■保健课堂

产妇冬燥怎样防?

冬季分娩的产妇身体虚弱，加上气温低、空气干燥、气候寒冷，即使在装有暖气的室内也容易出现冬燥症，受到皮肤瘙痒、静电骚扰、口角炎、鼻子痒痛的困扰。因此，产妇做好冬燥症的防治，对母婴安全过冬是十分重要的。

皮肤干痒 干燥，瘙痒这些困扰，都是产妇容易遇到的，特别是在冬季，由于皮肤的皮脂腺分泌减少，皮肤自然就变得更加干燥。建议减少洗澡的次数，应当由平时的每天一次改为三天或一周一次。洗澡水不要太热，应选择温和或稍偏酸性的沐浴乳，不要用肥皂。冬季的皮肤比平时更加敏感，所以建议产妇们在冬季不要突然换化妆品，以免刺激皮肤，增加皮肤干燥不适甚至过敏的可能。

静电骚扰 冬天的空气湿度较小，人体容易产生静电，持久的静电可引起人体血液的 PH 值升高，尿中钙排泄量增加，血钙减少，对产妇的健康危害最大，让产妇们容易感到疲劳、烦躁和头痛等不适。建议在室内多种些适宜的花草，利用加湿器保持适当的湿度；毛质或化纤质类的衣服容易产生静电，产妇最好多准备些纯棉质衣物。

唇干发炎 天气干燥，嘴唇很容易发干，一些产妇不仅仅是嘴唇很干，嘴角也裂开了，带宝宝使营养不均衡，缺乏必要的维生素，特别是 B 族维生素。建议产妇们冬季要比平时补充更多的水分，适当补充维生素，特别是维生素 B_1、B_2 对防止口角炎有较好的效果。

鼻子痒痛 进入冬季，好多从来鼻子不出毛病的产妇常出现们鼻干、鼻痒，甚至有的还频繁地流鼻血，其原因是冬季气候干燥所致。因此提醒，不要在特别干燥或气味过于浓烈的地方停留过久，如果鼻子干痛得厉害，只要不流鼻血，可以用温热湿毛巾轻轻捂一会，并养成勤喝水、多吃新鲜蔬果的习惯，以补充水分和维生素，对防治冬燥症有良好的效果。

罗丹

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

有些“眼病”与月经有关

有的女性在经期（或月经失调）往往会出现一些莫名其妙的病症，经期性眼病就是较为常见而又容易被忽视的病症。

月经之所以与眼睛相关，是因为雌激素代谢障碍引起下丘脑和植物神经功能紊乱，使眼部血管扩张，或影响眼部的感觉神经，从而会导致多种眼疾，主要有以下几种。

经期目赤 多在经前 1-2 天眼部出现结膜红肿或充血等症状，月经来潮之后逐渐减轻，2-3 天后症状消失；此症常见于月经不调的女性，且呈周期性发作。

经期目痛 常于月经来潮之前 3-4 天出现，主要表现为眼胀痛，且常伴有头痛、烦躁易怒、失眠乏力、腰腹痛等症状，个别者伴有畏光、流泪等症；虽月经来潮时会减轻，但不会完全消失。

经期目出血 可在经期前出现球结膜下出血，甚至视网膜充血，且多合并有鼻衄现象，大多经期来潮后出血现象很快停止；这种眼病常见于月经量少或无月经的女性。

提醒： 经期眼病不能按单纯眼病来治，尤其不能乱用抗菌素类眼药水。尽管经期眼病与一般眼病有相同的症状表现（如眼部充血、胀痛、畏光流泪、视力下降等），但月经不调是重要的诱因。经期眼病症状如不明显，大多可不治而愈（月经来后会消失），症状较重者，治疗当以调畅月经为主，可适当选用一些清热、凉血、养血的中药治疗效果佳。

成都中医药大学副研究员 蒲昭和

解读试管婴儿系列文之八

试管婴儿助力解高龄怀孕难

全面放开二胎的政策将要实施，对于年龄超过 35 岁的高龄夫妻，面临的不是要不要生的问题，更多的是能不能生。长沙市妇幼保健院院长李建军建议，如果通过半年时间努力没有如愿怀孕，试管婴儿可以作为备选方案之一。

目前 35 岁之前做试管婴儿，成功率约 40%-60%，36-38 岁做试管婴儿的成功率约 30%，39-40 岁做试管婴儿成功率降低到 20%左右，而超过 43 岁的女性尝试试管婴儿的成功率在 10%以下。也就是说，“试管婴儿”可作为一种辅助生育技术，主要用于帮助女性输卵管不通、男性精液质量差等原因导致不孕的患者，帮助高龄夫妇圆二胎梦。

但有研究发现，年龄越大，其胚胎存在染色体异常的可能性就越大，而染色体异常则是发生不孕、自然流产、死产、死胎或者生育出先天性畸形和智力低下宝宝的主要原因。针对此问题，李建军主任介绍到，目前该问题可以通过 PGS/PGD 对遗传学疾病进行筛查和诊断，确保婴儿的健康。

年龄是不可逆的，但树立正确的生育观，合理备孕及助孕，加上试管婴儿技术助力，能有效解决大部分家庭的生育需求。需要提醒的是，即便有试管婴儿技术，也不能补偿随着年龄增长导致的生育能力的丧失，对于自然受孕困难的高龄夫妇，想要做试管婴儿，一定要趁早进行。

长沙市妇幼保健院生殖健康中心 温利锋

肥胖女性宫外孕更危险

28 岁的王女士刚怀孕两个月，两周前发现有阴道出血，但并没有其他症状，几天前突然出现了腹部疼痛并且逐渐加重。在当地检查后不能确诊，继而转到江苏省妇幼保健院就诊。接诊的医生发现王女士体态肥胖，体重达 100 公斤以上，体脂太厚导致诊断困难。B 超和 CT 检查都不能明确提示症状，该院妇科副主任医师陆品红根据多项检查指征和临床经验判断为异位妊娠。此时王女士的腹痛加剧，心率也逐渐加快需立即手术，考虑到王女士还未生育，决定采取腹腔镜的方式进行。因王女士的肥胖导致了腹腔镜进腹非常困难，还特意准备肥胖患者的特殊器材——加长的腹腔镜进腹器械，从而保证器械能够穿过厚厚的脂肪到达腹腔。在医护人员的共同努力下，手术顺利完成。

异位妊娠，指孕卵在子宫腔外着床发育的异常妊娠过程，也称“宫外孕”，以输卵管妊娠最常见。常由输卵管管腔或周围的炎症，引起管腔通畅不佳，阻碍孕卵正常运行，使之在输卵管内停留、着床、发育，导致输卵管妊娠流产或破裂。在流产或破裂前往往无明显症状，也可能有停经、腹痛、少量阴道出血的症状。一旦破裂，则表现为急性剧烈腹痛，反复发作，阴道出血，甚至休克；而过于肥胖的女性因多项检查均不能明确诊断，易延误治疗时机，带来严重威胁。

陆品红特别提醒广大女性，如暂不考虑做母亲，就要做好避孕，良好的避孕从根本上杜绝了宫外孕的发生。同时要注意及时治疗生殖系统疾病，注意经期、产期和产褥期的卫生，防止生殖系统的感染。停经后尽早到医院进行检查，明确妊娠位置。肥胖的女性，建议在孕前通过健康方式适当减肥，孕前也要合理控制体重的增长。

宋森

糖尿病专用大米
原价 89 元今天免费申领
适合糖尿病人群；价值 89 元，公益发放；最后 3 天，送完为止

温馨提示：高山硒米由利川江农业公司免费发放 500 袋，现在拨打电话（400-113-8886），立即领取价值 89 元的高山硒米一袋（每人仅限一袋），免费送到家，活动最后 3 天，先到先得。
适合人群：1、空腹糖超过 6.0，餐后超过 8.0；2、糖化血红蛋白、尿糖值持续偏高者；3、血脂、血压偏高、血糖处于临界值的糖尿病高危人群；4、各种糖尿并发症患者。
免费热线 400-113-8886