

妇幼知识
一点通

孕吐只能忍？ 试试这些中医方法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣
通讯员 韩莎莎

妊娠呕吐俗称孕吐，是指妊娠早期出现严重的恶心呕吐、头晕厌食，是孕早期最常见的症状之一。那么有什么好的中医方法能为广大妊娠呕吐准妈妈缓解不适症状吗？

潍坊市妇幼保健院中医科副主任医师路兴军表示，中医认为，孕吐的主要病机为冲气上逆，胃失和降。常见病因为脾胃虚弱、肝胃不和，若病情渐进，可发展为气阴两虚的恶阻重症。治疗上西医以补液和纠正电解质、酸碱平衡紊乱为主。中医上辨证论治，主要根据呕吐物的性状，结合全身证候，舌苔脉象进行综合分析，辨其寒、热、虚、实，以调气和中、降逆止呕为治疗方法，同时注意饮食和情志的调节。

如果存在脾胃虚弱证，主要证候为：妊娠早期恶心呕吐，甚则食入即吐。口淡，呕吐清涎或食糜，纳呆腹胀。体倦头晕，情怠思睡。舌淡，苔白，脉缓滑无力。可采取健脾和胃、降逆止呕的治法。方药：香砂六君子汤加减。

对于肝胃不和证，主要证候为：妊娠早期，呕吐酸水或苦水。胸胁满闷，嗳气叹息，头晕而胀，烦躁口苦，便秘溲赤。舌红，苔薄黄，脉弦滑。可采取清肝和胃、降逆止呕的治法。方药：加味温胆汤加减。

以上二证均可因呕吐不止、不能进食，而导致阴液亏损，精气耗散，出现精神萎靡，形体消瘦，双目无神，四肢无力，严重者呕吐带血样物，舌红，苔薄黄或光剥，脉细数无力等气阴两虚的严重证候。可采取益气养阴、和胃止呕的治法。方药：生脉散合增液汤加减。

路兴军表示，穴位贴敷和针刺治疗亦有明显效果。穴位贴敷根据辨证论治，选用合适的中药打粉后调制成糊状，贴在体表穴位上，安全方便，无明显不良反应。针刺亦需根据辨证论治原则，体表取穴，针法补虚泻实，宜柔和，避免强刺激，能够显著改善胃痛、胃胀、呕吐等不适症状。

此外，耳穴压豆也是一种不错的选择。耳穴压豆是通过压豆刺激耳部对应俞穴，再配合皮质下、交感、神门等穴镇静安神，在缓解妊娠呕吐的同时，还可舒畅孕妇的情志，改善睡眠。

路兴军提醒，准妈妈们在生活中还可自行调整饮食，少食多餐，尽量避免接触容易诱发呕吐的气味、热、潮湿以及闪光等感觉刺激，注意休息，放松心情。



吃葡萄柚影响服药吗

葡萄柚是常见的水果，那它能否和药同吃呢？

葡萄柚含有的柚皮素可以抑制肝脏细胞色素P450酶的活性，部分通过此酶代谢的药物，如硝苯地平、美托洛尔、阿托伐他汀等会受其影响，血药浓度升高，从而增加不良反应。

因此吃葡萄柚之前，需查看正在服用的药品说明书，咨询医生和药师，保障自身安全。

潍坊市人民医院 姜俊杰

随着生活水平的不断提高和饮食习惯的改变，儿童口腔健康逐渐成为家长的关注重点。常见儿童口腔问题有哪些？该如何防治？潍坊口腔医院（潍坊南关牙科医院）副院长、儿童口腔病科主任徐会玉为大家详细解答。

儿童口腔问题 不容忽视



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 韩军

龋齿

徐会玉表示，龋齿是儿童常见的口腔问题之一，过多的糖分摄入以及口腔卫生不佳是导致龋齿的主要原因。在进食后如果没有及时清洁牙齿上的食物残渣，会被细菌分解产生有腐蚀作用的酸性物质，久而久之，被腐蚀的牙齿呈棕褐色或黑色，形成龋洞，健康的牙齿就变成了龋齿（俗称蛀牙或虫牙）。若得不到有效的治疗，龋齿持续发展会导致牙髓炎、根尖周炎等，导致患儿出现牙齿疼痛难忍、牙龈肿胀及面部肿胀等，甚至影响恒牙的生长。因此发现患儿龋齿应尽早治疗，“及时止损”。

乳牙滞留

正常儿童从6岁至12岁乳牙开始逐渐脱落，恒牙依次萌出，未能按时脱落保留在恒牙列中的乳牙，称之为乳牙滞留。乳牙严重滞留会影响到继承恒牙的正常萌出，不利于牙齿的发育，导致牙齿排列不齐等。

乳牙滞留的常见原因有恒牙萌出方向异常；继承恒牙先天缺失、埋伏阻生、异位萌出等；全身因素如佝偻病、外胚叶发育异常等疾病。与此同时，进食较软或饮食过于精细也不利于颌骨的发育及继承恒牙的萌出。若发现乳牙未及时脱落且新牙已萌出，应尽早拔除滞留乳牙。

牙列不齐

“牙列不齐也是常见的口腔问题。”徐会玉

说，牙列不齐不仅影响美观，还会影响颌面部发育，影响口腔的各项功能如发音、咀嚼等，严重的牙列不齐可能会造成心理和精神障碍。

牙列不齐的病因有多种。比如先天发育不良，可能是在胚胎发育时期受遗传、药物、放射线等因素影响所致。比如不良的口腔习惯，吮吸手指、吐舌、咬唇、偏侧咀嚼、咬物等。比如乳牙滞留，乳牙没有及时脱落，占据恒牙的位置，导致牙齿排列不齐。家长需要及时纠正儿童的不良习惯，并保证营养元素的摄入，定期带儿童进行口腔检查。如果发现牙齿畸形，应及时进行正畸治疗。

牙外伤

牙外伤也是常见的口腔问题，是指牙齿受急剧创伤，特别是打击或撞击所引起的牙体硬组织、牙髓组织和牙周支持组织的损伤。常表现为牙齿折断、牙齿脱落等，由于儿童好动及自我防范意识不强等原因，牙外伤的发生尤为常见。

若发生牙齿折断或牙齿脱落，应尽可能找回牙齿，用清水或牛奶冲洗干净，不要用牙刷等用力清洁表面，会破坏牙周膜组织。应放在生理盐水、牛奶中或置于舌下，不要用纸包裹，干燥环境会使组织受损，并及时就医。即使是乳牙也要及时就医，否则一旦乳牙的冠部折断，牙神经暴露，患牙感染后会出现牙髓坏死或根尖周炎，会影响将来恒牙的发育。

徐会玉提醒家长，儿童口腔健康不容忽视，家长应密切关注儿童的口腔状况，通过调整饮食和日常护理来预防和解决口腔问题。同时，定期带儿童到专业口腔机构进行检查，让儿童在成长过程中拥有健康自信的笑容。

负压鼻腔冲洗 让孩子畅快呼吸

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 刘晓媛

近期，由于气温骤变，儿科门诊呼吸道感染患儿急剧增多，部分患儿出现鼻塞、流涕，尤其是小婴儿因鼻塞、鼻阻出现哭闹不安、拒乳，影响到患儿的生活及睡眠质量，给父母带来了极大困扰。负压鼻腔冲洗，作为一种鼻腔护理的方法，越来越受到家长的关注。

昌邑市人民医院小儿二科的专家表示，负压鼻腔冲洗作为一种非药物治疗手段，是借助负压吸引器把鼻腔内的分泌物、病原菌和过敏原从鼻腔内清洗出去，达到清洁鼻腔或协同药物治疗的方法。亦可减轻鼻黏膜水肿，有效缓解上呼吸道感染引起的鼻塞、流涕症状。

据介绍，负压鼻腔冲洗的适应症包括：上呼吸道感染引起的鼻塞、流涕、打喷嚏；过敏性鼻炎、慢性咳嗽、慢性鼻窦炎；小儿支气管哮喘、支气管炎、肺炎等伴流涕较多等情况。

负压鼻腔冲洗有许多优点，简单无创、安全性高，对黏液、分泌物冲洗力度大，负压回收良好，不易呛咳，不易引发中耳炎。但需要注意的是，负压鼻腔冲洗时，一定要严格遵照医嘱，而且需要专业人士操作，避免操作不当对身体造成伤害。负压鼻腔冲洗后，患儿还要多注意休息，养成良好的作息规律，饮食清淡，保持充足的睡眠，更有利于患儿病情的恢复。

