

热点关注

“产妇因‘捂月子’中暑身亡”新闻引热议 三伏天，新妈妈如何科学坐月子？



一个房间，以便于新妈妈给孩子喂奶。但是，新生儿的呼吸系统、皮肤组织较为稚嫩，在一个闷热不通风的环境里吃奶会大大增加呛奶、湿疹、痱子的几率。

科学坐月子有讲究

三伏天应该如何科学坐月子呢？李铁梅认为，夏天本就是细菌滋生繁殖最旺盛的季节，而今年的三伏天较去年多出整整十天。高温天气里，细菌滋生繁殖的速度加快，此时坐月子不洗澡有百害而无一利。因此，产妇要勤换衣，勤洗澡。一般而言，只要产妇体力允许，顺产后24小时就可以淋浴；剖宫产产妇则要等到刀口完全愈合、拆线后才能淋浴，但可用毛巾蘸水擦拭身体。需要注意的是，产妇淋浴的时间要控制在10分钟之内，水温控制在35℃左右，不能盆浴。

专家表示，月子期间，虽说产妇要多休息，但并不是不运动，可在家适当走动一下，但不能久站或久蹲；保证生活规律，多休息，适量运动。产妇要保证每天有8至10小时的睡眠时间，这样能有效避免焦虑、疲倦和精神抑郁。值得注意的是，睡眠时产妇应采用侧卧位的睡姿，以促进子宫恢复。

空调可以开，但不能对着新生儿和产妇直吹，空调温度要适宜，最好保持在26℃，避开风头直吹，同时建议产妇穿长袖衣、长裤、薄袜。最好选择在上午或早晚通风20—30分钟，但要注意的是通风时产妇和宝宝最好换个房间。

产妇刷牙所选牙刷不要太硬，水温要适宜，建议最好用漱口水漱口就行。

在饮食方面，产妇要多喝汤，少吃刺激性食物或冰冻食物。因为夏季天气炎热，加上产妇本身就体虚，所以要摄入足够的蛋白质和碳水化合物，而乌鸡汤、鲫鱼汤、猪蹄汤等，是下奶、补充体力的良品。此外，产妇不能吃刺激性的食物，也不能吃冰镇的食品和冷饮。在生产后的头几天可以适当选择一些应季的水果吃，尽量少吃梨、各种瓜类等寒性的水果。

■ 本报记者 马珂 实习生 吴宝琪
通讯员 杨秋梅

新妈妈讲述坐月子的“苦”

回忆起坐月子日子，海口市民曹香玲感觉“苦不堪言”：“7月生宝宝，每天不让开空调，还要盖被子，热得每天要换四五套衣服，感觉都臭了。”

最要命的是老人不让曹香玲吃蔬菜和水果，每天只给喝鸡汤，结果直接导致她严重便秘，并诱发胆囊炎。“我生孩子只住了3天院，治疗胆囊炎却住了5天院。”曹香玲说，老人认准的道理，不容置疑。只要一反驳，就会遭到“等你老了就知道”的“威胁”。

知道”的“威胁”。

海南的产妇小陈分娩出院后，在家卧床坐月子，根据老人吩咐不下床，结果静养不到一周，就出现了胸闷、呼吸困难等症状。到医院检查，居然是肺栓塞。

“简单地说，就是血栓阻塞了肺动脉，随时会有生命危险。经过微创溶栓治疗，小陈最后才转危为安。”李铁梅表示。

家住海口的新妈妈赵然告诉记者，坐月子时，就因为洗澡洗头的事情，跟家里的老人吵了好几架。“生完孩子情绪本来有些低落，还要受到各种奇怪的管束，我当时抵触情绪特别大，总是想哭。”赵然说自己坐月子的最后一天，感觉像是从牢笼里被放出来。

月子里不少新妈妈中暑

过去，我国传统坐月子的观念是，担心产妇因受风、着凉后出现经常性头痛、关节风湿病等常见月子病，所以即便是在炎热的三伏天坐月子，也把产妇的房门窗户紧闭，给产妇包头盖被，不让开空调和电风扇。专家表示，其实这样的做法是不科学的。因为在闷热不通风的环境中，产后多汗、体质虚弱的产妇更易出现头晕、头痛、恶心、烦躁不安等现象，严重者会出现中暑或产后抑郁。

海南三伏天的气温较高，李铁梅也常常接诊到一些新妈妈中暑的病例。我国大多数普通家庭产妇和婴儿都生活在同

别将维生素C泡腾片当饮料

■ 本报记者 侯赛

在白领阶层及不少年轻人中，服维生素C泡腾片非常盛行。很多人有点感冒发烧，或者有些疲劳的时候就会把维生素C泡腾片放一片在杯中，用于缓解疲劳和发热。有些人甚至把这当成一种习惯。但究竟能否长期把维生素C泡腾片当饮料喝呢？海南省中医院保健科专家符光雄就此为您解答疑惑。

符光雄告诉记者，维生素C泡腾片是用维生素C、淀粉及食用香精制成，每片含维生素C1000毫克。当人体受到感染或有其它炎症，对维生素C的需求增高时，服用有一定效果。但如果长期大量服用，使人体的生理调节作用适应了高浓度的维生素C，一旦停药，除出现晨起牙龈出血，重则出现皮下瘀斑等症状。

符光雄表示，很多白领把泡腾片当成日常身体营养补充剂或者缓解疲劳的饮品，这种做法是非常可怕的。

“若服用者同时吸烟，其增厚的速度则更明显。”符光雄表示，过量的维生素C还能破坏淋巴细胞及阻碍白细胞的吞噬作用。

专家提醒，过量弊多，适量有益。一般说来，每日30毫克即可满足代谢之需求，100毫克已是药理剂量，感冒时服用维生素C泡腾片也是一日一次，3—5天为宜，最好不要长期服用。

此外，很多人在高度疲劳情况下，很依赖维生素C泡腾片带来的轻松舒适感，时间久了，不但对身体不好，也容易引起心理依赖。因此，维生素C泡腾片最好不要当成一种维生素营养剂来使用，否则对身体的伤害很大。

维生素C选购小贴士：

- 1、购买时要挑选标签标注齐全(如果属于固体饮料，有生产许可证号和执行标准)和近期生产的维C泡腾片；
- 2、买的时候还要看清每片中维生素C的含量，如果不是特殊情况，一般建议选择食品或保健品，而不是剂量比较高的药品；
- 3、看清配料表是否添加太多糖、香精等，如果是，小孩子不宜吃太多；
- 4、不用开水泡，用冷水或温水泡即可；
- 5、不要直接放到口里含或吞下去，它产生的二氧化碳会让人不舒服；
- 6、泡的时候不要在杯子上盖盖子，防止产生的气体使气压增大，打开时造成伤害；
- 7、用完盖好盖子，放在阴凉干燥的地方。



暑假，不少家长会带孩子出国旅游、学习。海南省疾病预防控制中心专家近期提醒，假期带孩子出入境，切不可忽视健康问题，不仅出国前要做好防护措施，归国后也要及时进行健康检查，严防“进口病”。

登革热

登革热是由登革病毒引起的急性传染病，主要传播媒介是埃及伊蚊或白纹伊蚊。临床表现为高热、头痛、肌肉和骨关节剧烈酸痛、皮疹、出血倾向、淋巴结肿大等。

人们若近期到马来西亚、泰国、印度尼西亚、新加坡等登革热高发的国家或地区旅游时，要做好防护措施：一是避开伊蚊活跃时间，尽量避免在传播登革热的伊蚊出没频繁时段(上午7—9时、下午4时到黄昏)在树荫、草丛等户外阴暗处逗留；二是户外活动穿长袖、浅色衣裤，可以防止蚊虫叮咬；三是在裸露的皮肤上涂抹驱蚊剂；四是住宿方面，尽可能选择有空调及防蚊纱窗的宾馆。

从登革热高发国家归国后，若出现发热、皮疹、肌肉骨痛等症状要尽快就医，并主动告知医生旅行史。

埃博拉出血热

埃博拉出血热是由埃博拉病毒(Ebola virus)引起的一种急性出血性传染病。

若必须前往疫情流行国家，应做好以下几点：(1)避免与受感染的人或



动物(如：果蝠、猴子或猿)接触；(2)避免出席葬礼和到诊所、医院等病人密集的地方；(3)不要有握手等皮肤接触行为；(4)不用公用杯、盘、碗等生活用品；(5)一旦接触疑似病人的血液、呕吐物、分泌物或排泄物应立即用肥皂水清洗；(6)动物制品(血和肉)被食用前应确保煮熟；(7)若从西非埃博拉流行地区归来后，要进行21天的健康监测，包括注意自己有无发热(每日早晚各测量一次体温)，以及是否出现乏力、头痛、肌痛、关节痛、恶心、呕吐、腹泻、腹痛、便血、皮疹等症状。一旦出现相关症状应及时就医，并主动告知

医生您的外出旅行史。

中东呼吸综合征

中东呼吸综合征(MERS)仍在中东国家流行。在中东地区旅行，人们要尽量避免到访农场或到农庄活动，避免与骆驼等动物密切接触，不要食用生的或未煮熟的动物产品(如奶和肉)；尽量远离医疗机构，要到人多混杂的娱乐场所，不要与有发热与咳嗽症状的人接触。

如果从上述疫区旅行归来后14天内，出现了发热、畏寒、寒战、干咳、气短、头痛和肌痛等症状，要及时与当地卫生部门联系。若急需就医，请戴

致力学前儿童营养改善 安利公益发起“为5加油”计划

将为超过1万名3—5岁学前儿童带来直接的营养补充和成长改善。

5岁之前，是孩子一生成长的关键期。中国营养学会常务理事长崔凤英表示：“一个孩子在他两岁半的时候，就完成了大脑细胞数量的发育，到4岁完成智力发育的50%，到了6岁，大脑细胞体积发育全部完成。在这个时期，如果营养供给不完全，将对他的智力、体力都造成不可逆的极坏影响。”

联合国儿童基金会公布的数据显示：全球大约有2亿名5岁以下儿童因营养不良而发育迟缓，1/3的5岁以下儿童死亡与营养不良有关。在中国，儿童营

养问题一直受到社会各界的高度关注，政府出台了多项关爱儿童营养改善的扶持政策，包括安利公益基金会在内的众多公益组织、社会机构也积极行动，共同帮助改善贫困地区儿童的营养状况。

安利公司在全球长期致力于关爱儿童成长，从2009年开始，美国安利运用自身在营养领域的专业优势，在全球发起一项针对5岁以下贫困儿童的营养改善计划，通过发放营养补充剂，补充孩子们每天所必需的营养，帮助他们健康成长。到2015年，这个项目已经在墨西哥、赞比亚等8个国家开展。调研显示，经过6个月营养干

预，项目受助儿童的健康状况取得了显著改善，儿童贫血改善率大于85%，生长迟缓率降低20%。

安利公益基金会借助安利在全球开展儿童营养公益项目的成功经验，与中国发展研究基金会、中国营养学会等机构合作，针对中国儿童体质需求、口味偏好，专门设计开发了一款营养补充剂——儿童营养咀嚼片，将在中国中西部8个省份的集中连片的数百所山村幼儿园中，为3—5岁学龄前儿童免费发放，预计2016年将为超过1万名孩子的营养状况带来改善。

(小可 郑敏)

保健百科

高温炎热 老年人易发心衰

脚踝部进行性不断加重肿胀，运动后容易疲劳和呼吸急促是早期症候

■ 本报记者 侯赛

近期，海口市民赵先生打篮球，大汗淋漓之际，一瓶冰水大口灌下去顿时凉爽了不少。可紧随而来的是，赵先生感到异常胸闷，呼吸困难。经医院诊断，赵先生患上了急性心衰。

海口市人民医院心内科主任陈漠水表示，病情发生与赵先生患有高血压并且运动过度有关，但最主要的诱因还是其大汗淋漓时猛灌下凉水。这样容易造成血压急速升高，心脏负重过大，从而引起心衰。

专家表示，高温闷热天气容易引发心衰。患有心血管疾病的患者，如果突然发生胸痛、气急、喘促超过15分钟不能缓解，要及时就医；患有心血管类疾病的老人则应按时服药，天气炎热时要减少户外运动，以最大限度地避免悲剧发生。

陈漠水提醒，高温热浪袭来时，以下几种人最容易诱发心力衰竭：以往有过心脏病猝发者；冠心病、心肌炎等有心肌损害者；高血压患者；肺气肿并发肺心病者；先天性心脏病、风湿性心脏病伴心功能不全者。

专家建议，脚踝部进行性不断加重的肿胀，运动后容易疲劳和呼吸急促，是值得重视的早期心力衰竭症候。出现这些症状要及时请医生诊治，早期诊治是降低心力衰竭死亡率的重要措施。

对于上述容易发心力衰竭的高危人群，应注意去除对心脏不利的各种因素，如戒烟，不饮酒，低脂饮食，把血压控制在正常范围内，避免情绪激动和劳累。在热浪袭来时，要注意防暑降温，尽量少在正午出门，注意休息，以防突然发生心力衰竭而导致猝死。

护“心”有妙招 果蔬和运动不能少

心脏病是一类比较常见的循环系统疾病。循环系统由心脏、血管和调节血液循环的神经体液组织构成，循环系统疾病也称为心血管病，包括上述所有组织器官的疾病，在内科疾病中属于常见病，其中以心脏病最为多见，能显著地影响患者的劳动力。

什么样的症状就该怀疑是心脏病？

专家表示，心脏病的表现非常多，例如冠心病、心绞痛患者除了胸闷、心痛、心慌、气短、嗓子发紧等症外，还可能伴有胃痛、腹痛、头晕、腹胀等不典型心绞痛的表现。双下肢疼痛、浮肿等，也可能是心衰表现，最好马上去医院，以便及时发现病情。

日常护“心”有三招：

天天果蔬

多吃果蔬有助于摄取多种营养。在汤中加入蔬菜或者将蔬菜榨汁，当开胃食品或零食吃。办公桌上放一个小的水果筐，放上喜欢的水果，休息时吃一个苹果或橙子，比吃高热量的零食或浓咖啡对心脏更有利。

多走路

如果无法安排时间定期去健身房运动，那么增加步行机会。工作中，爬楼梯代替乘电梯。去超市时，将车子停在距离出口较远处。这些都可增加活动机会。

正确刷牙

有研究显示，牙周疾病与心脏病密切相关，保持良好的口腔卫生及牙周健康可以有效降低心脏病风险。睡觉之前务必刷牙，并使用牙线清洁牙齿。刷牙时间必须保证3分钟，否则就是走过场。成年人每年保证至少洗牙一次。

想预防心脏病，除了以上提到的三个方法以外，生活方式一定要正确。例如，饮食要规律，荤素搭配，少吃油腻，还要多多运动等等。(宗合)

迅速缓解睡觉落枕有3招

落枕虽然不是什么大病，但是会给生活带来很大的不便。造成落枕的原因有很多，例如睡觉时头颈姿势不当，枕头过高，颈部受伤或受凉，颈椎病等。如果落枕不太严重的话，可以试试以下方法：

点按落枕穴 “落枕穴”位于手背侧，第2、第3掌骨之间，指掌关节后一点的地方。该穴是治疗落枕的特效经验穴，可以左右手交替自我按摩。要领：以大拇指揉按穴位，用力由轻到重，保持重按10—15分钟；在按摩穴位的过程中，将头稍向前伸，由前下方缓缓缩下去，使下颌向胸骨上窝靠近，颈部肌肉保持松弛，然后将头轻轻缓慢地左右转动，幅度由小逐渐加大，并将颈部逐渐伸直至正常位置。

热敷 如果局部疼痛、僵硬严重，或者有肿胀或灼热感，就表示受伤部位充血发炎。所以，在24小时内，应该给予冷敷。可用毛巾或塑料袋包裹小冰块敷患处，每次15—30分钟，每天两次，严重者每每小时敷1次。

热敷 等到炎症疼痛减轻时，再考虑热敷，以疏通经络，活血化淤。可用热毛巾湿敷，或热水袋干敷。有时间的话，可洗热水澡，尤其在颈部患处用热水反复冲洗，边洗边用手按摩颈部，效果更佳。

专家提醒，预防落枕，平时可以多做做肩颈操，枕头高度、软硬度要适中，并且也要避免在车上睡着。(桑久)