

# 夏天坐月子 谨防捂出热射病

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

三伏天里坐月子，真是难为不少新晋宝妈。受传统观念影响，不少产妇害怕落下“月子病”，即使在高温天也秉持一个“捂”字，不开空调、风扇，还穿长袖、长裤……殊不知这样很容易导致产妇脱水、中暑，甚至发展为热射病。潍坊市人民医院产一科医生崔荣花提醒，坐月子要讲科学，不能盲目“捂月子”。

市民赵女士（化名）前段时间刚刚生产，近期出现无明显诱因发热的情况，体温最高38.5℃，全身乏力，口服布洛芬、对乙酰氨基酚治疗后效果不佳。之后，赵女士体温升至41℃，并于当地医院就诊，给予地塞米松治疗，效果不明显。赵女士返回家中后，自行捂汗治疗，出现意识模糊症状，家人给予物理降温，赵女士的意识障碍逐渐加重，呼之不应，被紧急送到潍坊市人民医院治疗。经过化验，赵女士的血常规、凝血功能和肝肾功能等都出现了严重异常，初步诊断为热射病。

热射病是中暑最严重的类型，会导致中枢神

经系统和循环系统功能障碍，极易引发多器官功能衰竭，典型临床表现为高热（41℃以上）、无汗和意识障碍。产妇身体本来就比较虚弱、容易出汗，若长期处于高温环境，加上穿着长袖上衣、长裤、袜子，戴着帽子，热量就无法排出，易造成产褥期中暑，甚至引发热射病。

一旦患上热射病，患者机体核心温度迅速升高，会出现中枢神经系统异常以及多器官系统损伤，若得不到及时有效的救治，致残、致死率极高。所以，产妇有相关症状时，要及时就诊，通过医生指导给予体外、体内、药物等多种方式进行降温以及对症治疗。

崔荣花表示，传统的“捂月子”方法有些是存在误区的，对产妇的身体和恢复不利，甚至造成严重后果。酷暑时节坐月子应注意防暑降温，可以适当开空调、风扇，但要使用空调挡风板等避免直吹，保持室内温度适宜；早晨、晚上适当开窗通风，定时走出空调房，让身体自然出汗；及时更换干爽的衣服，及时补充水分。



## 妇幼知识 一点通

### “年轻恒牙”状况多 医生教你这样护齿

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 高艳蕾

孩子刚萌出的恒牙虽然形状和成熟的恒牙差不多，但是形态结构尚未完全成熟，一般称之为“年轻恒牙”。“年轻恒牙”的牙根短，根管粗大，牙周组织不成熟，血运丰富，矿化程度低，需要特别注意呵护才能让它们成长为成熟恒牙。如何呵护“年轻恒牙”呢？记者日前采访了昌乐县人民医院的牙科专家。

#### “年轻恒牙”容易出现哪些问题？

“年轻恒牙”萌出较早，因为孩子年龄较小，刷牙不彻底，很容易造成龋坏。

有些乳牙龋齿会引起根尖周炎、根吸收或残根滞留等问题，使得恒牙过早萌出，这样的“年轻恒牙”往往更脆弱、更易患龋。

有的孩子下颌第一、二前磨牙萌出后，牙齿窝沟中央处会突出一个明显的圆锥形的牙尖，这称为“畸形中央尖”。这种牙尖很容易折断或引起不适，甚至导致“年轻恒牙”感染或根尖周炎。

刚刚萌出的上前牙牙根还未发育完全，这时的牙齿如果受到外伤，容易造成“年轻恒牙”的冠折、根折或者全脱位。

#### 如何呵护“年轻恒牙”呢？

要重视孩子的乳牙健康，因为乳牙的状况会影响恒牙的生长和排列。虽然乳牙会在12岁左右逐渐脱落，但它们能够为恒牙提供正确的萌出方向和空间，对恒牙列的形成至关重要。

定期看牙医，让牙医来帮助检查口腔内的牙齿存在什么问题，及时解决问题，一般建议学龄儿童每半年进行一次口腔检查，达到对龋齿的早期发现和治理。

“六龄齿”萌出后，要及时做窝沟封闭，防止细菌侵入。

对于有“畸形中央尖”的年轻前磨牙，要及时进行“畸形中央尖”加固术，以防“畸形中央尖”折断。

如果受到外伤导致牙齿全脱出，可迅速捡起脱落的牙齿，拿着牙冠部用自来水冲洗干净，直接将牙齿放入牙槽窝或含在舌下，让患儿小心地合上嘴，或者将牙齿放在牛奶或生理盐水中，带患儿尽快到医院就诊，提高牙再植的成功概率。

## 科学坐月子 注意这些事项

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 张春香

分娩后，产妇的身体需要经过一段时间的休养才能完全康复，这段复原过程称为产褥期（俗称坐月子），一般需要6周-8周。坐月子是很有必要的，关键在于怎样科学地坐月子。日前，记者采访潍坊市中医院西院区的产科专家，对该问题进行了讲解。

**注意休息，适当进行康复训练** 产后一定要在家里静养，注意睡眠，不要让自己过度疲劳，也不要整个月都躺在床上。一般来说，自然分娩后的产妇产后6小时-12小时就能在他人协助下起床活动，产后第2天可在室内走动；选择手术分娩的产妇如没有特殊情况，也要克服手术部位疼痛，尽早躺在床上开始轻微活动，尽量在产后第2天下床走动，降低产后血栓形成的几率。

**注意情绪护理** 产后的女性由于生理上的变化，精神比较脆弱，加上要照顾新生儿，压力增大，有可能发生产后抑郁症。家人应注意给予产妇细致周到的关爱，产妇自身要保持积极乐观的心态，合理宣泄情绪，可以采用听音乐等方式使情绪稳定下来，防止产后抑郁的发生。

**保证良好的休养环境** 产妇居住的环境要安静舒适，阳光充足，室内要定期通风，保证清新

的空气和室内合适的温度。

**重视产褥期的营养** 产妇在产后身体非常虚弱，既要恢复自身的生理功能，同时还要兼顾哺乳，因此需要补充足够的能量和各种营养素。需要注意，产妇在产褥期容易因食补过量导致便秘，可以多吃一些富含纤维素的食材，如菠菜、小油菜、海带、紫菜。

**保持个人清洁卫生** 产妇在分娩后身体很容易受到病菌的入侵，最好坚持每天用温水清洗外阴，保持外阴的清洁和干爽。同时女性在月子期间因为需要排出恶露，所以一定要定时更换卫生棉，以免出现感染。

正常梳头、刷牙、漱口。如果产妇牙龈有问题，可以先用纱布包住手指清洁牙齿。

做好哺乳期的乳房护理。每次哺乳前，产妇应用清水将乳头洗净。乳头处如有痂垢，应先用油脂浸软后再用温水洗净，切忌用乙醇之类擦洗，以免引起局部皮肤干燥、皲裂。

**避免性生活** 女性的生殖器官经过妊娠和分娩的变化创伤，必须经过一段时间才能恢复正常。产妇最好通过产后检查判断身体已经完全恢复后，才开始性生活。

## 孕期禁忌是真是假？医生解疑惑

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 姜婷婷

民间流传着不少孕期禁忌，都是真的吗？记者日前联系到潍坊市人民医院生殖医学中心的于康，对几个禁忌说法进行解析。

#### 孕妇吃兔肉会导致新生儿唇腭裂？

孕妇忌吃兔肉，否则产下的孩子会有兔唇。这一说法流传范围极广。于康表示，这种说法是没有科学依据的。兔肉含有蛋白质、铁、锌等多种营养成分，孕妇可以放心食用。但吃兔肉需要控制量，不能吃得过多，以免增加胃肠道负担导致身体不适。

#### 孕妇不能吃花椒、八角、辣椒等香辛物？

孕妇在没有禁忌症，身体状态良好的状态下，可以适当食用这些食物，但是注意不能吃得太多，吃多了会对胃肠道造成一定的影响。

#### 孕期不能吃生鱼片？

女性在怀孕期间，要谨慎选择和食用生鱼片

等生食。女性怀孕后抵抗力比较差，生鱼片没有经过高温烹饪，可能会有细菌或寄生虫，孕妇吃了容易引起急性胃肠炎，或感染寄生虫引发的疾病，甚至有可能影响胎儿发育。在怀孕期间最好吃经过高温煮熟的食物。

#### 孕期不能接触手机、电脑等电子产品，否则辐射会导致宝宝畸形？

辐射大体分为两种，一种是高能量的电离辐射，比如医院的X光或者是核辐射，这些是对人体有伤害的，孕妇要尽量远离各种电离辐射的场所；另一种是非电离辐射，如微波炉、冰箱以及手机、电脑等电器所产生的辐射。这类辐射对人体影响微乎其微，目前还没有证据表明非电离辐射会导致孕妇流产率、胎儿畸形率上升。

但也不建议孕妈长时间用电脑、手机等，总是坐着不动对身体和双眼来说都有不良影响。