

青年女性 当心经前紧张症

■女性话题

哺乳期 也需避孕

前不久,24岁的周女士平产一女婴,体重3.5公斤,生后母乳不足,小宝宝满月后不得不添加奶粉喂养。宝宝满百天后,母乳逐渐减少,改以奶粉喂养为主。夫妻俩觉得婴儿在吃奶又没有恢复月经,于是两人同房便没有采取避孕措施,结果在宝宝5个月时,周女士就再次怀孕了,只好上医院做人流。

在现实生活中,不少家庭认为母乳喂养可以自然避孕。确实,如果哺乳频率高、乳汁充足的话,哺乳妇女可能在产后6个月才开始排卵。但像周女士这种情况,本身母乳量不足,哺乳时间短,产后三个月左右就恢复排卵。有的哺乳妈妈没有来月经,实际上也开始排卵。许多妈妈会在产后三个月恢复性生活,此时如果不采取措施,则很容易怀孕。

哺乳时怀孕,对母亲来讲,不单要照顾在襁褓中的婴儿,耗费大量的精力和体力,而且腹内又有一个新生命要孕育,很容易造成过度疲劳,体力下降,抵抗力也下降。另一方面,怀孕后奶水稀少,营养下降加上口感变差,母乳喂养只能被迫停止。

因此,妇产科专家强调,无论是母乳喂养还是人工喂养,产后3个月左右必须注意避孕,更要讲究避孕方法。推荐工具避孕,如男用避孕套或女用宫内节育器。采取宫内节育器避孕,必须先到正规医院检查以排除禁忌症,一次放置合适的宫内节育器,避孕效果可达8-10年。

郴州市第三人民医院
王小衡

最近几个月,张女士每逢月经来前几天就会感到烦躁不安、易激动和焦虑,有时还会伴有头痛,腰痛或乳房痛,通常是在月经来潮前的1-2天内达到高峰,在月经来潮后自行缓解。张女士为此专门到医院咨询,医生告诉她这属于经前期紧张症,常见于30-40岁青年女性。

经前期紧张症主要表现为精神症状,并伴有不同程度的头痛、乳房痛、盆腔痛等躯体症状。其精神症状可分为以焦虑症状为主和以抑郁症状为主,大多是在经前7-10天开始,逐渐加重,到月经前最后的2-3天内最为严重,月经一旦来潮,症状便开始减轻,通常于4天内完全消失。

临床对经前期紧张症的治疗大多采用综合疗法,主要是根据不同症状予以对症治疗。例如,紧张不安或焦虑时,予以安定、谷维素、维生素B₆、维生素B₁等药物治疗;情绪低落或抑郁时可在医生指导下选用抗抑郁药,如氟西汀或帕罗

西汀;乳房胀痛突出时可加用溴隐亭;腰痛重时可服用消炎痛或布洛芬;出现全身瘙痒或荨麻疹,可配合应用抗过敏药,如苯海拉明或扑尔敏。

重症或反复发作运用内分泌疗法。一般是口服由雌激素和孕激素合成的片剂或胶囊,可从月经周期开始的第五天起,每日1片,连续服用15-20天后停药。通常需要3-4个周期的治疗,可使症状得到缓解,发作次数明显减少。

此外,心理调节与治疗是基础疗法。无论经前期紧张症的表现形式如何,病情程度轻重,心理调节

与治疗都不可缺少。心理调节主要是解除思想顾虑,放下思想包袱,调整不良心态,振作精神,增强治疗信心。心理治疗是去请教心理医生,在医生指导下放松自己,改善情绪。

中药治疗有助于缓解症状。精神症状突出者可用加味逍遥散;疼痛显著者可用桂枝茯苓汤;出现下肢浮肿时可用当归芍药散。

同时,还应从少生优育、避免不良情绪、加强饮食调理、合理安排好生活节奏等方面做好经前期紧张症的预防。

陕西省宝鸡职业技术学院
主任医师 魏开敏

孕期怎样减少 妊娠纹?

妊娠纹,多出现在妊娠的中晚期,主要发生在腹部皮肤上,顺着皮纹出现长短不一、数量不等和宽窄相似的红色条纹或紫色条纹,分娩以后这些条纹会演变成银白色或灰白色条纹。

不同的人有不同的妊娠纹,不同的人其妊娠纹的数量也不同。尽管妊娠纹使大多数的孕妇在劫难逃,然而,确实有一部分孕妇没有出现妊娠纹或出现很少的妊娠纹,妊娠纹在分娩以后不太长的时间里基本逐渐消失。

要想没有或者少有妊娠纹就必须具备以下三个条件,首先是要有好的弹力纤维和网状纤维。一般而言,妊娠纹出现得越早就说明弹力纤维和网状纤维的脆性较高,也说明纤维的弹性张力不足,这是自身条件决定的,无法选择。第二是胎儿不能过大,过大的胎儿会使纤维张力过大断裂引起妊娠纹,这方面可以通过控制饮食来遏制体重的过快增长。一般而言,孕妇的体重增加约为非孕期体重的10%左右为宜,也就是5公斤左右,这样胎儿的体重就约为3公斤左右。第三就是要保养好腹部的皮肤,从怀孕起就要每天定时按摩腹部皮肤,每天3次以上,每次超过半小时,同时辅以加强皮肤弹性和减低纤维脆性的皮肤保健品,一直坚持使用到分娩后半年以上。

长沙市第三医院
副主任医师 王南华

女性生殖器官检查有哪些?

女性生殖器官的检查包括外阴、阴道、子宫、附件等部位,可以采用盆腔彩超、内诊检查、宫颈筛查。尤其阴道B超,可以更全面地检查肉眼看不到的部位。

外阴检查 查看外阴的皮肤是否光滑,颜色是否正常,有没有溃疡、皮炎、赘生物及色素减退等现象。

白带检查 可检测各种细菌感染导致的阴道炎,如霉菌、滴虫、线索细胞等。

阴道检查 查看阴道黏膜表面是否光滑,质地是否正常,有无出血点,阴道分泌物的性状及气味是否正常。

宫颈检查 观察宫颈上有没有肿物、溃疡、糜烂、息肉,宫颈大小是否正常,表面是否光滑,质地是否过硬,有无子宫脱垂。

子宫及附件检查 了解子宫底的位置,是否活动、质地如何,如

果子宫增大、过硬、表面不光滑属于不正常现象,需要做进一步检查。

每个女性从开始两性生活起,都应至少每年做一次全面检查,每年最好做一次宫颈刮片检查,如果结果是阴性,可延长为隔两年查一次,这是预防和及早发现宫颈癌最有效的方式。



杨吉生

预防出生缺陷 孕前保健措施要牢记

据相关统计,世界上平均每33个婴儿中就有1个婴儿患有出生缺陷。目前,已得到公认的出生缺陷病因主要有遗传因素、非遗传因素、致畸剂三类。其中,非遗传的母体因素和致畸剂是可以预防的。

江苏省妇幼保健院保健部孕产期保健专家主任医师蒋小青介绍,出生缺陷,也称先天异常,是指胚胎发育过程中,由于结构和功能上的异常,在出生前所导致的缺陷。包括:先天畸形、先天性代谢病、染色体异常,以及先天发育

残疾如盲、聋、智力障碍等,是导致儿童死亡、躯体残疾和智力障碍的一大类疾病。

蒋主任提醒广大育龄夫妇,准备怀孕前别忘记去妇幼保健机构进行孕前保健和咨询。通过规范的孕前保健,不仅可以增强孕前风险防范意识,改善计划怀孕夫妇健康状况,还可以降低或消除导致出生缺陷等不良妊娠结局的风险因素。为预防出生缺陷,要特别注意以下三个方面:

1、育龄女性在怀孕前应每天

摄入至少0.4毫克的叶酸,进一步降低神经管缺陷。

2、酒精可导致儿童死亡或发生畸形,计划怀孕或者已经怀孕的女性应避免摄入酒精。对于已经怀孕的女性来说,整个妊娠时期都不宜饮用任何种类的酒。

3、辐射可导致不孕、流产、胎儿死亡、胚胎畸形、智力损伤、肿瘤、癌症和遗传性疾病等。放射物暴露可通过避免吸入污染的灰尘、烟雾及避免摄入污染的水和食物降至最低。

张昱