

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

■ 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。

“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

海口市民林女士已怀孕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

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、发动生产力把

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、痛觉及本位感的锻炼，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

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？我想再生二孩。”

顺产的好处远远大于剖宫产，

对于宝宝今后的成长非常有利。临幊上，很多孕妇也想顺产。但是，想顺产只有孕妇的主观意愿还远远不够，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

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。

► 头胎剖，二胎能不能顺产？

生活中，一些孕妇因恐惧等原因，生第一胎时选择了剖宫产，生二孩时很想弥补这种遗憾，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

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的风险，而目前没有很好的方法预测这种风险。因此二孩孕

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，孕后一定要定期产检。产检结果是医生决定“顺还是剖”的最好依据。

“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

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？

海南省中医院骨伤科（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。

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，目前该院已进入到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琰介绍。

冬季为什么易发脑中风？王琰表示，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，不少年轻人也容易突然出现脑卒中。

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。

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

“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。”

王琰表示，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，人们应每年至少进行一次全面体检，适当增加心脏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患者，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



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我们来支招。

“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。

春节期间，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。儿童喜吃甜食，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）

HK 养生百科

“回南天”如何祛湿？

煲汤时可加入一些薏米、淮山、莲子等

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，可以开一会儿风扇除去房间湿气或开一会儿空调抽湿。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）