

孕妈妈们,还在担心会阴侧切吗?

在孕妈妈们讨论的话题中,有个问题几乎是必然会被提及的——“我们生的时候都会要侧切吗?”,表示非常的担心。今天我们就一起来说说会阴侧切的那些事。各位孕妈妈们,其实,会阴侧切并没有你想象中的那么可怕哦!

会阴侧切是什么?

会阴侧切是指在会阴部做一斜形切口,切口一般为4-5厘米。不过,会阴侧切并不是阴道分娩的常规操作,也就是说,不是每个人生产时都要侧切。

只有当助产士权衡利弊、充分考虑母婴健康后,认为必须进行侧切术时才会进行。例如,当分娩时评估孕妈妈出现会阴较紧、会阴体长、组织硬韧或发育不良、炎症、水肿或遇急产时会阴未能充分扩张,估计胎头娩出时将发生Ⅱ度以上裂伤者;产钳助产,胎头吸引器助产或初产臀位经阴道分娩者;早产、胎儿宫内发育迟缓或胎儿宫内窘迫需减轻胎头受压并尽早娩出者;产妇

患心脏病或高血压等疾病需缩短第二产程者等情况,才有会阴侧切的指征。

侧切后会有什么影响?

很多孕妈妈都担心,侧切是否会影响到以后的性生活质量?以及会阴的外形会不会发生变化?需要缝多少针?要拆线吗?……无数个问号让孕妈妈恐惧自然分娩,内心纠结、犹豫到底是要顺产还是剖宫产。

一般来说,会阴切开后,医务人员会分3层缝合,即粘膜层、肌层、表皮层。在缝合过程中,医务人员会给产妇进行神经阻滞麻醉及局部浸润麻醉,不会给产妇带来不适的感觉。

缝合的线为可吸收缝线,大

部分产妇的体质可以吸收,但是有小部分的产妇因为体质排异反应比较明显,在缝合后1周有明显特殊不适,就需要拆线。会阴缝合好后,大、小便是不受影响的。

产后怎样护理?

首先,多摄取高纤食物,补充水分,以避免便秘;保持外阴清洁以防感染。勤换卫生垫,大小便后清洗会阴;助产士会特别嘱咐尽早下床解小便,以及短时间内出现伤口剧烈疼痛,肛门坠胀感强烈时,要及时告知医护人员;伤口愈合后,出现疼痛、硬结、脓包或者缝线不吸收的情况,需及时到医院处理。

长沙市妇幼保健院
产五科 许芳



冬瓜粳米粥 可缓解妊娠水肿

九成以上的准妈妈到孕后期,会发现自己下肢“胖”了不少,就连脚丫子似乎也胖了一圈,时常感觉双腿发胀,用手一按一个窝,甚至可能连以前的鞋子都穿不进去了。实际上,这并非“胖”,而是妊娠水肿。

单纯生理性的妊娠水肿在治疗中,一般建议以食疗为主。南京市妇幼保健院产科营养门诊副主任医师戴永梅推荐了一款简单易操作的粥品验方,或可取得不错疗效。具体方法是:取鲜冬瓜100克,粳米适量。将冬瓜洗净,切成小块,同粳米煮成稀粥,随意服食,每日1剂,10天为1疗程。一般在1-2个疗程后,脚踝、小腿处消肿效果明显。

验方中的冬瓜富含碳水化合物、淀粉、蛋白质、脂肪、胡萝卜素、钙、磷、铁以及多种维生素等。其肉质细嫩,性寒味甘。有利尿消肿、消暑解闷、解毒化痰、生津止渴之功效。对妊娠水肿及各种原因引起的水肿、肝炎、肾炎、支气管炎食疗效果好。粳米是大米的一种,用它煮出的米汤具有健脾胃、补中气、养阴生津、除烦止渴、固肠止泻等作用,最适宜病人、产妇和老人。且两种食材简单易得,特别适合在家中制作。

钱莹、程守勤/整理

高龄产妇

日后中风、心脏病危险大

由于专注于事业或者结婚较晚的缘故,近数十年来高龄产妇人数飙升。美国中风协会洛杉矶年会上宣布的一项新研究发现,40岁以后才生育的高龄产妇日后罹患中风和心脏病危险会大幅增加。

美国明尼苏达大学阿德南·库雷希教授及其研究小组对7.2万余名女性的相关数据展开了梳理分析。这些参加美国女性健康行动研究的女性接受了为期12年的跟踪调查。研究人员将占参试者5%的40岁之后才生孩子的女性健康状况与年轻时生育的女性进行了对比研究。结果发现,与较年轻时生孩子的女性相比,年过40才生孩子的女性日后心血管疾病死亡风险高出70%,出血性中风危险高出2倍,缺血性中风危险高出60%,心脏病发作风险增加20%。

库雷希教授表示,新研究结果表明,40岁后才生育对女性自身健康的不良影响会持续数年之久。这些健康问题大多数是因为高龄产妇在孕期更可能出现高血压、糖尿病或高血脂等问题。而这些问题都会给日后健康带来巨大隐患。

因此,高龄生育女性应意识到这些危险,及早采取措施改善心脑血管健康。医生在临床检查中也应考虑到高龄生育的风险,发现问题及早干预监测,降低高龄产妇中风和心脏病风险。

陈宗伦

谨防隐性更年期提前骚扰

近日,一项问卷调查资料显示,在30-40岁的白领女性中,27%的人存在着不同程度的隐性更年期现象。

一些白领女性常常自述身心疲惫、体重攀升、烦躁失眠、皮肤干燥、发色枯黄、月经紊乱等症状,有时候还会厌倦工作。实际上这些都是更年期症状,只不过是在这个年龄群中提前出现罢了,医学上称之为隐性更年期现象。

隐性更年期出现在真正更年期以前,以植物神经系统功能紊乱为主。神经中枢受到内外环境的影响而发生指挥失调。在隐性更年期内,内环境的变化主要是指卵巢功能下降,激素分泌水平降低或突然消失,外环境变化则涉及工

作、生活、家庭等一系列问题。

受内外环境的影响,这一年龄段的女性会表现出各种症状,如皮肤失水起皱、乳房下垂、体形趋胖。这些现象会导致她们心理焦虑。一些女性会在公共场合突然颜面潮红,随即全身出汗,有的会感到心口闷、心跳加快,从而怀疑自己得了心脏病,也有的因消化道功能失调导致腹泻或便秘症状出现而加重了紧张情绪。

专家告诫,年轻女性要保持健康的体魄和美丽的容颜,除了要注重健身、调适心理外,还应该做到起居有规律,营养要均衡,必要时可以服用一些中药进行调理。

蒋忠平



妇科私密
答 13

经期卫生巾应该多久换一次?

何女士咨询:我是一位白领,在经期工作忙的时候,很长时间都不记得更换一次卫生巾;我还有宫寒的症状,月经期血块也比较多,不知道多久换一次卫生巾比较好?

北京地坛医院主任医师刘彦春回复:更换卫生巾的频率不能完全根据经量的多少和卫生巾的大小而定。

由于现在的科技发展很快,卫生巾的吸收能力大大提高。有些女性朋友因为月经量少,或者觉得卫生巾吸收力强,于是每天只用2-3片卫生巾,觉得看起来表面很干爽的卫生巾没有必要勤换,认为只要卫生巾没有超负荷就可以一直用下去,这样更经济划算。殊不知,这

种的做法对自身健康有极大威胁。经血中含有丰富的营养物质,负载经血的卫生巾环境温暖湿润,很容易滋生大量细菌,同时我们的生殖系统在生理期间比较脆弱,非常容易受外界病菌侵袭。如果细菌进入尿道口或者阴道,引发尿道炎和阴道炎,那就得不偿失了。所以卫生巾应该每2小时就要换一次。

还要提醒大家,在更换卫生巾之前一定要洗手,否则拆开、抚平卫生巾的时候会将大量细菌带到卫生巾表面,这样会加大患病风险。另外,如厕小动作也要注意,因大便带来的细菌远比尿液复杂得多,因此,女性擦私密处时应由前向后擦拭,否则易导致尿路感染。

【微信有奖问答】

题目:卫生巾应该每____小时就要换一次。

【参与方式】通过本报微信每周二下午参与活动,读者可在大众卫生报报纸头版扫描二维码,或添加本报微信号 dzws001,并提交正确答案。本报每期将从回答正确的读者中选取10名,由湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司免费送出价值49.6元的玫瑰绽放高档卫生巾礼品装一份。

(注:此活动本报职工不参与)

栏目协办单位

玫瑰绽放 卫生巾

重新选择 从芯出发

湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司

官网: <http://www.ximeigui.com.cn>

总部电话: 0731-89783678