



月子里不能下床? 其实走走更健康

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

坐月子是女性一生中最重要的时期,几乎每个坐月子的人,都听到过长辈的各种“注意事项”:不能看手机,不能吹风,不能吃凉的,不能碰凉水,不能刷牙洗澡,不能多活动……你能分清哪些是科学的吗?特别是不少宝妈们非常关心的一个话题,月子里到底能不能下床活动?潍坊市妇幼保健院的专家对此作出详细解答。

常听老一辈的人说,月子里下床活动多了会造成子宫下垂、脚后跟疼、下肢骨头疼,年轻力壮感觉不出来,等老了以后就会表现出来。对于这个说法,产科医生表示不科学。首先,老一辈的女性生产后很少能在家安心休养,月子里也要照顾一家人的生活起居,还会承担一些较重的体力活,加上那个年代衣食住行难以保障的情况下,确实容易导致疾病的发生。但是,现在社会生活条件变好,宝妈们可以有充足的休息时间以及营养均衡的饮食,线上线下都很方便获取产后恢复的方法,老人们口中的“病症”出现的几率就很少了。此外,目前医学上还没有发现某种疾病能从青年时期潜伏到老年时期才发病的。

从医学角度讲,女性生完孩子以后,身体的血液系统仍处于高度易凝状态,这样的好处是利于子宫的胎盘剥离创面形成血栓,减少产后的出血量。在下肢血液循环不良的部位,血液流动缓慢时容易形成血栓。如果下肢出现血栓,会造成肢体疼痛肿胀、皮肤发热等症状。如果血栓从血管脱落,随着血液流动到达肺部,形成肺栓塞,那可能就会有生命危险了。所以,有些宝妈在产后住院期间,为防止产后形成下肢血栓,护士一般会给宝妈们做下肢的气压理疗,或者在肚皮上打一剂针。

产科专家表示,产妇生产完后,如果不下床活动,子宫宫腔里的恶露就无法顺利排出。如果恶露长时间积存在子宫腔里,容易造成子宫感染、宫腔粘连、月经减少等情况的发生。月子期间总是躺在床上不活动,还会导致肠道蠕动减弱,容易便秘。不管是顺产还是剖宫产的宝妈,在分娩后6小时-12小时就可以起床轻微活动,分娩后第2天就可以随意走动了。因此,在产后住院期间,家人要鼓励宝妈们多下床活动,以促进产后恢复。



保持卵巢健康 避免这些行为

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

卵巢是女性非常重要的器官,除了可以产生卵泡、繁衍后代外,还可以产生雌激素。雌激素可以维持女性健康和美丽。当卵巢功能衰竭时,就会出现更年期症状及骨质疏松、痴呆等各种慢性病,严重影响女性身心健康。那么,哪些行为会导致卵巢早衰?记者采访了潍坊市人民医院生殖医学中心医生齐丹丹。

◎吸烟

研究发现,香烟中的尼古丁进入到卵母细胞后,会影响卵泡的发育潜能,导致卵母细胞减数分裂混乱。卵泡发育和卵母细胞的成熟都需要有足够的血管来供应氧和营养物质。女性吸烟会造成卵巢血管减少,血供降低,导致成熟卵母细胞减少。香烟中的多环芳烃(PHAs)会破坏卵母细胞,改变黄体的形成,加快卵泡衰竭及生殖功能丢失。而且,吸烟女性的绝经年龄比不吸烟者提前1年-4年。

◎饮酒

大剂量的酒精刺激可能对卵巢产生毒性,造成卵巢功能下降,导致卵巢萎缩、卵泡数目减少、雌激素水平降低等。酒精可能会改变生殖细胞的活性,影响下丘脑-垂体激素的分泌,进而影响卵巢的功能和结构。

◎肥胖

肥胖会影响女性生殖功能,降低受孕率。身体过度肥胖会增加卵巢颗粒细胞凋亡率,使得排卵后的卵母细胞老化,卵母细胞的受精能力下降。肥胖还会使机体抗氧化物质减少,活性氧产生增加。异常抗氧化状态下,颗粒细胞产生可能过量的活性氧,可直接导致自身凋亡。没有了颗粒细胞的保护及其他调节功能后,卵子的发育也会受到影响。

◎睡眠不足

睡眠不足会破坏人体昼夜节律稳态,造成下丘脑-垂体-卵巢轴的破坏,进而导致女性生殖激素同步释放受损,引发生殖过程的改变。研究发现,长期睡眠不足,会导致卵巢内某些基因的表达下调(如Cdc42),从而导致卵巢次级卵泡构成比下降,影响卵泡的生长发育过程。睡眠不足还会通过基因转录、表观遗传调控影响女性卵巢功能。

◎不良情绪

抑郁、焦虑等情绪对机体下丘脑-垂体-卵巢轴造成不良影响,致使垂体促卵泡素(FSH)及黄体生成素(LH)异常分泌,最终导致女性内分泌紊乱,进而改变月经周期,严重者甚至出现卵巢早衰。有抑郁症的女性,雌激素水平、AMH(抗缪勒管激素)水平及卵巢窦卵泡数均会显著降低,从而影响卵巢功能。

◎微波辐射

长期暴露于辐射环境中的女性,雌激素水平明显降低,卵泡和黄体直径变小,颗粒细胞层数及数量减少。研究发现,2GHz微波辐射可对雌性小鼠生殖功能造成一定程度损伤,还会抑制子宫血管生成,造成卵巢功能紊乱。

你知道 皮埋避孕吗

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣
通讯员 陈志鹏

说起避孕,多数人最先想到的是安全套、节育环、口服避孕药、结扎等,但这些避孕方法都有各自的受限条件。还有一种更科学、更安全的避孕方式——皮下埋植避孕(简称皮埋避孕)。你对这种避孕方式了解多少?潍坊市人民医院计生科医生李萌,针对一些相关问题作出详细解答。

Q1 什么是皮埋避孕?

是将一定剂量的孕激素放在硅胶囊管中,然后将此管埋在上臂内侧,使其缓慢地释放少量的孕激素,从而起到避孕作用。皮下埋植避孕法因其使用简单高效,在英国、美国等欧美国家较为流行,后被引入我国,目前已在全世界推广使用。

Q2 皮埋避孕效果好吗?

作为目前最有效的避孕措施之一,避孕有效率可达99.9%。皮下埋植无需宫腔操作,方式类似于打针,将一个长约4cm、直径约3mm的软棒埋植于非惯用手臂的上臂内侧皮肤下。通过长期、小剂量地释放孕激素来抑制排卵,从而达到3年的避孕效果。

从长远来看,长效可逆避孕措施的意外妊娠率低于短效避孕措施(比如安全套使用不当、伴侣不配合、漏服避孕药等)。此外,皮埋避孕方便植入与取出,对于有避孕需求、在很长一段时间内不打算怀孕的女性而言,是一个不错的选择。

Q3 皮埋避孕是什么原理?

改变子宫宫颈黏液稠度,阻止精子进入宫腔。
抑制子宫内膜生长,避免受精卵着床。
抑制卵巢排卵,以达到避孕目的。

Q4 皮埋避孕期内又想要孩子怎么办?

皮埋避孕具有可逆性,属于长效可逆避孕措施。如果在避孕期内想怀孕,只要去医院将软管取出就会恢复正常排卵,皮埋所用的避孕棒不会对未来妊娠造成不良影响。

Q5 皮埋避孕适用于哪些人群?

皮埋避孕适用于:已婚健康妇女,年龄40岁以内,自愿使用皮下埋植剂避孕且无禁忌症者;人工流产后需埋植避孕者;放置宫内节育器反复脱落或避孕失败者;对服用雌激素避孕药有禁忌症者,或口服避孕药有反应,不能坚持服用者;子宫畸形者。