

■女性话题

怀孕皮肤暗沉怎么办?

通常情况下,妊娠期垂体分泌促黑素细胞激素增加,使黑色素增加,加之雌激素的明显增多,使孕妇肤色暗黄,有的甚至面颊出现褐色的斑。一般来说这些会在产后逐渐消失,但是也不排除难以消除的情况。

怀孕后皮肤暗黄原因

新妈妈产后照顾宝宝太过操劳,睡眠时间减少,睡眠质量较差,会造成产后皮肤暗黄。有的产妇结束产假后,对进入工作状态不适应,且要照顾宝宝,身心得不到很好的休息,容易进入亚健康状态。若产后患抑郁症也会导致产妇脸色不好、皮肤暗黄。

■妇科门诊

家有更年期女性如何正确对待

每周三是我的内分泌专科门诊,前不久我遇到这么一件事,上午有个号反复呼叫却一直没有患者就诊,临近十二点的时候来了一个年轻女孩,她问:“周医生,我能咨询几个更年期问题吗?”我微笑地点点头。她说她母亲今年53岁,遇事总觉得不顺心,心情不好、情绪急躁,不讲道理爱发脾气,已经持续一年多了,她感觉母亲像是变了一个人,问我这是更年期的表现吗,有什么办法可以调节?

我告诉她这属于更年期综合征,是由于妇女在绝经前后因为出现性激素波动或雌激素明显减少所致的一系列以自主神经系统功能紊乱为主,伴有神经心理症状的一组症候群;典型的症状包括:潮热、潮红、出汗、焦虑、抑郁、失眠、易激惹、全身不适等。她母亲需要来医院接受专业医生的治疗。

另外,我还嘱咐她如何正确对待更年期女性。首先我们要给与更年期女性足够的关爱,要让她们正确地认识更年期,知晓更年期是每一个健康女性必经的生理过程,要以坦然的心态接纳它。其次,建议更年期女性到专业的医院寻求专业的治疗,在医生的指导下合理使用药物治疗。最后,家人需要配合医生对更年期女性进行综合全面的保健指导,包括心理健康咨询、营养和运动指导、以及个性化的药物治疗。

长沙市妇幼保健院
妇女健康中心 周晓花

怀孕皮肤暗沉怎么办

要避免产后肤色黯淡发黄,可以运用一些方法来进行调节。

1、孕产期肌肤护理要做好。建议妊娠女性在孕期开始使用安全温和的孕妇护肤品做好孕期肌肤护理,产后哺乳期也可以继续使用,可以帮助预防和改善孕产期由于生理变化而引起的肌肤问题。如果在孕期没有使用孕妇护肤品,在产后可以尝试使用。

2、调整心态,放松心情。新手妈妈容易因为初次照顾新生儿而显得手忙脚乱,压力也随着而来,难免造成心理郁结。所以新妈妈一定要注意调整好自己的心态,放松心情。

3、增加运动,帮助产后恢复。产后因为要照顾宝宝,或者由于生产伤口未恢复,会减少运动量。但是等到一切基本稳定之后,新妈还是要争取机会多点进



行运动。运动出汗可以排除体内毒素,帮助产后恢复,也有益于肤色健康。

厦门市妇幼保健院 冯丹琴

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/

■优生优育

多次人流后再育须加强产检

前不久,南京市第二医院产科接到一名33岁产妇小丽,怀孕36周,她曾怀孕4次,流产3次,于2013年行剖宫产1次。此次怀孕后,当地医院检查后诊断为前置胎盘、疤痕子宫,并伴有胎盘植入,分娩时出现产后大出血。

南京市第二医院产科主任医师韩国荣接诊后,经全面仔细检查,发现该产妇胎盘部分植入了前次剖腹产的子宫疤痕部位,诊断该产妇为凶险性前置胎盘。这对产妇威胁相当大,如果再次进行剖腹产时要把胎盘从子宫里剥离出来,容易出现严重产前、产时及产后出血,短时间内产妇即可因大量失血而陷入休克,严重威胁产妇生命,必要时可能需要切除子宫。

韩国荣表示,人流、剖宫产都可能引起再次妊娠后胎盘前置。并且随着现在剖宫产率升高,生二胎增多,导致目前凶险性前置胎盘发病率上升,分娩风险也由此大大增加,因此最好在头胎剖宫产后相隔两年左右再生二胎。

韩国荣特别提醒女性朋友,应注意计划生育,防止多产,避免多次刮宫或宫腔感染,多次人流后再生育,要加强产前检查。

嵇旭东 整理

孕期脚肿缓解有招

小文怀孕8个多月了,最近每到下午,她总感觉脚肿得大了一圈似的,以前合穿的鞋子也突然变得小,勒得难受。我们都知道这是孕期水肿的表现,孕晚期常见。那孕妇该怎样缓解孕期水肿带来的不舒服呢?

饮食调理 孕妇在日常生活中要控制好盐的摄入量,一般每日盐的摄入量不超过6克为宜。另外,在孕期也要注意摄入优质蛋白(如肉、蛋、奶及奶制品、大豆及豆制品等)及含铁丰富的食物(如动物肝脏等)。

多点休息 到了孕晚期,不断增大的子宫压迫了静脉血管,使血液回流受阻,从而导致了水肿,特别是长久站立或长时间坐着不动。因此,孕妇要注意适当的休息,坐的时候也要注意变换姿势。

卧躺姿势 睡眠时采用左侧卧位,可以避免压迫到下肢静脉,并减少血液回流的阻力,平躺的时候把腿抬高,可以加速血液回流,能够有效地缓解孕期脚肿。

适当散步 散步是一项非常好的运动,准妈妈在散步的时候,小腿肌肉的收缩能够帮助静脉血顺利返回心脏,也能缓解孕期脚肿。

杜学峰

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

中国报道 CHINA REPORT
中国·重庆电视台 CCTV
《新蜀》栏目

湖南生态元生物科技有限公司

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、血脂、血糖、 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

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