



■ 优生优育

11月20日秦皇岛一“甲流妈妈”在平安产下孩子9天后，因病情恶化经抢救无效去世了；前不久英国一感染甲流的孕妇，剖腹产子后死亡。处于围产期的孕妇感染甲流后的死亡率是极高的。孕妇心肺负荷较大，即使患流行性感，病症也比较严重。那么孕妇应如何预防甲流呢？



1、增强孕妇预防“甲流”的意识，孕妇要尽量避免去拥挤、热闹、人多的公共场所，因为一方面这些地方空气污浊，影响胎儿的氧气供应；另一方面，

孕妇如何防甲流

公共场所病原微生物的密度远远高于其它地区，尤其在流感流行期间，而孕妇抵抗力差，很容易传染上疾病。

2、避免接触呼吸道病人；家中有人出现流感症状时，孕妇应戴口罩，口罩用后要清洁消毒；不要与病人近距离接触，或在一个房间休息，居室内应保持空气流通。

3、出现流感症状后应尽快到医院专科门诊看病，发病最初72小时是最佳救治时机。若确诊为“甲流”或疑似病例，须按照医院专家所采取的一系列科学合理的诊治措施，好好配合治疗。

4、生活要有规律，不要过于劳累，

应保证睡眠每天在10小时左右，多吃一些富含维生素C的水果、蔬菜和适度的高热量、高蛋白食物，可有效增强对病毒和细菌感染的抵抗力。同时多喝开水，也是促进机体的代谢功能，抵御病毒入侵的好办法。

5、多做户外活动，多晒太阳，提高机体对气候变化的适应性。少食辛辣食物，减少对呼吸道刺激，保护自然免疫功能。

此外，我国目前尚未将孕妇列为甲流疫苗接种对象，主要是因目前缺乏孕妇接种甲流感疫苗的临床试验资料，孕妇接种的风险性不确定。同时，我国一直将孕妇列为季节性流感疫苗禁忌人群。

朝阳

孩子口味重影响长个子

一项最新研究成果表明，儿童血液中的钠浓度越高，一般情况下其个子就会越矮。

专家们经过研究发现，儿童对食盐中钠的吸收率比成人要高，如果孩子血液中的钠浓度超出一定水平，就会对孩子的神经系统和肾脏等产生不利影响。而且，钠浓度的上升还会影响到孩子对钙的新陈代谢，从而使身体发育迟缓，个子矮小。专家为此特别建议，矮小儿童的饮食一定要注意清淡，平时为孩子做的菜应当少放盐，同时注意不要让孩子吃腌制食品。

贺军成

小儿尿“米汤”家长莫惊慌

天气一凉，有些家长会在无意中发现自己娃娃排出的小便刚刚尿出时是清的，慢慢地就变混浊了，像米汤一样，怪怪的。家长往往惊慌，生怕心肝宝贝出了什么毛病。其实，这不是什么大问题。

幼儿时期，由于生长发育需要及活动量大，故代谢也旺盛，按每公斤体重计算，所产生的废料大大超过成人。天气一凉，气温开始下降，人体为了维持正常体温和器官功能，必须增强新陈代谢，以求得更多的能量，因而产生的代谢废物就更多。因为天气凉，衣服穿得衣服多，出汗又明显减少，所以从汗液中排出的废物也减少了，于是从尿中排出的废水量就增加。再加上天凉以后小儿喝水量减少，这就大大加重了肾脏的负荷，小便浓缩，使尿中的废物达到了饱和状态。

若人体的体温比外界气温高，尚能勉强维持这种饱和状况，所以刚刚排出的尿似乎还是清澈的，但当尿液突然遇到外界的低气温而被一下子冷却时，那么，尿液中的废物再也不能溶解在水中，而迅速变成结晶形式释放出来，这时，我们肉眼就会看到小便一下子变得像米汤那样浑浊了。

所以家长遇到这种情况不要恐慌。不过，这也说明小儿的饮水量不足，应该多让孩子饮些开水。如果长期饮水不足，人不敷出，也势必会增加肾脏负荷，对孩子的健康不利。

玉光

乳房胀痛颈椎病作祟

36岁的吴女士是一名中学教师，常年伏案工作让她在20多岁时颈椎就出现退化，转起脖子来经常能听到“卡拉卡拉”响，用了理疗、服药等多种办法总是治标不治本。最近一月吴女士感到右侧乳房经常胀痛，开始她以为是来月经前的正常反应，但等月经结束后胀痛感觉有增无减，到医院乳腺中心检查，吴女士乳房胀痛的“元凶”竟是颈椎病复发。

临床上，造成乳房胀痛的原因很多，颈椎病也是“元凶”之一。颈椎病引起的顽固性乳房胀痛并不罕见，称为“颈性乳房胀痛”，原因是睡眠体位不正、长期劳损或外力牵拉损伤导致的颈椎退行性病变，压迫和刺激了颈神经根，导致附近的软组织痉挛、水肿、变性而发生乳房慢性胀痛。颈性乳房胀痛的高发人群包括长期伏案工作的教师，长期肩部负重的女工人，以及易遭受外力损伤的女运动员等。若诊断明确，女性患者就应该放下心理，首先针对颈椎病进行病因治疗。

何蒲

■ 妇科门诊

产后如何避孕

避孕方法分为男性女性两大类。男性避孕方法效果可靠，是理想的避孕法。如果决定采用女性避孕方法，可选用以下几种方法。

产后两个月内，最好由丈夫采取避孕套、体外排精避孕，也可用安全期避孕法。产后第二个月和第五个月，各注射长效避孕针（醋酸甲羟孕酮）一次。然后，在第七或第八个月时到正规医院戴避孕环。产后戴避孕环不大可靠，因为分娩后子宫颈口比较松，有时放进去的避孕环会不知不觉脱落，以致避孕失败。所以一般都安排在产后七至八个月放环。醋酸甲羟孕酮不影响母亲乳汁分泌的质和量，避孕的有效率达99.7%，最适宜于产后避孕。每三个月注射一次，注射四次，受用一年。所以需要推迟戴环的，可以在医生指导下，使用长效避孕针。

避孕环可选择第二代带铜环或第三代带铜及吲哚美辛（消炎痛）的环，这两种避孕环有效率高，不影响性生活，且干扰内分泌系统的功能，故不会引起月经过多。健康妇女都可放置，只须按医嘱定期复查，安全系数大。一次放置，有效期可达5-20年。取出后即可恢复生育。

不适合服雌激素类避孕药、不能坚持每日服避孕药的妇女，以及有生殖道畸形不能放环的妇女可采用埋植法避孕，即在女子的上臂皮肤下埋入两条细小的硅胶管，避孕药可通过药管缓慢释放发挥作用，其有效率达99%。一次埋入，受用3-5年，取出后即可恢复生育。其缺点是，在埋植的最初一段时间内，有些妇女可能有月经淋漓不净、经期延长的副作用，适应后便逐渐恢复正常。

李路军

瘦小女人易肾下垂

临床上肾下垂好发于身材瘦弱、体重过轻的女性。一般来讲人体的脏器都是依靠脂肪包膜将其固定的，而对于体形瘦小，体重过轻的女人来讲，由于其脂肪薄小，肾周围筋膜松弛，腹压较低就会托负不住肾脏，而且女性肾窝一般比男性宽而浅，腹壁肌肉本身瘦弱，如果腹部脂肪缺少，就会造成肾脏下坠，引起肾下垂。除了肾脏会下垂，还会引起其它脏器下垂，如胃下垂、子宫下垂。肾下垂的症状可轻可重，腰酸腰痛为其主要症状，而且症状随着体力劳动、剧烈运动、长久站立、月经期而加重，有的还引起消化道反射性恶心、呕吐等。一般平卧后症状缓解甚至消失。由于肾

脏下垂，肾蒂血管受到下垂肾的牵拉而肿胀，引起输尿管发生扭曲，尿路不畅，尿路充血合并尿路感染，出现尿频、尿急、尿痛，严重的还会导致血尿、肾盂肾炎等。

肾下垂无症状者可以不用治疗。出现症状者可以在医生指导下通过合理进食，科学地摄入一定的脂肪量来增加体内营养。其次要加强腹部肌肉的锻炼。如仰卧起坐、游泳等。疼痛剧烈时，应卧床休息并抬高床脚，或者头朝下倒立来缓解疼痛症状，也可以束腰带扎紧腰部或用肾托托住下垂肾脏。症状严重影响工作或合并有结石、感染、积水的患者则要考虑手术治疗。平时避免屏气用力 and 重体力劳动。

杜恩

奶瓶并非越“靓”越好

许多年轻父母在给宝宝购买奶瓶时往往选择图案美丽、颜色鲜艳的奶瓶，可是这样的奶瓶却暗藏着“杀机”，往往会导致婴幼儿铅中毒，轻则导致消化不良、腹泻和贫血，重则造成心律失常、视听力下降、智力低下等中毒症状。

据了解，奶瓶着色本该使用有机涂料，但其成本较高，着色效果也不如无机涂料。所以一些不法企业便使用具有一定毒性的无机涂料给奶瓶着色，造成铅、铬等重金属释出量严重超标。而铅是毒性大、累积性强的重金属之一，长期积累于人体的铅会严重危害



人的神经系统、造血系统和消化系统，尤其对婴儿的智力和身体发育影响十分严重。

因此，专家建议，年轻父母在购买奶瓶时不要图“时尚美丽”，要在正规的大商场购买有质量保证的产品，而且应尽量挑选没有图案或者图案不在奶瓶内壁、没有异味的奶瓶产品。

祝建材

别把智障当发育迟缓

宾宾两岁了，刚会走路，注意力差，记性差，喜欢发脾气，发音吃力，说话句子不完整，妈妈以为孩子只是发育迟缓点罢了，会赶上的。可是到了两岁半，宾宾还是没有一点好转，妈妈只好带他去医院检查，医生给出的结论是“智力障碍”。“怎么可能？”宾宾妈大惊失色，“我和他爸爸可都是博士呀！”

像宾宾这样的情况并不少，不是因为家长一直没有发现病情，而是家长往往掉以轻心，想当然了！孩子存在的问题到底是智力障碍还是发育迟缓的确不

容易辨别，一般发育迟缓的孩子，所有方面都有相同的轻微迟缓，但是按正常的发育模式成长，还常常不存在其他的相关困难，可以像其他孩子那样去上学，不属于永久性的残疾，最终还是会上同龄孩子。而智力障碍又称精神发育迟缓，是指患儿精神发育迟缓或发育迟滞。因为在学习上存在障碍，患儿无法进行正常的日常生活，无法与人交流，生活不能自理，无法完成正常的学业，有的患儿学习站立和走路比较晚，有的患儿甚至有行为问题。他们某些方面比其他

方面有更严重的迟缓，更受影响，没有按正常的发育模式成长，例如运动能处于适当的年龄水平，注意力却像一个比较小的孩子。还常常伴有其他困难，如行为、语言或者自理困难。他们中很少能上普通的学校，可能需要特殊教育，是永久性残疾，不能跟上其他同龄孩子。

虽然神经发育迟缓不能完全治愈，但可以通过某些手法使患儿有一定提高，这就需要所有的家长做个有心人，尽早发现孩子的异常情况，为孩子争取早诊断早治疗的宝贵时间！

蒋莎