

健康周刊

H 聚焦

早产儿出生率逐年上升,救治如闯关

预防早产 生个健康足月宝宝

■ 本报记者 侯赛 通讯员 彭华

“从0.8千克长到1.7千克了,小家伙现在不需要治疗,只需要在保温箱里吃好喝好,体重达标就可以出院!”11月10日中午12点,在海南省妇幼保健院NICU(新生儿重症监护室)病房里,新生儿科护士史雅满怀激动地跟记者聊起早产儿小A(化名)的情况。史雅依然记得,2个月前,小A刚被送来的状态:全身呈半透明状,皮下血管清晰可见,整个身体仅比成人的巴掌大一点……

11月17日是“世界早产日”。据权威统计数据显示,世界上每年有1500万名婴儿出生过早,早产儿占新生儿比例的10%左右,也就是每10名新生儿就有1例早产儿,中国早产儿数量已居世界第二位。



省妇幼保健院新生儿重症监护室的护士正在护理早产儿。本报记者 侯赛 摄

早产率上升趋势明显

个是因为早产住院。

“早产已经成为一个威胁新生儿生命的严重问题。”羊玲担忧地表示,随着二孩政策的放开,高龄产妇在不断增加。另外,越来越多的夫妇采用辅助生殖技术受孕,多胎比例也有一定上升,因此早产率也有上升趋势。

今年8月23日,一名只有18岁的孕妇因早产被送进省妇幼保健院,产下胎龄只有28周的三胞胎。紧接着,这三胞胎就因严重的呼吸窘迫被送入该院NICU。经历了2个多月的治疗,三胞胎兄弟已经脱离生命危险,并且成长状况良好。

多种因素可能引起早产

“造成早产的原因是多方面的,其中既有胎儿本身的原因,也有母亲原因和外界环境的影响。”羊玲告诉记者,双胎、多胎、羊水过多、胎儿畸形、胎盘异常,如前置胎盘、胎盘早期剥离、胎盘功能不全等都有可能诱发早产。

“三胞胎的母亲只有18岁,母亲年龄太小和多胎是造成早产的主要原因。”羊玲介绍,据研究发现,未满20岁或大于35岁的孕妇早产率明显增高,

尤其是小于20岁者,早产发生率是20岁至34岁组的11倍。羊玲在临床中发现,因感染引发的早产越来越多,需要引起准妈妈们的特别重视。感染可能来自很多方面,一次普通的感冒都有可能导致感染。临床中常见的还有准妈妈在孕期生殖道发生感染,例如细菌性阴道炎、滴虫感染等等,也会增加早产的风险。因此,孕期准妈妈要格外注意私处的卫生。

预防早产要做好几件事

为了宝宝健康,准妈妈们要尽量避免早产。羊玲提醒,只要确定已经怀孕,就要开始定期去做检查,从而及早诊断出可能的早产迹象,如子宫颈张开、多胎妊娠、子宫肌瘤、子宫畸形等等。只有早发现,才能及早采取相应的措施,避免早产的发生。

平时,孕妇要避免久站和负重动作,以免过度压迫宫颈口。尤其是孕妇被医生诊断为有子宫颈张开的迹象时,更是要注意。如果所从事的职业需要久站,从孕期的第4个月起,准妈妈应该要求调换工作岗位。

如果出现子宫收缩,必须休息。羊玲表示,如果准妈妈经常感到这种不同

但并不是所有的早产儿都如这三胞胎般幸运。羊玲表示,早产儿的救治犹如闯关,尤其是一些超早产儿,有可能经历呼吸衰竭、颅内出血、高胆红素血症、严重感染、喂养不耐受等关口。

同时,早产儿由于胎龄小,出生体重低,全身各器官系统发育不成熟,加上感染、缺氧、孕母健康问题等诸多原因,生存能力低下,生命力非常脆弱。一些早产儿即使有幸生存下来,都有可能出现一些视力、听力、呼吸功能或者体格、智力方面的缺陷。羊玲介绍,及时有效的临床管理能够挽救四分之三以上的早产儿。

“随着现代人慢性病的发病率增高,如果准妈妈在怀孕之前就有糖尿病、心脏病、高血压等慢性疾病,就非常容易增加早产发生的几率。”羊玲建议,如果准备怀孕的女性有这些慢性疾病,最好先到医院进行干预治疗。

此外,有流产史的孕妇也极易发生早产,“尤其是有晚期流产史,反复流产、人工流产、引产或流产后不足一年又再次怀孕对孕妇影响最大。”羊玲表示。

表示,孕晚期时,胎儿生长迅速,孕妇子宫明显增大,对任何外来刺激都非常敏感。子宫在这个阶段容易收缩,因此要避免给予机械性的强刺激,夫妻间应尽可能停止性生活,以免发生意外。

“尤其是临产前4周时必须禁止性生活。”羊玲解释道,因为这个时期胎儿已经成熟,孕妇的子宫下降,子宫口逐渐张开。如果这时有性交行为,羊水感染的可能性较大。调查证实,在产褥期发生感染的妇女,50%在妊娠的最后4周有过性生活。如果在分娩前3天性交,20%的妇女可能发生严重感染。感染不但威胁即将分娩的产妇安全,也影响着胎儿的安全,使胎儿早产。

如果孕妇发烧,要及时就医。羊玲提醒,发烧有可能是感染的症状,体温的增高可能会引起子宫收缩,因此必须尽快去医院就诊,使体温降下来。如果有必要,医生会让孕妇服用专用的退烧药。如果胎儿在子宫内发生窒息,或孕妇本人有危险,医生可能会建议提前让孩子出生。

孕晚期要尽量避免性生活。羊玲

让早产儿追赶成长

■ 本报记者 侯赛 通讯员 姚强



中医养生专家杨志敏:

好的心态,才有好的身体

■ 本报记者 徐晗溪

近日,海南省中医院举行“首席中医专家、外聘专家授聘暨名中医工作室”揭牌拜师仪式,并在现场举行名医义诊活动。其中,广东省中医院副院长、治未病专家杨志敏以其精湛的医术,吸引了不少民众前去求医问诊。

杨志敏认为,由于岭南气候是“天热地湿,温高湿重”,导致人群多外热内虚,气虚、阳虚、痰湿可“岭南体质”。通过现场诊疗,杨志敏发现不少人的体质也符合“岭南体质”的一些特征,并就此介绍若干养生建议。

许多人都认为自己体内湿气重,杨志敏通过义诊却发现,这些患者的“湿”多是来源于脾胃的虚,并不是湿症,湿是由于脾胃的运化功能弱导致的身体代谢慢。“就像一间房子通风不好,屋里就会潮湿。而如果通风好了,脾胃的升降功能好了,湿气自然而然就少了。”



因此,她建议大家注意日常饮食,即便是在气温较高的海南,也尽量不要吃生冷食物。“海南的日常饮食搭配很有意思,像吃胡椒就比较适合一些‘外热内冷’体质的人。”杨志敏还特别注意到海南人喜欢用辣椒、小金桔调味。“小金桔是酸的,这种酸既可以降火又不伤胃气,能将胃里的寒气微微振出。”

许多人都有晚睡的习惯。杨志敏认为,要想脾胃好,首先不能熬夜,尤其是把握“子午时间段”,要睡“子午觉”。如果晚上熬夜,体内的火气就会往上升;如果中午午休,则心定收住火气,下午才有充

沛的精力。

“平时可以多喝红枣生姜茶。”杨志敏长期坚持每天饮用红枣生姜茶,该茶可充分发挥姜辛温而行,枣甘温而补之意,共同促进气血的流通,全身的血液循环也就得到了相应的改善。“三颗红枣配拇指大小的生姜,用开水泡在保温杯里,每天喝600毫升左右。”

杨志敏通过多年的临床经验发现:养生的关键在于调节情绪,情绪是诱发身体失衡的一个重要因素。30岁到45岁人群正是亚健康高发人群。“除了工作强度外,更多的是心态问题,不管是女士还是男士,自信和满足感非常重要。很多时候,健康问题是心理先出现问题。有好的心态,才会有好的身体。”

“运动是每日必须的,但不能单纯理解为出外跑步、游泳、打球等才是运动。”杨志敏建议大家可以尝试八段锦、站桩等“微运动”,比偶尔一次的大量运动,出一身汗更健康,可以每日坚持做,让其成为生活习惯。

智齿不疼需要拔吗?

很多人看到别人智齿疼得眼泪直流,会觉得自己智齿不疼是件非常幸福的事情。那么有了智齿,到底需不需要拔呢?是否不疼就不需要理会呢?什么样的智齿不需要拔除?听听专家怎么说。

1.智齿长得很正,看起来方向和大小与其他后牙没什么不同。

2.牙龈没有覆盖智齿牙冠。

3.智齿的牙表面没有龋齿牙洞。

4.智齿从来都没有肿痛过。

5.上下牙齿能够正常发挥咀嚼作用的智齿。

具备以上5点的智齿可以考虑不拔除,当然现在能够满足这些条件的智齿越来越少。有些智齿本身不痛却导致邻近牙齿坏有洞、牙周骨质破坏甚至牙根吸收;有些智齿自身龋坏进展缓慢疼痛也不明显,直到侵犯神经才引起

(阿润)

24小时咨询热线:0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫描二维码
在线咨询



海南拜博口腔医院 种植中心 海口市海府路105号(省彩票中心旁)
www.hnbybo.com

H 关注世界糖尿病日

专家支招预防糖尿病:
“每天少吃一两主食
多运动45分钟”

本报讯(记者符王润)11月14日是联合国糖尿病日(世界糖尿病日),今年活动日的主题是:女性与糖尿病。近日,我省各医疗机构举行义诊活动,宣传糖尿病防治知识。

11月12日,海南省医学会内分泌、糖尿病专业委员会和省医师协会内分泌代谢科分会在海口市人民公园举行义诊活动。来自海南省人民医院、海南医学院一附院、二附院(农垦总医院)、省中医院的内分泌专家,为市民现场答疑解惑,普及糖尿病防治知识,现场发放宣传资料并提供指尖血糖监测等服务。11月14日,海南医学院第一附属医院也在该院举行义诊活动,提供免费挂号义诊、测血糖和血压、提供饮食指导等服务。

糖尿病是一种由多病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。2013年公布的中国糖尿病调查数据显示,我国18岁以上人群糖尿病患病率已经达到11.6%(其中男性12.0%、女性11.1%)。海南医学院第一附属医院内分泌科主任王新军介绍,根据海南医学院及海医第一附属医院的调查显示,我省糖尿病的发病率为5.3%,低于全国平均水平。

海南省人民医院内分泌科主任陈开宁介绍,糖尿病如果不能得到控制,将引发心脑血管疾病(如冠心病、心肌梗塞、中风)、肾功能衰竭、失明和截肢等严重并发症,严重危害人的健康和生命。而随着二孩政策的开放,很多高龄产妇往往会出现妊娠期糖尿病,对胎儿也会产生不良影响,严重的可能导致胎儿流产或者早产。

糖尿病的预防十分重要。陈开宁表示,适量运动和饮食控制对糖尿病的防治有积极作用。“如果能够每天少吃一两主食,多运动45分钟,就能够很好预防糖尿病。”

妊娠期糖尿病:
高龄孕妇警惕
“甜蜜的烦恼”

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

近日,记者走访我省部分三甲医院妇产科了解到,二孩政策放开后,越来越多的准妈妈遭遇“甜蜜”的烦恼。不少高龄孕妇胰岛机能下降,再加上孕期“大补”增加胰岛负荷,让妊娠期糖尿病“找上门”。

据了解,妊娠糖尿病可以细分为妊娠前已有和妊娠后才出现两种情况。妊娠前已经有糖尿病的情况,被称为糖尿病合并妊娠;在妊娠前糖代谢正常,妊娠使得原本隐性糖尿病显性化,首次发生糖代谢异常,称为妊娠期糖尿病(GDM)。

上海交通大学附属第六人民医院内分泌代谢科行政副主任、海口骨科与糖尿病医院内分泌代谢科执行主任刘芳表示,大部分孕妈妈属第二种,因为初期症状不明显,所以会被大部分孕妈妈忽略。

但是,你可知道,曾患有妊娠期糖尿病的妈妈和生下的宝宝,未来将很有可能成为Ⅱ型糖尿病的“后备军”?而且孕期患糖尿病对母体、胎宝宝都有较大危害。

刘芳表示,妊娠糖尿病对母婴都有很大的危害。首先,妊娠糖尿病孕妇在孕早期自然流产发生率增加,可达15%~30%;发生妊娠期高血压疾病的发生率为正常妇女的3~5倍;羊水过多的发生率较非糖尿病孕妇多10倍;导致巨大胎儿发生率高达25%~40%;早产发生率增高,为10%~25%;胎儿畸形概率增加,分娩后新生儿还容易发生低血糖,严重的可危及生命。

其次,由于患者自身抵抗力下降,易合并感染,如泌尿系感染。糖尿病本身的急性并发症,如酮症酸中毒,该并发症是糖尿病孕产妇死亡的主要原因,如果发生在孕早期有致畸危险,发生在妊娠中晚期易导致胎儿窘迫及胎死宫内。

妊娠糖尿病对孕妇及胎儿影响很大,其影响程度主要取决于血糖控制情况、糖尿病的严重程度及有无并发症等。刘芳提醒,一旦准妈妈们被诊断为妊娠糖尿病,一定要去医院及时就诊,配合治疗。

由于妊娠是一个特殊的时期,目前妊娠糖尿病的治疗主要依靠饮食调整。刘芳表示,大约85%的妊娠期糖尿病患者依靠单纯的饮食治疗和适当的活动就能使血糖达到理想范围,而不会对胎儿的生长发育造成不良影响。

与其他糖尿病患者不同,妊娠糖尿病患者对能量以及营养素的需求还要满足胎儿生长发育的要求,限制不能太严格。因此,平衡膳食是其控制好血糖和满足特殊营养需求的关键所在。

刘芳指出,孕妇首先要合理安排总热量,控制孕期体重增长。从体重控制的角度来讲,整个孕期体重增长10~12kg为宜。其次,要选择低血糖指数食物,降低餐后血糖负荷,提高蛋白质摄入比例,保证胎儿大脑发育,还要增加蔬菜限制水果摄入,脂肪摄入不宜过高,也不宜太严。少量多餐,减少每一餐的血糖负荷,同时要保持适当运动,改善胰岛素抵抗。