

“大肚婆”最怕热

度夏做好“四防”“三合理”

“三伏”盛夏，俗语说“孕妇过三伏，腹中揣火炉”。为什么“大肚婆”特别怕热？“大肚婆”们面对炎热的夏季该怎么办呢？

女性怀孕后，受孕期激素影响，卵巢形成黄体，黄体分泌的孕酮往往会使体温上升，这属于正常生理现象。其次，孕妇新陈代谢较其他人更快，且随着孕周期的增加，血流量增加，血液循环也会加快，所以孕妇更怕热。第三，如果孕妇怀孕前属于燥热体质，那么在怀孕之后，燥热会更重，这类孕妇主要表现为容易长痘痘或荨麻疹，皮肤状况也会差很多。因为上述原因，孕妇常比其他人更怕热，为了让孕妇安然度夏，专家建议孕妈们做到以下“四防”“三合理”。

四防

一防中暑。酷热天气里，孕妈要尽量减少户外活动，尤其要避免在中午高温时段外出，即使外出也要戴防晒帽或打太阳伞。住所要舒适清净，通风透气。选择衣物应注意宽大、轻松、舒适、简单、利于排汗。

二防寒凉。孕妇夜间睡眠时不可贪凉，不可风扇久吹，空调不宜久开，睡觉时用毛巾被盖好腹部。空调温度保持26℃左右为宜，经常开窗通风

换气。拒绝过多的冷饮冰冻食物，用温水洗澡，避免冰冷刺激影响子宫血液循环，引起异常胎动。

三防劳累。夏季孕妇的体力消耗较大，很容易感觉疲劳，过度劳累易增加孕妇中暑晕厥、胎动不安或流产、早产的危险，故孕妇在工作和生活中不要太过劳累。

四防气躁。夏日因高热多汗及怀孕后激素影响，孕妇容易烦躁不安，好发脾气，而情绪波动或紧张等情绪会引起血压升高。所以孕妇应保持心情舒畅，尤其是合并有妊高症的孕妇，要避免过大的情绪波动，凡事要学会冷静处理，不要过于激动，更不要急躁发怒。

三合理

1. 合理休息。孕妇应做到生活规律，不要熬夜，戒除不良生活嗜好。每天午睡一小时，利于激素分泌平衡，放松精神，消除疲劳。

2. 合理饮食。夏季补充营养很重要，但也不要营养过头。饮食原则是清淡而有营养，多食瓜果蔬菜等高维生素食物，



以及牛奶、鸡蛋等高蛋白食物。不要等到口渴才饮水，应做到少量多次饮水，或每隔两小时喝1次，同时注意饮食卫生，以免引起消化道疾病。

3. 合理出行。孕妇夏季外出孕检或散步时要注意防晒，应选择早晚阳光不太强、温度不太高时出去散步，尽量去阴凉的地方，不去人多拥挤、空气不流通的场所。

湘潭市妇幼保健院 徐艳姣

巨大儿危害大 孕妈妈早预防

“巨大儿”是指任何孕周出生的体重大于4000克的新生儿。随着人们生活水平的提高，巨大儿的出生率也随之增加，虽然宝宝白白胖胖惹人爱，但并不是越胖越好。研究发现，随着出生体重的不断增加，新生儿及母体致伤、致残以及致死的风险也会随之增加。

巨大儿的常见原因有哪些？

1. 合并糖尿病：如果孕妇合并有糖尿病，过高的血糖可通过胎盘进入胎儿体内，刺激胎儿胰腺分泌胰岛素，并将这些多余的糖转化为脂肪和蛋白质，促进胎儿生长加快。

2. 肥胖：孕前过于肥胖，或孕期摄入高能量食物过多，导致营养过剩，体重增长超标。

3. 过期妊娠：当妊娠超过42周仍未有分娩征兆时，称为过期妊娠。如胎盘功能良好，胎儿的体重会随着时间的延长逐渐增加。

4. 遗传因素：遗传基因不仅控制了细胞的生长与组织分化，还决定了胎儿的大小，比如父母身材体型高大的，宝宝也可能会偏大。

巨大儿对母体及胎儿有哪些影响？

1. 胎儿过大，与骨盆大小不相称时，会造成产程时间过长或停滞，增加顺产难度和剖宫产几率。

2. 巨大儿顺产时可能发生肩难产，且肩难产的发生率与胎儿体重成正比，如处理不当可发生严重的阴道损伤和会阴裂伤，甚至子宫破裂。

3. 巨大儿会造成子宫过度膨胀、分娩期时间延长，易发生子宫收缩不良而引起产后出血等并发症，严重者还会引发失血性休克。胎先露长时间压迫产道，还容易引发尿瘘和粪瘘。

4. 巨大儿顺产时常需要助产，使得新生儿颅内出血、锁骨骨折、臂丛神经损伤等发生率明显增加，严重时还可导致新生儿死亡。

5. 巨大儿出现低血糖、肺发育不良、红细胞增多症、胎粪吸入等风险要明显高于正常新生儿，甚至可致成年超重及肥胖等。

如何预防巨大儿？

1. 重视孕期宣教保健。从理念上纠正过去的一些错误观念，如孕妇营养越多越好、胎儿越大越好等，同时让孕妇及家属了解巨大儿的危害。

2. 适当运动。准妈妈每天最好的运动就是散步，运动不但能消耗热量，锻炼身体，也能控制体重增长，整个孕期体重增长应尽量控制在12千克左右。

3. 合理饮食。孕期要合理控制饮食和营养，减少高热量、高脂肪、高糖分食品的摄入，以杂粮和富含优质蛋白的食物为主，多吃新鲜的绿叶蔬菜和低糖水果。

4. 定期产检。密切关注胎儿的生长发育进程，对糖尿病孕妇进行严格的血糖和体重管理。

5. 积极干预。对病态肥胖者进行产前咨询，必要时进行医学干预。

长沙县妇幼保健院产科 颜件城

宫颈癌的三级预防

临床研究发现，绝大多数宫颈癌的发生与高危型人乳头状瘤病毒(HPV)的持续感染有关，其中，HPV-16、HPV-18可引起84.5%的宫颈癌，传播途径主要包括性接触传播、皮肤粘膜接触传播、母婴传播。HPV是一种嗜上皮组织的双链环状DNA病毒，对外界抵抗力相对较强，被污染的衣物及物品常需要用消毒剂浸泡或煮沸消毒处理。对女性来说，只要做好以下三级预防工作，就可以预防绝大多数宫颈癌。

一级预防(病因预防)

1. 接种HPV疫苗。宫颈癌是我国15~44岁女性中第三大高发恶性肿瘤，几乎所有的宫颈癌均由高危型HPV(如HPV-16、HPV-18)持续感染所致，因此，预防高危型HPV

感染，就可以有效预防宫颈癌的发生。研究发现，接种HPV疫苗后，HPV的感染率出现大幅下降，其中HPV-16和HPV-18在13~19岁女性中的感染率下降了83%，在20~24岁女性中下降了66%。因此，接种HPV疫苗可有效预防宫颈癌的发病风险，建议9~14岁的女孩都要接种HPV疫苗。

2. 加强大众科普教育。加强青少年性卫生咨询与健康教育，重视婚前健康检查与指导等。

3. 培养良好的生活习惯，均衡膳食，加强身体锻炼，提高机体免疫力。

二级预防

二级预防是指对适龄女性进行宫颈癌筛查，特别是对无症状、有宫颈癌患病风险的女性进行筛查，并对筛查出的子宫颈癌

前病变进行处理，做到早发现、早治疗，具体措施如下。

1. 推荐25岁以上或者有3年以上性生活的女性定期参加体检与宫颈癌筛查，通过细胞学及HPV检测、阴道镜检查、组织病理活检的“三阶段筛查”，做到早发现、早诊断。

2. 对已确诊的子宫颈癌前病变积极治疗，并根据不同级别采用不同的治疗方法，以阻断宫颈癌的发生。

三级预防

三级预防是指对已确诊的子宫颈癌患者尽早进行治疗，即根据不同期别采取手术、放疗、化疗等手段进行个体化治疗。对于早期宫颈癌，只要及时发现、积极治疗，5年生存率可达100%。

张家界市永定区妇幼保健院 妇科 张静