

缓解孕期便秘 医生支招

孕期女性体内激素水平改变,胃肠功能减退,很容易出现便秘的症状。记者日前就此问题采访了潍坊市妇幼保健院产三科主治医师吕晓璇。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

● 常见原因

女性怀孕后孕激素大量分泌,加之消化酶分泌功能下降,使胃肠道平滑肌松弛,胃肠蠕动减慢;逐渐增大的子宫压迫肠管,肠蠕动减慢;孕妇对蔬菜等粗纤维食物的摄入过少,肉类、高热量食物摄入过多;缺乏运动,特别是长期卧床保胎的妈妈。

● 有哪些危害

孕期便秘容易出现腹胀、腹痛、消化不良等症状;排便时用力过大导致疼痛、肛裂等,甚至引发痔疮;有引发先兆流产或早产的可能性。

● 如何应对

保证每日饮水量 水可以润滑肠道,进而起到缓解便秘的作用,孕妈妈每天至少饮用1500毫升-2000毫升的水。

合理饮食 孕期多食用高纤维膳食,如芹菜、金针菇、菠菜等,这些食物可以刺激肠蠕动,以促进排便。

此外,高纤维膳食还能够延缓糖类的吸收,降低空腹和餐后血糖、尿糖的水平,预防妊娠期糖尿病的发生。

保持好心情,加强孕期运动 孕期要合理作息,避免紧张、焦虑等不良情绪,避免久坐或久卧,适当做一些安全的运动,如瑜伽、散步等,既有利于孕期体重管理,又有助于肠蠕动和消化,促进排便。

养成良好的排便习惯 结肠活动在早上起床和餐后是最活跃的,孕妈妈一定抓住每日排便的黄金时间,养成晨起排便的习惯,无论有无便意,都要进行锻炼。不要在排便时阅读、看手机等,缩短排便时间,养成良好的排便习惯。

● 适用药物

孕期的选用药物原则为安全、有效、耐受性好,便秘严重时可在医生的指导下使用有效且对胎儿相对安全的药物。

益生菌类 益生菌对胃肠道有一定的好处。它可以调节肠道菌群,多靶点改善肠道微环境,具有抑菌、保护胃肠黏膜、恢复胃肠道细胞功能的作用,可以改善便秘症状。

小麦纤维素 以提取小麦纤维素制成制剂,属容积性泻药,可以增加大便的体积,刺激肠蠕动,促进排便反射。用药时需补充足够的液体,因其作用缓和,常用于轻度便秘。

乳果糖 由D-半乳糖和果糖合成的双糖,属于渗透性泻药,可促进肠道有益菌群的生长,在结肠内可产生较高的渗透压,服药期间需服用足量的水,把肠腔外的大量水分吸进结肠肠腔,增加结肠内容物的水分和容量,刺激结肠蠕动,以促进排便。因在结肠内不被吸收,对胎儿及孕妈妈无不良影响,可作为孕期便秘的首选泻药。

蜂蜜栓 蜂蜜栓的主要作用就是润肠通便,可以有效缓解便秘症状,其作用缓和,效果良好,尤其适用于长期卧床保胎的孕妈妈。使用时需轻插肛门,以免损伤肠黏膜。蜂蜜栓可以自制:将50毫升蜂蜜放入不锈钢锅中,微火慢熬至粘稠,稍晾凉,趁热捻作小拇指状,冷却待用。

需要注意的是,孕期禁用开塞露、蓖麻油、矿物油等润滑类泻药。

此外,孕期便秘可暂时停用钙剂、铁剂等药物,减轻胃肠负担,便秘缓解后续用或选用对便秘影响小的药物。

妇幼知识
一点通



减轻分娩之痛 试试拉玛泽呼吸法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

很多孕妈妈都惧怕分娩时的疼痛,除了无痛分娩,还有什么方法可以减轻分娩疼痛呢?记者日前采访了潍坊市妇幼保健院产房护士张茹欣,她介绍了一种非药物性镇痛方法——拉玛泽呼吸法。

张茹欣表示,拉玛泽呼吸法是一种孕妇在分娩前的锻炼方法,也被称为心理预防式的分娩准备法,通过呼吸和放松技巧,帮助孕妇减轻分娩疼痛。该呼吸法是由廓清式呼吸、胸式呼吸、浅而慢加速呼吸、浅的呼吸以及哈气或者吹蜡烛等呼吸方式构成的。

廓清式呼吸 用鼻子慢慢吸气,感觉腹部微凸,然后用嘴巴慢慢呼气,腹部恢复到原来的位置,胸部是保持放松的。

胸式呼吸 用鼻子慢慢吸气,感觉胸廓膨起,用嘴巴慢慢呼气,胸廓恢复到原来的位置,腹部保持放松。

浅而慢加速呼吸 在胸式呼吸基础上,根据宫缩速度和强度来调整呼吸的速度和深度,宫缩变快变强,呼吸变快变浅。浅的呼吸是一种高位呼吸,需要微微张嘴,一呼一吸在喉咙处发声,呼吸速度根据宫缩频率调整,尽量保持呼吸气量相同,避免过度换气。

哈气/吹蜡烛 呼吸最快最浅,嘴巴张开或嘟起,像喘息或吹蜡烛一样急促呼吸。

经常进行拉玛泽呼吸法练习,可以改善肺活量和氧气供应,在深呼吸和缓慢呼出的同时,放松身体的肌肉,有助于缓解分娩疼痛和减轻紧张。

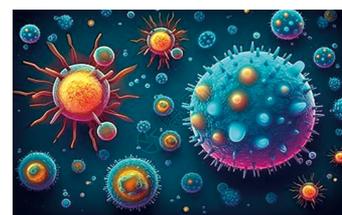
恒牙外伤不要慌 快找牙医来帮忙

门诊上,经常会接诊到牙外伤患儿,家长常担心孩子牙齿受到永久伤害,实际上只要及时就医,就能减少损伤。

儿童时期的牙齿属于刚刚萌出牙冠的新牙,牙根还没有发育完成,称为“年轻恒牙”。当儿童遇到牙齿外伤时,首先确认全身状况。如有无头晕、恶心、呕吐和短暂意识丧失,有无胸闷憋气、腹痛,肢体活动是否自如等。其次检查牙齿,如果牙齿发生折断,断端部位较大时最好一起带到医院,医生可以进行断冠粘接。

如果发生牙齿完全脱出情况,应迅速捡起脱落的牙齿,拿着牙冠部,用自来水简单冲掉污染物,将牙齿放入牙槽窝,让患者小心地合上嘴,尽快到医院就诊。也可以把脱位牙齿放在生理盐水、牛奶(最好在4℃左右)、蛋清或唾液里保存并带至医院,提高牙齿再植的成功率。

昌乐县人民医院 高艳蕾



◀◀猴痘病毒示意图 (资料图片)



猴痘被纳入乙类传染病管理 专家解读

9月15日,国家卫健委发布公告称,根据《中华人民共和国传染病防治法》相关规定,自2023年9月20日起将猴痘纳入乙类传染病进行管理,采取乙类传染病的预防、控制措施。猴痘传染性强吗?有哪些传染源?一起来了解这种疾病。

实际上,猴痘并不是一种新发传染病,它是于1958年在丹麦哥本哈根的一个实验室内首次发现的,1970年在非洲中西部国家首次发现人类患病,此后非洲地区多次报道相关病例。

2022年5月以来,全球100多个国家和地区发生猴痘疫情。多国疫情显示,猴痘已发生人际传播,并广泛传播到非洲以外的国家和地区,病死率约为0.1%。2022年9月,我国报告首例猴痘输入病例,2023年6月开始出现

本土猴痘疫情,目前全国20多个省份先后报告猴痘病例,引发新增本土续发疫情和隐匿传播。

国家卫健委之所以将猴痘纳入乙类乙管,主要是考虑到猴痘疫情将在我国一定时期内持续存在,是为进一步科学规范开展猴痘疫情防控工作。

猴痘的传播途径以密切接触传播为主,尤其是同性行为人群的性接触传播被高度关注,但其致病力并不大,全国目前尚未出现猴痘致死病例。这也意味着,从猴痘的致病性、传播能力、易感人群来看,猴痘传染病目前不会对公共卫生造成很大威胁。

潍坊市第二人民医院公共卫生科 李丽
潍坊市疾病预防控制中心食品营养与学生保健科 王晓威