



林心如为胎儿忌口,自嘲很“凄凉” 盘点孕妇应“忌口”的 8种食物

演员林心如公开怀孕喜事后,曾在微博晒出美食照,汉堡、便当与蛋糕等高热量、高脂肪食品看似不少,引得网友纷纷叮嘱女神要为胎儿吃得健康。最近,林心如果然为了宝宝开始忌口,改吃无糖面包,还自嘲买面包“买到一阵凄凉”,友人也赞她是个好妈妈,要林心如再忍耐一下。南京市中西医结合医院妇产科副主任中医师李新珍介绍说,孕期忌口甜食是有道理的,还有一些要忌口的食物大家不妨一起了解一下。

甜食

糖类等在人体内的代谢会消耗大量的钙,孕期体内的钙相对缺乏,会影响胎儿牙齿、骨骼的发育。

有兴奋作用的饮食

含咖啡因的饮料和食品,被孕妇大量饮用后,会出现恶心、呕吐、头痛、心跳加快等症状。咖啡因还会通过胎盘进入胎儿体内,影响胎儿发育。茶叶含有较丰富的咖啡碱,饮茶将加剧孕妇的心跳速度,增加孕妇的心、肾负担,不利于胎儿的健康发育。

酸山楂

不少孕妈咪较喜欢吃酸山楂,但是山楂对子宫有兴奋作用,过量食用可使子宫收缩导致流产,所以要少吃。

味精

味精主要成分是谷氨酸钠,血液中的锌与其结合后便从尿中排出,味精摄入过多会消耗

大量的锌,不利于胎儿神经系统的发育。

人参、桂圆等补品

桂圆等温热的补品会辛温助阳,孕妇食用后易动血动胎,所以不宜多吃。

一些油炸食品

一些油炸食品如有的油条在制作过程的可能会添加明矾,其中所含的铝可通过胎盘侵入胎儿体内,不利胎儿健康。

酒精类饮料

酒精是导致胎儿畸形和智力低下的重要因素。孕妇在怀孕期间应禁止喝酒,含有酒精成分的饮料和食物最好也不要吃。

木瓜

木瓜中含有的木瓜苷会加剧子宫收缩,所以,准妈妈为了自身健康与宝宝安全,避免出现意外地早产或者流产,孕妇最好是不要贪吃木瓜。

杨璞

女科良药 ——藕

时下正是藕上市的季节。民谚曰:“荷莲一身宝,秋藕最补人。”对女性来说,藕更是一味妇科良药。

民间素有“女不离藕”之说,更有“三日不断藕”之谓,因而此时女性食藕不无裨益。从生理上讲,妇女以阴血为本,因其有经带胎产的特点,易致阴血亏损以及出血之证。而藕生者性寒,能生津止血;熟者性温,则可健脾益血,堪称妇女佳蔬良药。特别是熟食,乃女性强身补体佳品。《随息居饮食谱》言:“若阴虚、肝旺、内热、血少及诸失血症,但日熬浓藕汤饮之,久久自愈,不服他药可也。”如患有以下妇产科疾病,女性可食藕辅助治疗。

产后出血 鲜藕榨汁,每次服2匙,日服3次。

产后缺乳 鲜藕500克捣汁,加热饮服。

产后口燥腹痛 生藕捣汁频频饮之。

妇女产后恶露排出不畅或闭经 莲藕250克,洗净切小块,桃仁12克,入锅(忌用铁锅)加适量水共煮汤,熟后加少许食盐调味食用。

妇女贫血、营养不良 莲藕500克,洗净切小块,红豆30克,红枣5个,生姜3片,加清水入锅,武火煮沸后,小火煲1小时,调味佐餐食用。

妇女白带色黄、味腥臭 藕汁半碗,红鸡冠花3朵,水煮沸,调红糖服,每日2次。

成都市第二人民医院
副主任医师 宁蔚夏 王爱琴

关节炎对年轻女性 有6大影响

一些人误认为关节炎只是老年人的“专利”,其实关节炎会影响到任何年龄段的人,尤其是对年轻女性多方面的影响更大。世界卫生组织近期调查发现,在年轻女性中,类风湿性关节炎(RA)更为普遍。关节炎除了给年轻女性带来疼痛折磨和活动困难之外,其它方面也大受影响。

身体影响 关节炎既限制了很多日常活动,又影响患者外表。关节炎会导致走路、穿衣、洗澡、做饭等家务活困难重重。

心理影响 关节炎引起的身体问题会导致巨大的心理压力。患者对疾病的焦虑会导致抑郁症,易产生无用感,且容易动怒。很多患有关节炎的职业女性都无法在职场发挥自己的潜能,而且早早退休,日常生活都得由家人帮忙照顾。

婚姻家庭影响 家庭主妇得了关节炎,最终会影响全家人的生活。而未婚女性得了关节炎,压力会更大。是否告诉男方自己得了关节炎?对方是否接受这一现实?即使结了婚,丈夫可能想多生1个孩子,而医生却建议关节炎女性最好只生1个孩子。

社交影响 患有关节炎的女性更少与亲朋好友聚会聊天。疼痛和疲劳会导致患者在他人面前表现出局促不安和胆怯害羞。关节突然疼痛、药物副作用以及关节畸形都会导致女性患者完全失去社交娱乐的心情。

经济影响 关节炎会导致女性过早离开职场,进而影响到家庭收入。由于高昂的药费开支,关节炎女性患者就不得不牺牲很多物质享受。

生活方式影响 关节炎会改变患者的多种生活习惯。而适应新的生活方式又具有很大的挑战性。比如,女性下蹲如厕,两腿交叉坐立等常人眼中极其自然的简单动作,对关节炎患者来说都极其困难。

陈宗伦



妇科私密

答 22

阴部疥螨感染 瘙痒难耐怎么办?

微信读者芳芳咨询:我最近老是外阴瘙痒,且出现夜晚加重的现象,还有烧灼感,一位医生朋友提醒我可能是疥螨感染。我想知道,怎么会发生阴部疥螨感染?该怎么治疗?

长沙市第三医院皮肤科副主任张英博回复:疥疮是由疥螨寄生在人体皮肤表层所引起的一种接触性传染性皮肤病。疥螨又称疥虫,分为人疥螨和动物疥螨。人的疥疮主要由人疥螨引起,传染性较强,集体宿舍或家庭中容易发生流行,同睡床铺、共用衣被甚至握手等行为均可传染。

疥螨通常喜欢侵犯皮肤薄嫩的部位,比如指缝、手腕、前臂、肘窝、腋窝、乳晕、外阴、腹股沟、外生殖器及臀部等处,使皮肤发生丘疹、丘疱疹及隧道等。患者有剧烈的瘙痒感,尤其夜间较明显,严重影响睡眠。丘疹约小米粒大小,淡红色或正常肤色,

周围可有炎性红晕;丘疱疹一般约小米大,多见于指缝、腕部等处;隧道为灰白色或浅黑色浅纹,弯曲微隆起,两端可有丘疹和小水泡。

该病治疗上以外用药为主,瘙痒严重影响睡眠者可在医生的指导下睡前服用镇静止痒药,继发感染者应同时局部或系统用抗生素。对全身感染者,用药时应从颈部到足部涂擦全身,特别注意不能遗漏皮肤皱褶处、肛门周围和指甲的边缘。且用药期间不洗澡,不更衣,以保持疗效。

疥疮患者应注意个人卫生,

一旦确诊应立即隔离,并煮沸消毒衣服和寝具。家庭内成员或集体生活者应同时治疗,夫妻一方患病,在治疗期间尽量不要同房。

【微信有奖问答】

疥螨感染治疗上以 ____ 为主,瘙痒严重影响睡眠者可在医生的指导下睡前服用镇静止痒药,继发感染者应同时局部或系统用抗生素。

【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