

莫把妊娠反应当疾病

30岁的戴女士十分渴望生一个可爱的宝宝，可结婚3年来一直未怀孕。近日，戴女士出现了恶心、呕吐、食欲不振等胃肠道不适，于是去医院作检查。医生仔细询问后给予调理肠胃治疗，但戴女士的不适症状未见好转，才想起自己已停经50多天，怀孕了。戴女士特别担心所服用的药物对胎儿造成伤害。

妊娠前12周 是胎儿发育重要时期

孕期，胎儿身体各器官大部分是在怀孕早期的12周内产生和形成的，此时，也是最容易受外界影响的时期。特别是不经意间怀孕的女性，更容易给腹中胎儿带来意外伤害。她们在孕早期由于不知道身体的变化，忽略了已经停经、怀孕，就特别容易把早孕反应当做胃肠道疾病对待，无意中用药，而当明确了怀孕时又忧心忡忡，后悔不迭，担心会造成流产、畸形儿等不良情况。因此，孕妇千万别忽略了妊娠前12周对胎儿重要时期的维护。

孕早期造成胎儿畸形的原因

孕早期造成胎儿畸形的原因，主要取决于以下三大因素：首先，接触放射性物质，如腹部X线透视有可能导致畸形儿的产生；其次，孕早期应用雌激素、雄激素及孕激

素，可引起胎儿性别的变化及其他畸形；此外，四环素、激素类的药物都有致畸的报道，如孕妇连续用链霉素可致新生儿耳聋等。

但是一般来说，如果服药时尚为早期胚胎，或受精卵还没有着床，对胎儿的影响不大。而且通常孕妇吃的只是些感冒药、胃药，药量不大，不必过于担心。但如果吃得多，且服药时间长，或者是抗病毒药物，对胎儿是有影响的，需要引起重视，必要时可以到医院咨询医生。

有停经史、有生育愿望者 特别注意

为了预防孕妇在孕早期对胎儿造成忽略性伤害，孕妇从孕早期开始，最好从计划怀孕就开始补充叶酸。同时，定期做产前检查，配合



好医生。如果想要孩子又未采取避孕措施，在心理上就应该关注自己身体的变化。

通常情况下，对于平时月经规律的育龄妇女，该来月经没来月经，就要想到是否怀孕了。另外，部分病人可出现不同程度的恶心、呕吐、择食、嗜酸、乏力、嗜睡等早孕反应，也就是说，早孕反应有时与胃肠道反应相似，这些情况要在就诊的第一时间告知大夫。同时避免接触放射线，不要饮酒和吸烟。

浙江省温州市第三人民医院
妇产科副主任 王叶红

孕妇腰酸 警惕尿路感染

怀孕女性尿路感染十分常见，发病率高达11%，可以发生在妊娠的各个时期。但其中部分孕妇，仅表现有腰酸不适，而无其他症状，常易被人忽视。其实，尿路感染及早诊断和及时治疗，绝大多数得以治愈，不会导致过多的损害。

孕期特别注意预防尿路感染的发生，应当适当增加营养，增强体质。尤其是怀孕后前三个月、产前三个月，应尽量避免同房，即使有同房，夫妻双方均应清洗性器官，女方还应在同房后小便一次冲洗尿道，避免感染。坚持每日清洗外阴部，勤换洗内裤。定期去医院进行尿常规检查，一旦发病，要及时在医生指导下治疗。药物选择时，应按药物敏感性试验结果，同时必须重视母婴安全。

第三军医大学重庆大坪医院
妇产科主任 李力

初潮晚 当心幼稚子宫

李小姐今年20岁，18岁时才有月经初潮，时间也不规律，经常三、四个月来一次，痛经也很严重，而且每次经血量非常少。李小姐到医院检查，医生发现李小姐的子宫只有5岁小女孩的子宫大小，医学上称为“幼稚子宫”。

子宫发育不良又称幼稚子宫，一般指青春期后子宫仍小于正常，月经迟来潮伴月经稀少、痛经甚至月经不调。子宫发育不良主要由内分泌功能不良所致，特别是卵巢功能障碍引起雌激素、孕激素分泌不足而造成。子宫的发育需要雌、孕激素的联合作用，因此，这两种激素分泌障碍，就会妨碍子宫的正常发育，严重者难以受孕。

幼稚子宫，临床上采用雌激素、孕激素疗法，可有效调整和恢复正常的月经周期，促进子宫发育。药物治疗效果不佳者可选择手术治疗。

河北省邢台市柏乡中医院
杨翠然

痛经不主张用止痛药

据调查，14-25岁的年轻女性中有高达88%的人受到过痛经、经期不准、腹胀、腰痛等困扰，其中最常见的为痛经。

恐惧加重痛经发作

很多女孩在每次来月经时服用止痛药，而止痛药容易造成神经系统功能紊乱、记忆力降低、失眠等不良后果。许多女孩对痛经会有一种恐惧感，更加重了痛经的发作，甚至产生恶性循环。痛经主要是由于心理压力、久坐导致气血循环变差、经血运行不畅、爱吃冷饮食品等造成的。另外，经期剧烈运动、受风寒湿冷侵袭等，均易引发痛经。

喝生姜红糖茶可缓解

从青春期开始，家长可让孩子多学习生理卫生知识，消除经前恐惧心理。个人也要注意经期卫生，若月经来时肚子不舒服，可用热水袋热敷或喝些生姜红糖茶、玫瑰花茶等暂时缓解。若一直持续疼痛不能缓解的话，应及时到医院妇科进行检查，以对症下药进行治疗。

上海市第一妇婴保健院
教授 邵玉芬

人流术后坚持避孕

“人流”是指在怀孕12周内，人为地使用手术器械将胚胎组织和胎儿从子宫腔吸取出来，以终止妊娠的方法。由于人流是人为地中断正常妊娠，机体没有一个缓慢渐进的适应过程，所以对人体健康是有一定影响的。因此，切实做好人流后的自我保健，对于促使身体和生殖器官顺利恢复健康至关重要。

注意休息，加强营养 人流手术后应卧床休息2-3天再下床活动，人流后半个月内不要从事重体力劳动，避免接触冷水。人流后子宫需要一个半月左右复原，因此要注意增加营养，摄入足量的蛋白质，增强机体对疾病的抵抗力，促进器官早日修复，多吃些鱼、肉、蛋、豆类制品和富含维生素的新鲜蔬菜，以加快身体的康复。

保持外阴清洁卫生，禁止同房 人

流后子宫口还没有闭合，子宫内膜也有一个修复的过程，在这段时间内，要特别注意保持外阴部的清洁卫生，术后半月内不要盆浴，以免不清洁的水流入阴道引起感染。人流后一月内切忌同房。

观察出血情况，严防病情加重 人流后阴道流血超过一周以上，以及伴有下腹痛、发热、白带混浊有臭味等症状，应及时到医院复查诊治。

注意避孕，以免再孕 人流后卵巢和子宫功能逐渐恢复，卵巢按期排卵。如果不坚持做好避孕，再次怀孕后又需施行人流手术，给身体带来更大伤害，因此，应选择可靠的避孕措施。人流只能作为避孕失败后不得已而采取的一种补救方法，切莫把人流当作避孕节育的措施。

南方医科大学珠江医院主任医师
王沂峰

HPV阳性 一定会得宫颈癌吗?

前不久，一向很注重健康的翟女士前来医院做全身体检，3天后体检结果出来了，令翟女士完全没有想到的是自己会有高危型HPV感染。看到结果后她非常焦虑，不知如何是好，更害怕会得可怕的宫颈癌。

为此，医师耐心地给翟女士做了详细的分析：HPV即人乳头瘤病毒，它有100多种分型，不同

的分型可致不同的疾病。依据不同型别HPV与肿瘤发生的危险性高低，可将其分为低危型和高危型。研究已经证实，HPV感染，特别是高危型HPV与宫颈癌的发生有明确关系，99.7%的宫颈癌中都能发现高危型HPV感染，高危型HPV持续感染使宫颈癌的发病风险明显增加。

不过，只有高危型HPV的持续感染才会引发宫颈癌，从HPV感染

到发展为宫颈癌有15-20年的过程，所以即使有HPV感染做好定期检查及干预，发展为宫颈癌的几率是很小的。医师特别提醒，HPV筛查的方法比较简便，属于无创检查，只需从子宫颈口轻取少量细胞组织及宫颈粘液，就能得出检查结果。所以只要定时筛查和及时治疗，就可以早期发现或避免宫颈癌的发生。河南省中医院体检中心 王娅丽 董丽