼痛,或有灼热感,同时可出现外阴部位(包括大、小阴唇,阴蒂)皮肤及粘膜有不同程度的肿胀充血,严重时还会形成糜烂、溃疡,或出现大片湿疹等,并伴有排尿痛、性交痛。2、慢性炎症:主要表现为外阴瘙痒、皮肤增厚、粗糙、皲裂,也可以伴有排尿痛和性交痛。

一旦患上非特异性外阴炎,除了保持外阴清洁干燥、避免搔抓及不食辛辣刺激性食物外,局部可在医生指导下用0.1%聚维酮碘液或1:5000高锰酸钾溶液等坐浴,每日2次,每次15-30分钟;坐浴后可涂些抗生素软膏,每日1-2次。急性期还可选用微波或红外线局部物理治疗。如有全身反应(如发烧等),则应卧床休息,注意加强营养,并及时给予对症用药。

浙江省平阳县副主任医师 陈日益

孕妇学会自我减压

妇女在怀孕期间由于生理变化常引起许多不适症状,还可能出现抑郁、焦虑等一系列心理变化,如:过份对胎儿安全担忧,担心胎儿是否成活、有无畸形;对分娩的阵痛产生恐惧、害怕分娩时难产;担心胎儿的性别不符合家人意愿等。如果这些问题超过了正常界限,则会影响到孕妇及胎儿的健康。

妊娠是自然生理过程,由于妊娠分娩带来的种种应激反应,使孕产妇出现一些生理变化,孕产妇要学会自我心理减压,积极参加围产期健康教育等系列活动,定期进行孕期体检,接受医生的孕期指导和心理咨询,了解孕育胎儿的漫长过程及各个时期孕妇发生的变化,充分认识妊娠是自然生理现象。

随着社会的进步,人们重男轻女的思想观念也随之改变,对胎儿的性别不再特别关注,而更多关注的是产妇及婴儿的健康。孕产妇要尽早排除心理障碍,在医生的指导下,在生理康复的同时,达到心理康复,保持乐观稳定的良好情绪,优生优育。

陈瑜