



女性话题

## 喜上加喜

## 孕妈妈过年悠着点

春节即将来临,在这个喜庆的日子里,如果又刚好怀孕了,那真是“喜上加喜”。而节日期间有大扫除、置办年货、准备年夜饭、走亲访友、团圆聚餐,可能还有一场说走就走的旅行。因此,刚刚怀孕的女性生活起居再不能像以往那么“任性”,特别要注意以下事项。



**孕吐严重时要保证营养** 早孕期有些孕妈妊娠反应特别明显,面对满桌丰盛的菜肴却没有一点食欲,那种滋味只有经历过的人才能体会到。因此提醒孕妈们一定要保证充足的营养,选择易消化不油腻的食物,少量多餐,品种丰富,如新鲜蔬菜水果、营养的汤汁、易消化的粥类等。如果确实呕吐特别严重,应及时去医院就诊。

**适当午休保证充足的睡眠** 节日期间亲朋好友聚会多,孕妈更要安排好娱乐和休息时间的合理,减少应酬,最好每天保证半小时到一小时的午休。尽量避免下厨久站,或长时间聚会聊天,更不宜久坐通宵达旦打牌、搓麻将,这样容易阻碍下肢静脉回流,肌肉处于紧张状态,引发疲劳,影响胎儿生长发育,更严重的会导致孕妇妊娠高血压、子痫,引发流产甚至危及孕妇及胎儿生命安全。

**避免性生活以防流产** 平时由于工作忙碌等原因,春节假期人处于很放松的状态,不少夫妻自然会享受美好的性生活。要提醒的是,处于早孕期的孕妈应尽量避免性生活,或者征求产科医生的建议,因为早孕期性生活容易诱发流产。另外,如果在性生活后出现异常状况,如腹痛、阴道出血等,应及时到医院就诊,不要有“春节期间到医院看病不吉利”的想法。

**选择适宜的休闲娱乐项目** 早孕期的女性应注意选择休闲娱乐项目,天气晴好时多到户外走走;在家看电视、上网时应注意时间不宜

过长,且多选择轻松愉快的节目,少看情绪大起大落的影视剧。收看电视时最好采用半卧位,背后垫一个靠垫,下肢抬高,防止静脉曲张。尽量在晚上10点前就寝。

**尽量少走亲访友四处奔波** 春节期间,有些孕妈会随同家人进行春节旅行或探亲访友。早孕期的准妈妈如在旅途中,应该加倍照顾自己的身体。由于舟车劳顿,时间上的不可掌控性使得孕妈更容易饥饿,可准备些小零食以备不时之需,如水果、果仁、芝士、酸乳酪等。长途跋涉会造成孕妈脚踝小腿等处乏力酸胀,严重的会出现水肿症状,建议孕妈如果是坐车旅行,可以每90分钟停一次车,站到车外轻轻伸展小腿和双臂以缓解疲劳;如果是乘飞机,可以用手按摩脚踝和小腿肌肉,或者将小腿抬高,以缓解肢体疲劳,促进血液循环。

**及时排空膀胱忌久坐憋尿** 早孕子宫开始增大,会压迫膀胱导致尿频,准妈妈在家休息或在旅行中,需要避免久坐和憋尿,长时间的憋尿对自身和胎儿都会有不良的影响,可能引发妇科炎症、泌尿系统炎症及下肢静脉曲张等并发症。

广州市红十字会医院妇产科  
主任医师 邓敏端

输卵管通畅  
不一定能自然受孕

临床上有些女性进行过输卵管检查,检查结果常有“通畅”或“阻塞”的表述,那是不是结果显示“通畅”就可以自然怀孕,“阻塞”就只能手术治疗呢?其实不一定。

首先,目前输卵管检查手段都只能判断输卵管的通畅度,对输卵管捡拾卵子、协助精卵的结合和受精卵移动至宫腔着床功能的评估还没有有效检查手段。因此,即使放射诊断为“通畅”的输卵管,也需要医生综合评估其功能有无异常,以免女性自身对结果的理解有误而错过了怀孕的时机。

其次,输卵管造影和通液一样仅仅是一种检查手段,不能过分夸大其对输卵管的疏通作用。

要注意的是,并不是所有阻塞的输卵管都能进行手术治疗。输卵管整形术包括输卵管伞端造口术、输卵管伞端成形术、输卵管吻合术、盆腔粘连分离术等,都有严格适应证。若仅是输卵管伞端粘连而未破坏管腔内的黏膜组织,这类患者的输卵管伞端成形术以及盆腔粘连分离术后妊娠率高,异位妊娠率低,而输卵管伞端积水的患者术后妊娠率明显低于仅有远端阻塞而无积水的患者。另外,中段阻塞的因术后妊娠率低,异位妊娠率高,一般不主张手术修复,多建议试管婴儿治疗。

临床研究发现,随着不孕时间延长,输卵管黏膜的损伤会不断加剧,因此,针对不孕年限较长的患者建议其首选试管婴儿而非输卵管微创手术。

湖南省计划生育研究所 周丽媛

减肥有利于  
降低乳腺癌复发风险

生活中,很多患有乳腺癌的朋友在经过积极的治疗后可达到临床治愈,康复回家。与此同时医生总会强调,康复后要注意随访,改善生活方式等,来预防乳腺癌复发。

想要降低癌症复发的风险,患者在家可以做些什么呢?首先我们来看一项研究。研究的内容是,改善生活方式,远离肥胖是否能让乳腺癌患者提高无病生存率。

研究者招募了2292名完成治疗的乳腺癌患者,她们满足:HER2/neu阴性,腋窝淋巴结转移(pN1-3)或高危结节阴性,所有人的BMI指数为24~40。

随后研究人员将这些女性被随机分配为两组,干预组基于电话给予个性化的生活方式干预计划(如改善饮食、增加运动量等),旨在帮助她们在2年内减肥;对照组仅给予针对健康生活方式的一般建议,没有个性化的生活方式干预计划。

结果发现,在为期2年的随访期结束时,生活方式干预组的患者体重平均减少了1.0千克,而对照组的患者体重平均增加了0.95千克。相比没有完成干预计划的女性,完成干预计划的女性无病生存率高35%,相比对照组仅接受建议的女性,完成干预计划的女性无病生存率高约50%。

根据这项研究,康复的乳腺癌患者,为降低复发风险,要积极控制体重。可通过养成良好的生活习惯,如早睡早起、少吃多餐、进食低糖低脂食物、多吃蔬菜水果、增加运动量(每周运动3次,每次30分钟以上)等方法来减重,控制肥胖发生,降低癌症复发。

邓梦玲

## 胎儿脐绕颈 大都不碍事

在产科门诊,很多孕妈在做完彩超后得知胎儿有“脐带绕颈”的情况时,就会非常紧张,她们担心胎儿“脖子被脐带缠绕几圈”,会不会被勒得喘不过气来甚至会发生危险呢?

事实上,胎儿在孕妈的子宫里并不会一直“老老实实”地待着,而是会淘气地动来动去,尤其到了怀孕中晚期,胎儿甚至会在里面翻跟头。如此大的活动量,很容易发生脐绕颈。

可胎儿都不“傻”啊,如果觉得脖子被勒得不舒服了,就会慢慢地活动,促使脐带从自己脖子上绕开。即使暂时没有绕开,脐带绕颈对大部分胎儿都不会造成不良影响。

当然,孕妈也可以采取以下措施,帮助胎儿尽早摆脱脐绕颈:1.尽量减少震动,避免在颠簸的道路上坐车。2.多左侧卧休息,以增加子宫胎盘的血流量。3.适当运动,孕期可选

择散步、游泳、做孕妇体操等。

为防范异常情况的发生,孕妈平时要勤数胎动。正常的胎动计数标准为每12小时大于30次,如果发现胎动过多或过少,就要及时去医院检查。倘若临分娩时脐绕颈的情况比较严重,胎儿出现心跳异常,并存在宫内缺氧的情况,医生会采取措施,必要时会及时进行剖宫产终止妊娠。

湖南省第二人民医院 刘莉