

三孩政策来了,高龄产妇需要注意什么?



上海市第一人民医院妇产科主任医师 徐先明

新的一年刚刚来临,不少夫妻正计划着今年再给家庭增添一位新成员。去年出台的三孩政策,给大家增添了理论支持。那么,生育三孩,在身体

方面要做哪些准备?如果分娩年龄大于35岁,有何需要特别注意之处?我们请上海市第一人民医院妇产科主任医师徐先明为大家解答这些问题。

高龄产妇 做好各类评估

按照世界卫生组织的划分,孕妇的年龄分为三个阶段:10~19岁为青少年妊娠;20~34岁为适龄妊娠;35岁以上为高龄妊娠。高龄妊娠阶段,42岁以上为绝对高龄。

徐先明主任告诉记者,三孩政策出台后,前来咨询的女性增加了不少。“有生育三孩意愿的女性往往年纪大一些,有的甚至超过40岁。相较于适龄阶段的女性,高龄孕产妇孕期并发症(如妊娠高血压综合征、妊娠期糖尿病等)发生率也会相应增加,早产儿或胎儿宫内发育迟缓的可能性也比正常生育期女性大。”

“当然,高龄女性并不是完全不

能怀孕。”徐先明主任表示,对于准备要三孩的高龄孕妈来说,最重要的是做好孕前的全面评估。三孩备孕女性应该从孕前、孕期、产时、产后等方面对整个围产期进行科学管理,从优生优育角度出发,最大限度减少出生缺陷发生率。

备孕前,夫妻双方都应该进行系统的健康查体,如血压、血糖、血脂等检测项目,备孕妇女要做好子宫、卵巢、甲状腺、乳腺、心脏等部位的检查,有基础疾病者需专科医生就诊,经系统评估后方可怀孕。

HPV 疫苗该如何选择

我国宫颈癌的发病率近年来呈现上升趋势,性行为是HPV病毒传播的主要途径,有性行为的男性和女性,一生中感染HPV的几率高达85%~90%。目前科学家们已发现HPV有200多种型别,根据致癌性的

不同分为高危型别和低风险型别。

徐先明主任介绍,由于宫颈癌发病与HPV感染关系明确,接种HPV疫苗是有效预防HPV感染的第一步,也是预防宫颈癌的关键一步。

目前我国共有三种HPV疫苗上市,分别是二价疫苗、四价疫苗和九价疫苗。“价”代表了疫苗覆盖的病毒细分种类,价越高,病毒覆盖面越广。

九价HPV疫苗是目前市面上覆盖HPV种类最多的疫苗。那么,市民是否都需要接种九价HPV疫苗呢?其实不然。二价HPV疫苗对两种致癌的高危型别(HPV16、18)有保护作用。四价HPV疫苗可在二价疫苗基础上同时抵御HPV6、11的感染,降低生殖系统疣的发生风险,可以涵盖比较常见的HPV分型。

饮食不必刻意“补”

要三孩的孕妇,在饮食方面就要

注意合理膳食,不要顿顿都是鸡鸭鱼肉大补,要避免高糖、高脂肪,杜绝暴饮暴食。特别是身体偏胖的孕妇,是容易发生妊娠期糖尿病、妊娠期高血压的高发人群。徐先明主任建议,早孕期不必增加热量摄入,中孕期比非孕期只需多摄入100~150千卡,晚孕期比非孕期多摄入250~300千卡即可。

提倡食品的种类多样化:蔬菜、水果、干果、豆制品、奶类食品、鸡、鱼、肉等,要适量补充更多的维生素、矿物质成分、微量元素和氨基酸等营养成分,让宝宝在妈妈肚子里能均衡发展。

此外,适量的运动有助于消耗热量、控制体重。在孕期,建议每日三餐之后进行散步,每次散步时间在20~30分钟左右为宜,可以有微微的出汗,心率在110次/分钟左右最佳。

记者 梅一鸣

冬季按摩 可防冻疮



图:IP

天气寒冷,一些老人常到户外活动,若不注意手、脚、耳、脸等部位防寒保暖,很容易引发冻疮。按摩是防范冻疮行之有效的方法之一。

按摩双手 双手反复搓摩,直到发热。先用左手紧握右手的手背进行上下摩擦,再用同法摩擦左手手背,一般需摩擦20次左右。

按摩双臂 右手紧贴左手臂内侧,向左手臂上方用力摩擦,直到肩膀,然后让右手翻过肩膀,沿左臂的外侧向下摩擦至左手手背,如此摩擦为一次,共需摩擦20次。然后,如上法用左手摩擦右臂,也需摩擦20次。

按摩双腿 双腿伸直坐于床上,双手紧抱左侧大腿根,从大腿根向下用力摩擦至脚踝部,再从脚踝部摩擦至大腿跟。然后,用同法按摩右侧大腿,共需按摩20次。

按摩脚心 屈膝坐在床上,两脚心相对。用左手按住右脚心,用右手按住左脚心,然后两手同时用力按摩,共需按摩20次。

按摩双耳 分别用两手的食指和拇指捏住两侧耳廓,从耳上至耳下反复进行摩擦,直到两耳发热为止。吉坤

两个月前,我坐飞机到北京去看一位中学同学。到北京后的第四天,我感觉下腰痛,几乎无法站起来。当晚我一翻身就被痛醒,躺着弓起双腿做拉筋,仍然无效。

回到家,我试了几种方法,包括垫高座椅、调整枕头等,疼痛依然不减。有天,邻居老鲁送花籽过来,我提起了腰痛,老鲁叫我把双手交叉放在胸前,他绕到我身后,两手分别托住我的手臂,把我稍稍举起,然后他把我向上摇了,随即放下。我一落地,就发现腰不疼了!

一位背痛多年的朋友告诉我,她从复健师那学来的招式,有点像拉单杠,使用的器具就是从健身部门买来的。不过,身体不必像拉单杠一样往上提,只需双脚稍抬,离地或轻触地,背部的筋就可被拉直。如果能够弓起双腿,效果会更好。

「拉单杠」可治腰痛

钱园秀

「蝴蝶孩子」需防皮肤受损

大疱性表皮松懈症(EB)有遗传性和获得性两种,遗传性EB是一种罕见的遗传性皮肤病,患者皮肤犹如蝴蝶翅膀般脆弱,故又被称为“蝴蝶孩子”。轻碰、脱衣、拥抱等简单的肢体动作都可能引起患者皮肤起水泡或撕裂脱落,病情严重者甚至连吞咽时也可能引起食道黏膜破裂。

遗传性EB是一种终生疾病,目前尚无法根治,主要以避免皮肤受损、止痛、帮助皮肤修护、避免感染、营养支持以及精神治疗为主。患者日常生活中应防止皮肤摩擦和压迫,尤其是手肘部位和膝盖等处,若出现水泡或皮损,必须用非粘连性合成敷料、无菌纱布及抗生素软膏护理,以防感染,必要时到院处理。

卞彬

避孕药不会“扼杀”性欲

避孕药的主要目的是为了防止意外怀孕,同时具有预防性病感染的作用。很多人认为,避孕药还会导致性欲低下等负面作用。那么,事实真的如此吗?

近日,美国肯塔基大学研究员马克博士完成了两项有关避孕药与性欲影响的研究。结果显示,服用非激素避孕药的女性单独性欲(自身性欲)较强,而服用口服避孕药的女性

则对伴侣的性欲更强。然而,当研究人员将夫妻关系时间长度和年龄因素纳入考虑范畴之后,这一差异却不再明显。

这项新研究结果表明,避孕药并

不会扼杀性欲。相反,在某些情况下,避孕药反而会增强性欲。因此,采用药物避孕的夫妻完全可以打消这一顾虑。

徐澄

眼镜与健康

从技术上讲,晶状体透明度的下降减少了光线进入眼睛的入射量,称为白内障。按照这样的严格定义,白内障从某种角度而言可以认为是正常的衰老表现,大部分60岁以上的人都患有不同程度的白内障。如果将这一严格定义修正为晶状体透光率的下降足以对视力和视觉功能产生不利影响,则可能更真实地评估损害

视力的白内障的发生率,这些方法通常试图去量化晶状体浑浊程度或与其导致的视觉症状相联系。

白内障是世界范围内的主要致盲疾病。光线通过正常的眼睛,经晶状体聚焦于视网膜上。晶状体的主要成分是蛋白质和水。蛋白质的排列使光线几乎不受阻挡地透过从而在视网膜上聚焦。如果蛋白质凝集则形成

浑浊,阻碍光线通过到达视网膜。

在人的一生中,有多种因素影响晶状体蛋白质和代谢,正常老化是因素之一,日光和紫外线辐射也是加速晶状体浑浊的重要因素。我们要怎么做才能尽量延缓晶状体老化呢?专家建议配戴染色片或光致变色片能够有效降低晶状体老化风险,在正规眼镜商店购买的眼镜能够100%过滤紫

外线A和紫外线B,同时眼部周围脆弱的组织暴露在紫外线下会产生皱纹和加速老化,配戴合适的镜片阻挡紫外线还能帮助一些患者美容。

染色片和变色片除了过滤紫外线还能防眩光。眩光是视功能或可见度的损失,或干扰或不适,是由于进入眼内的亮度超过了眼睛所适应的程度引起的,亮度越高,表面越亮,不舒适感

紫外线损伤的产物——白内障

茂昌眼镜

特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

越明显,降低眩光的同时也就改善了配戴者的视觉质量。好的视觉质量在于平衡光线的数量和眩光的数量,光致变色片既达到了光线和眩光数量之间的最佳平衡,又能根据光线自动按需调节,帮助眼睛处于最佳状态。