



二孩政策放开后,头胎想顺产的孕妇多了 是顺还是剖? 妈妈身体说了算

算

■ 本报记者 徐珊珊

十月怀胎、一朝分娩,顺产是世界公认的最佳分娩方式。但是,近年来,随着医疗水平的提升,为了躲过自然分娩的疼痛等多种原因,不少孕妇选择剖宫产。

近日,记者从海口部分三甲医院获悉,从去年起,随着二孩政策的全面放开,越来越多的孕妇为了生“二宝”,生头胎时都希望能够顺产。

望能够顺产。

“分娩方式需要根据孕妇的身体情况来确定。如果孕妇的身体状况符合顺产条件,应首先考虑选择顺产。”我省妇产科专家接受记者采访时表示,如果不考虑实际情况,仅凭个人意愿选择某种生产方式,极有可能在生产时埋下隐患。

无医学指征,春节前赶生不可取

儿面临很大风险。所有孕妇都应根据自己的实际身体状况科学分娩。

近年来,一些孕妇在无医学指征的情况下要求剖宫产,主要有以下原因:一是害怕顺产时的疼痛。自然分娩前可能要经过十余小时的阵痛;二是迷信良辰吉日。有些人生育前就找人在预产期附近算好日子,即使还没到分娩的最佳时间,也要求提前将小孩剖宫生下来;三是一些女性认为剖宫产有利

于产后身材的恢复;四是孕妇年龄偏大、剖宫产技术水平提高等原因,让不少产妇选择剖宫产。

专家表示,剖宫产具有严格的医学指征,一般是在产妇及胎儿自身条件不适合进行自然分娩的情况下才进行。比如产妇在分娩时,胎儿过大、胎位异常、母体产道狭窄等导致胎儿无法从阴道正常分娩时,才施行剖宫产。

“分娩完全是一个自然的过程。通过自己的宫缩、发动产力把

孩子生出来,对产妇的损伤最小,产后恢复也是最快的。”陈小菊表示。

据介绍,自然分娩时,胎儿在产道内获得了触、味、痛觉及本体感的锻炼,能够促进大脑及前庭功能发育。子宫的收缩,能让胎儿肺部得到锻炼。有规律的子宫收缩和产道的挤压作用,可以将胎儿呼吸道内的羊水和黏液排挤出来,新生儿发生并发症湿肺、吸入性肺炎的情况将大大减少。

不是所有的产妇都能顺产

对于宝宝今后的成长非常有利。临床上,很多孕妇也想顺产。但是,想顺产只有孕妇的主观意愿远远不够,还需要孕妇在孕期就做好身体准备。

“顺产虽然好处多,但并不是所有孕妇都适合顺产。”海南

省妇幼保健院妇产科副主任医师张林静表示,如果产检发现孕妇患有严重的妊娠高血压、心脏病,出现胎位异常、胎儿窘迫、头盆不称、产道异常、疤痕子宫、胎盘早剥、巨大胎儿、前置胎盘等异常情况,都要提前做好剖宫产

头胎剖,二胎能不能顺产?

况来定。”陈小菊坦言,不少孕妇第一胎进行剖宫产后,子宫疤痕原切口处会随着孕期不断扩展及宫缩变薄,第二胎顺产时极有可能造成子宫破裂,大大提高了生产风险。

此外,以往做过子宫肌瘤剔除术、宫外孕输卵管切除术、宫腔镜下子宫纵隔切除术的产妇,在分娩时都会有子宫破裂的风险,而目前没有很好的方法预测这种风险。因此二孩孕

的准备。

生产中,有些孕妇认为顺产对孩子好,为了宝宝的健康要使劲拼一拼。“我们在医院也曾经遇到过这样的产妇。但是,如果产妇的身体情况确实不适合顺产,最后只能进行剖腹产。”张林静表示。

妇及家人要与医生充分沟通,慎重选择分娩方式。

专家提醒孕妇,产后一定要定期产检。产检结果是医生决定“顺还是剖”的最好依据。

剖宫产

从医学来看,剖宫产手术是帮助产妇解决难产和高危妊娠等情况的必要分娩手段,但是也会增加母婴安全问题以及相关并发症,应当合理使用。

目前,剖宫产手术的过度使用,已经严重影响母婴安全、健康,成为增加生育经济负担的重大公共卫生问题。

海口市市民林女士已怀孕37周,但目前还没有自然分娩的征兆。“春节期间生孩子很麻烦,我也不想在医院过年。”林女士希望能在今年春节前到医院进行剖宫产。

“在无医学指征的情况下,择日选择剖宫产,这种做法不可取。”海南省人民医院产科主任医师陈小菊接受记者采访时表示,从医学上讲,生子时机讲究瓜熟蒂落,不可强求。择期生产会让产妇和胎

陈小菊表示,从去年起,随着二孩政策的全面放开,越来越多的孕妇为了生“二宝”,生头胎时都希望选择顺产。不少孕妇及家人会询问医生,“我适合顺产吗?我还想再生二孩。”

顺产的好处远远大于剖宫产,

生活中,一些孕妇因恐惧等原因,生第一胎时选择了剖宫产,生二孩时很懊恼这种遗憾,非常想顺产。”

“第一胎剖腹产后,第二胎能不能顺产,这要根据孕妇的身体情

“巨大儿”逐年增多,孕妈妈应防营养过剩 生宝宝,不是越大越好

■ 本报记者 徐珊珊

眼下,人们的经济条件和生活水平不断提升。生个又白又胖的宝宝是很多家庭的梦想。有关数据显示,近年来,我国8斤以上“巨大儿”的出生率一年比一年高,给产妇和婴儿带来了健康隐患。

据介绍,胎儿出生时体重大于或等于8斤被称为“巨大儿”。在产检时,产科医务人员会通过双顶径等测量指标监测胎儿大小,如果过大则会查找原因,孕妇要遵从医嘱有效管理体重,避免因胎儿过大导致难产挨刀

的风险。

哪些孕妇更容易产下“巨大儿”呢?据海南省妇幼保健院妇产科副主任医师张林静介绍,一般情况下,孕妇孕期营养过剩、肥胖等原因会导致胎儿体重过大。很多孕妇在怀孕之初就开始大肆进补各种营养品,体重没有获得良好控制,很容易产下“巨大儿”。

“新生儿过重会对孕妇和婴儿的健康状况造成很大影响。生宝宝,并不是越大越好。”张林静提醒“准妈妈”们,为了防止产下“巨大儿”,在孕期要做到以下内容:

1.膳食要合理。孕期要少食脂肪

和高碳水化合物食品(包括含糖量高的饮料和食品),多食富含蛋白质的食品和富含维生素的新鲜蔬菜及瓜果,不能为了孩子拼命吃,这样容易导致营养过剩。

2.适当运动,做孕期保健操、散步等。

3.进行糖尿病筛查,排除隐性糖尿病。一旦发现糖尿病,应积极治疗,以免胎儿长得过大。

4.定期做好产前检查,监护胎儿生长发育情况,一旦发现胎儿过大,应在医生指导下及时调整饮食和孕期活动。



寒风起 保护颈椎莫大意

■ 本报记者 刘梦晓

随着天气变冷,海口一些医院颈椎病患者明显增多,黄女士就是其中一位。黄女士平时颈椎有些轻微酸痛,最近逐渐感觉双腿、双手乏力、麻木,行走不稳。医生检查后发现,她的颈椎间盘突出已经压迫到脊髓,需要进行治疗。黄女士很不解:为什么天一冷,颈椎就出这么大的问题?

海南省中医院骨科(脊柱外科)副主任胡万钧表示,颈椎是人体的重要器官,向上支撑头颅,向下连接胸腰腹。颈部受凉,会导致分布在颈部的韧带、肌肉、血管受到刺激,容易引起供血不足、痉挛收缩、肌肉疲劳等症状,诱发颈椎病。

得了颈椎病,颈部的神经末梢和血管受到压迫,会使大脑和四肢末节受影响,容易出现双肩酸痛、四肢麻木、眩晕、耳鸣、视物模糊、记忆力差、反应迟钝等症状。

保护颈椎不是小事。胡万钧建议,严寒天气下,要从以下方面做好颈椎保护工作:一是做好颈椎的保暖。戴围巾、围脖,穿高领衣服,都能为颈部围上一层“外衣”,避免寒气入侵;二是有良好的生活习惯,包括良好的坐姿、站姿,伏案工作时间不宜过长;三是枕头高度要适当,让颈椎以舒适放松的姿势获得休息。晚上临睡前可以用热毛巾敷一下脖子,促进颈部血液循环。

冬季,脑中风高发 防治高血压,可使脑卒中的发病率降低50%以上

本报讯(记者郭畅)近日,记者从海南医学院第一附属医院神经内科了解到,目前该院已进入全年脑卒中病人的收治高峰期。

脑卒中俗称为脑中风。“中风是传统医学对脑血管意外的统称,现代医学称之为脑卒中。脑卒中包括缺血性中风和出血性中风两种,以往多见于老年人,目前发病率越来越年轻化。”据海南医学院第一附属医院神经内科一病区主任医师王埃介绍。

冬季为什么易发脑中风?王埃表示,中老年人由于生理机能减退,对外界环境变化的适应性和抵抗力降低,极易在冬天严寒气候下突发脑卒中。此外,由于长期抽烟、酗酒、不健康饮食、睡眠不足、缺乏运动等不良生活习惯,不少年轻人也容易出现脑卒中。

专家表示,预防脑卒中要遵循“管住嘴、迈开腿”的原则,加强户外体育锻炼,提倡低盐低脂的饮食原则,应多吃鱼类、蔬菜、水果,戒烟、限酒。

“健康的心态,良好的饮食习惯、适量的运动可以很好地预防脑卒中的发生。”王埃表示,对于脑卒中病人来说,“时间就是生命”,4小时至5小时内是救治的黄金时间。一旦发现疑似脑卒中,家属应马上拨打120电话,将患者就近送往具备溶栓资质的医院,切不可置之不理,错失治疗的黄金时间。

日常生活中,要预防脑卒中,应从以下方面着手:一是重视疾病。40岁后,人们应当每年至少进行一次全面体检,适当增加心脑血管疾病的筛查项目。二是已经患有高血压、心脏病、糖尿病等疾病的患者,千万不要有“血压暂时稳定就停药”的想法,不能间断性地服药,一定要提高自我保护意识。三是已有脑卒中发病史的患者,更应积极治疗。有慢性肺部感染疾病的人群,应重视预防感染以免诱发脑卒中。

据介绍,脑卒中是可预防、可干预、可治疗的疾病。重视高血压的防治,可使脑卒中的发病率降低50%以上。



相关资料显示

我国每年新发脑卒中约有200万例,远高于全球平均水平

脑卒中是导致我国居民第1大致残和致死的疾病

现代医学界将脑卒中、冠心病、癌症列为威胁人类健康的3大疾病

制图/王凤龙

2017年1月19日 星期四

值班主任: 周华岚 主编: 徐珊珊 美编: 王凤龙

海南日报



快过年啦! 医生教您健康备年货



近日,在海口一家超市内,购买年货的市民络绎不绝。

本报记者 陈元才 摄

春节的脚步越来越近,海口的年味越来越浓,各大超市的年货早已摆在显眼的位置,置办年货的市民也越来越多。如何挑选健康又营养的年货?海南省肿瘤医院综合内科主任宋健为您来支招。

“病从口入,吃好非常重要。”宋健认为,准备年货最好不要改变平时的饮食习惯,尽量多准备一些食物品种,比如蔬菜、肉类、水果、坚果类等,食物丰富一些,营养搭配更加均衡。

宋健说,在蔬菜、肉类、谷物类的选购上,应该遵循营养均衡搭配的原则。比如,主食类食品的摄入量占50%—60%,蔬菜类占30%—35%,肉类占15%—20%左右。老人以清淡口味为主,小孩应该适当多吃鱼肉。

专家建议,去超市采购时,蔬菜和肉类一次性的购买量不要太多,应当根据家庭实际酌情备货。如今购物条件方便,吃新鲜的食物最健康。

宋健表示,节日期间,可以多备一些时令水果。适当多吃水果,能够补充维生素;适当购买干果类食品。有的干果含有多种氨基酸、微量元素等。值得注意的是,有些干果含有较多油脂成分,患有高血脂、糖尿病、心脑血管疾病的人群不宜多吃。

春节假期,不少家庭都会准备一些糖果和油角等油炸食品。对此,宋健建议,应当少备油炸食品和糖果。食品经过油炸后,容易产生致癌物质。吃油炸食品过多,有潜在致癌风险。糖果等含糖食品,中老年人不宜多吃。患有高代谢综合征及血糖异常的人群,应该避免吃含糖食品。儿童喜食甜食,节日期间应避免过食,以免影响食欲、出现消化不良、引起蛀牙等情况。

专家提醒,在合家团聚欢庆春节的时候,人们要避免大吃大喝出现营养过剩问题,同时不要忘记运动,保证充足的睡眠时间,过一个健康祥和的春节。(小可)

养生百科

“回南天”如何祛湿? 煲汤时可加入一些薏米、淮山、莲子

近期,海口出现了连续多日的“回南天”。有关专家表示,在湿漉漉的环境里最容易滋生细菌。不少人出现了身体倦怠、胸闷、腹泻、食欲差、湿疹,出现关节疼痛等症状。

关门抵御湿气易生病

“回南天”里,居住或工作的环境比较潮湿,要注意做好防潮工作。对付“回南天”,很多人会关门关窗。但是,专家提醒,关门闭户,室内空气差负离子少,细菌多也容易生病。“回南天”也要适当开窗通风,不要一天到晚紧闭门窗。

专家建议,人们出门时,可以开一会风扇除去房间湿气或开一会空调抽湿。饮食方面,多吃清淡、易消化吸收的食物,避免高热量、高脂肪、煎炸的食物。可以在煲汤时适当加入一些药材,如薏米、淮山、扁豆、莲子等。在乍暖还寒、阴晴不定的季节尤其要注意保暖。

潮湿天 选干燥场所锻炼

“回南天”一到,湿度过高,人体的血液循环更受影响。不爱运动且日常工作生活要久坐、伏案的人群,颈椎、腰椎和四肢的关节更容易觉得沉重乏力,甚至周身不舒畅,这是湿邪侵犯人体的明显症状。

“回南天”注意不要淋雨,防止感冒及关节炎、风湿等疾病发作。中医认为,“风邪易去,而湿邪黏腻最难去”。风湿病人最怕阴冷潮湿的气候,潮湿多雨的天气会使“老风湿”复发。

专家表示,体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人。运动可以缓解压力,加速湿气排出体外。运动时,人们应把场地选择在空气通畅、干燥的地方。

(广文)