

孕期不适,孕妇们不用太担心

记者 陈星

1月16日,准妈妈王女士来到市第一人民医院做产检,医生告知她孩子已经入盆了,随时都有可能“出来”。王女士终于舒了一口气,她说,折磨了她十个月的尾椎骨疼痛终于要跟自己说拜拜了。

原来,王女士从怀孕初期开始,就感觉到尾椎骨疼痛,刚开始的时候只是孕早期,半躺着就会疼痛,所以她从来都是特别注意,尽量让自己躺着或者坐正。发展到孕中期的时候,王女士不管是什么姿势都会觉得不舒服,尾椎骨地方就好像有什么东西在戳着自己的后背一样。

“尤其到了孕八个月的时候,感觉到整个人都不好过。每天晚上都睡不好,有时候就垫一个枕头放在自己的腰下面,但是舒服感维持不到半个小时,又会是各种的不舒服。”王女士说。

王女士曾经因为这个尾椎骨疼,多次到医院咨询过医生,可是医生也只能够告诉她一些简单的方法缓解疼痛,医

生说想要不疼,只有等生产完以后了。

市第一人民医院产科医生杨敏介绍,孕妇在怀孕的时候身体因为发生变化,会感觉到各种的不舒服。面对这些不舒服,大家会有各种各样的疑惑和担心,其实有一些现象是生理现象,孕妇们不用太担心。

杨敏介绍,从怀孕初期体内荷尔蒙的改变,可能会出现头痛、呕吐、肠胃不适等现象,到怀孕中、后期子宫逐渐撑大、骨盆充血,便容易出现腰酸、水肿或姿势不良引起的疼痛问题,这些都是身体孕育胎儿所准备的环境,属于自然的生理反应。

杨敏介绍,得知怀孕那一刻起,孕妈妈沉浸在幸福的喜悦中,不过,随着肚子逐渐隆起,身体却开始出现百般不适。从头痛、呕吐、腹痛、水肿到全身酸痛,都令孕妈咪难以招架。

怀孕后,有些孕妈咪会出现头痛、头晕的情况,主要是因为体内激素变化所引起的现象。不过,头痛有时候也会伴随孕吐或压力产生,如果孕妈咪经常睡不好,再加上孕吐状况,便容易

出现头痛。

孕期肠胃不顺,让不少孕妈咪都深受困扰,像是胀气、消化不良、便秘等,在这种情况下,使胃灼热问题更加严重。怀孕早期主要是因为肠胃蠕动变差及括约肌松弛造成胃酸逆流,到了怀孕后期,因为巨大的子宫压迫肠胃而导致胃酸逆流,不同阶段的胃灼热现象,发生原因是不一样的。

在怀孕过程中,如果出现腹痛不适的现象,孕妈咪总会十分紧张。其实孕期腹痛的原因相当多元,必须判断是否与怀孕有关,通常会先透过监视器检查,排除子宫异常的状况。

在怀孕早、中期,常见的腹痛原因大多是肠胃蠕动能力变差,肚子容易胀气且排便不顺,甚至便秘,引发腹痛的现象。

杨敏介绍,如果孕妇发现身体有不舒服,应该及时到医院检查,对危险因素进行排除即可。



去年,由湖南省人民政府征兵办公室、湖南爱尔公益基金会和爱尔眼科医院集团在全省联合开展“热血铸军魂,从戎军旅梦”活动,凡2016年期间在邵阳爱尔眼科医院进行近视手术,并填写“军旅慰问金申请表”,并提供当年的《入伍通知书》,可以领取由湖南省征兵办公室和爱尔基金会提供的单眼近视手术1000元、双眼近视手术2000元的军旅慰问金。该活动共惠及邵阳地区350人,累计发放金额68万元。图为1月16日,来自各县市区的14名患者家属代表到邵阳爱尔眼科医院领取慰问金。

申兴刚 摄

酗酒一天 影响一年

据新华社 美国最新研究发现,某一天大量饮酒可能导致此后一年中饮酒量都较高。研究人员认为,这说明对特定时机酗酒进行干预或许有助控制人们日后的饮酒行为。

美国法律规定21岁前不得饮酒,很多年轻人会把21岁生日当作合法饮酒的庆祝日,开怀痛饮。

美国华盛顿大学研究人员在新一期《成瘾行为》期刊上报告说,他们对600名大学生21岁生日前一个月和之后一年的饮酒行为进行跟踪调查。结果发现,这些学生21岁生日当天平均饮酒9.6杯。在那一天饮酒较多的学生,此后一年里饮酒量都会比较高,出现呕吐、昏迷等饮酒相关后果的可能性更大、次数更多。

报告主要作者伊雷妮·盖斯内尔说,某一天的酗酒会对之后一整年的饮酒选择及相关后果产生影响,这一发现出人意料。

研究人员认为,针对类似21岁生日等可能导致年轻人饮酒过量的特定时机设计有效的干预方法,可能有助控制他们日后的饮酒行为,从而对公共健康带来长远好处。

高血压患者如何安全“过冬”

李劼

冬季,对高血压患者来说是个“坎儿”。为啥?寒风一吹,血管就容易受刺激,血压也跟着不淡定了,高血压的患者又是心脑血管病的高危人群,这血压忽上忽下的,太让人忧心了。有高血压的人该怎么做,才能安稳度过难熬的冬天呢?

1.生活起居要规律,注意防寒保暖

作息要规律,保证充足睡眠。不要熬夜,熬夜会造成人体内分泌紊乱导致血压升高。对一些睡眠不充足或睡眠质量不高的患者建议及时就诊,改善睡眠质量。对于有晨练习惯的老年高血压患者,冬季外出时一定要戴围巾手套,特别是要保护好头、颈、足,降温时尽量减少外出。

2.动态监测血压,规律服药

很多高血压患者认为降压药物“伤肝、伤肾”,当没有身体不适时拒绝服药,长期血压“高位运行”,冬季来临时血压进一步升高,如再不治疗,可能导致严重的并发症,如脑中风、心肌梗死、主动脉夹层甚至猝死等严重并发症。当天气突然变化时,除注意保暖、规律生活外建议每日至少一次监测血压,按时服药,如血压仍较高,建议及时就诊调整降压药物,使血压控制在合理范围。

3.健康饮食,养成良好生活习惯

良好的生活、饮食习惯对血压的控制也十分重要。高血压患者应注意合理选择膳食,多吃蔬菜和水果,水果不仅含有大量的纤维,还含有许多的维生素,有很好的通便润肠,助消化的作用。忌吃高脂肪、高糖及过咸食品,食盐摄入量以小于6克每天为宜,应多吃些热量高和营养丰富的食物,如瘦肉、鸡、鱼、乳类及豆制品等。多吃富含维生素A的食物,可以增强老年人的免疫力,保温祛寒,降低发病率。此外还应保证适当的水分摄入。老年人在睡前、起床后喝杯白开水,有利于降低夜间血黏稠度和保持大便通畅,进而减少最易在晨间出现的脑血管事件。

此外对嗜烟者要严格戒烟,限制饮酒每日小于25ml,保持心情平静,养成睡前用温水烫脚的习惯都有助于降低血压。为增强体质,提高耐寒能力,应坚持体育锻炼,避免剧烈运动。总之,在寒冷的冬季,且南方地区温度变化较大,高血压患者更应该注意及时增减衣物,监测血压,按时服药,养成良好的生活习惯,才能更好的控制血压,保持健康。



误吞甲鱼块卡喉,怎么办? 医生提醒——

异物卡喉慎用“土方法”

记者 胡梅

被鱼刺卡住喉咙怎么办? 可能会被被告知吞饭或者喝醋,但要是被甲鱼块卡住了呢? 上月22日,63岁覃大爷就被甲鱼块卡住喉咙,本想通过吞饭喝水等“土方法”将之吞下去,谁知非但无果还让情况更严重。后在邵阳学院附属医院(原邵阳医专附属医院)消化内科医生的帮助下,才得以将甲鱼块取出。上月29日,可以正常进食的覃大爷出院,并提醒大家吃东西时一定要小心。

家住邵阳县的覃大爷是独居老人,缺失下排牙齿,平时吃东西都是囫囵吃枣。上月22日中午,覃大爷将一只甲鱼剁碎炖汤喝。谁知,在喝汤时,

不小心将一块甲鱼块吞进喉咙。感觉到梗阻感的覃大爷连忙吞饭,但甲鱼块还是卡在喉咙不动。第二天早上,还是不舒服的覃大爷已经吃不下饭了,只好下了面条当早餐。

23日上午,越发不舒服的覃大爷在儿子儿媳陪同下来到邵阳学院附属医院求助。当天,在消化内科副主任涂记纲、住院医师陈晨旦的帮助下,覃大爷终将甲鱼块取出。

涂主任介绍,根据CT显示,覃大爷食管里有异物,还好没有刺入大动脉,后通过胃镜,将刺入食管壁内的异物慢慢松解再小心调整方向,最后取出,但食管黏膜已破裂,多发损伤。异物取出后,可以看到“该异物成不规则状,且尖锐,有2×3.5厘米大小。”

“食管挨着大的动脉,如若异物刺入大动脉则会引发大出血,后果不堪设想。”涂主任提醒,误吞的异物以硬币、电池、枣核、义齿、玩具、鱼刺、鸡骨头等多见,好发于6个月至6岁的小孩和老年人。传统习惯是通过吞饭、大口喝水、喝醋将异物吞下去,其实不可取,如若类似覃大爷所卡的尖锐性异物,只会越卡越紧。科学合理的做法应该是,能吐、咳、呕出来最好,如果不能就要及时去到医院就诊。

陈晨旦医师也一再提醒说,老人不要进食过快,一定要充分咀嚼,细嚼慢咽,对坚硬类食物更要引起注意。注意不要让小孩将玩具放入口中玩耍,小孩吃东西时,尽量不要逗其大笑等,注意进食安全以免造成误吞。