

孕妈妈难言之隐 试着这样处理

孕妇是痔疮的高发人群，本来怀孕已经很辛苦了，再遇上痔疮发作，真是有苦难言。为什么孕妈妈容易得痔疮？有没有避免孕期得痔疮的方法呢？针对这些问题，记者日前采访了潍坊市中医医院肛肠科主任李士国。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

痔疮为何“偏爱”孕妈妈

从医学上来说，孕期痔疮是孕妇直肠末端黏膜下和肛管皮肤下静脉丛发生扩张和屈曲所形成的柔软静脉曲张团。孕妇痔疮一般在孕晚期出现，一是由于增大的子宫持久压迫直肠，致使局部静脉血液回流不畅，淤积在肛门直肠，引起痔疮；二是因为孕期激素明显升高，使得静脉管壁松弛，静脉发生扩张，诱发或加重痔疮；三是因为孕妇活动较少，肠蠕动减慢，易致大便秘结，因排便用力或排便时间过久，导致肛门周围静脉充血肿胀，形成痔疮。

孕期痔疮的临床表现

大便出血：这种出血以无痛性、间歇性便后出血，血色鲜红为特点，这也是内痔和混合痔早期的常见症状。出血一般发生在便前或者便后，有单纯的便血，也会与大便混合而下。出血时呈喷射状、点滴状、擦拭带血等。

大便疼痛：大便时肛周疼痛，一般表现为轻微疼痛、刺痛、灼痛、胀痛等。

坠胀不适：肛门坠胀不适主要是内痔的症状，轻者有胀满下坠感，重者重坠痛苦。

肿物脱出：肛门内部出现肿物脱出，这主要是中晚期内痔的症状。轻者只有在排便时才会脱出肛外，便后可自行回纳，重者在咳嗽、压腹、用力下蹲时即可脱出，严重者甚至用手无法托回肿物。

孕妈妈得了痔疮如何处理

孕期出现痔疮，一般以保守治疗为主，必要时可手术治疗。

如果痔疮的症状较轻，不影响正常生活，孕妈妈不必过度担忧，只要注意保证大便通畅和软化即可。倘若自觉影响生活，可以在医生指导下选用药物来止血、止痛，改善局部不适。需要注意的是，面对市面上各种各样的药物，孕妈妈要慎重选择，最好不要自行用药，很多痔疮栓/膏中含有麝香等成分，使用后容易发生流产或早产。伴有便秘的孕妈妈要注意保证大便通畅，可以服用膳食纤维或者乳果糖等，使大便软化。

如何预防孕期痔疮

合理搭配饮食 多吃一些高膳食纤维以及润肠通便的食物，如芹菜、白菜、黄瓜、猕猴桃、香蕉、玉米、地瓜等。少食辛辣刺激食物，不饮浓茶、咖啡，避免饮酒。

养成良好排便习惯 每天定时排便，尽量缩短如厕时间，排便不宜过度用力，时间不宜过长，切忌如厕时看手机、读书；排便后，最好用温水坐浴，以促进局部血液循环，保持肛门清洁；便秘孕妇应遵医嘱服用温和的通便药物，切勿乱用泻下药物，以免造成流产。

要注意休息 不要长时间站立或蹲坐，坐下时将腿伸出，采取舒适姿势；保证充分休息，保证充足睡眠，防止疲劳。

坚持做“提肛运动” 孕妇练习“提肛运动”，可增强骨盆底部肌肉力量，利于排便，预防痔疮。做“提肛运动”时要思想集中，并拢大腿，吸气时收缩肛门括约肌，呼气时放松肛门。如此反复收缩和放松，每次重复30次-50次，每天做1次-2次。

“口气”很大 可能是这些原因

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣
通讯员 付昭玉 马振宇

日前，广东东莞一女子因口臭患重度抑郁症，发布求助视频后，获网友暖心安慰。口臭问题严重影响正常的人际交往、情感交流，还会使病者产生自卑心理，甚至导致社交恐惧症。记者日前采访潍坊市人民医院牙周粘膜病科医生刘昌昊，聊聊关于口臭的问题。

●口臭分哪几种情况？

1.真性口臭：医生通过鼻闻或者用检测仪器检测确认有呼出异味。

2.假性口臭：医生未能通过鼻闻或者检测仪器检测出口腔异味。

3.“口臭恐惧症”：这些患者在医生检测出没有口腔异味的情况下仍然坚持自己有口臭，这种情况以心理因素为主。

●常见原因有哪些？

1.口腔来源：

(1)牙周炎牙龈炎：牙龈炎、牙周炎患者口腔卫生较差，有很多牙结石和细菌软垢附着在牙面，这些细菌产生大量硫化氢气体，是造成口臭的直接原因。

(2)舌苔：舌背上面容易沉积细菌，舌苔较厚者堆积了更多的细菌，这些细菌的代谢产物会引起口臭。

(3)口腔其他疾病：如龋病、食物嵌塞、口腔溃疡、口腔肿瘤等。

2.呼吸系统疾病：如鼻炎、咽炎、小儿鼻内异物等。

3.消化系统疾病：胃炎、胃溃疡、消化不良等。

4.生理性因素来源：进食大蒜、葱、萝卜以及过度吸烟、饮酒时引起的暂时性口臭。

5.全身性疾病：糖尿病酮症酸中毒患者可呼出丙酮味气体，尿毒症患者呼出烂苹果气味。

●有哪些解决方法？

当发现自己有口腔异味时，建议先到医院检查，判断异味的来源。口腔卫生状况得以明显改善，牙周来源的口腔异味可得到彻底缓解。若发现口腔内存在其他问题则应尽快处理，如龋齿充填、牙列不齐的正畸治疗、不良修复体的去除、阻生智齿的拔除、口腔溃疡的治疗等，这些都大大有利于消除口腔异味。

另外，若患者经过上述口腔问题处理后仍有异味存在，排除生理性异味因素外，应当考虑其他原因引起的口腔异味，需要内科医生合作及转诊。

对于“口臭恐惧症”的患者，建议放松心情，必要时向心理医生进行咨询。



可以注射的避孕药 复方庚酸炔诺酮注射液

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣
通讯员 王洁 马振宇

复方庚酸炔诺酮注射液被称为避孕界的“神秘魔法针”。这种注射液适合哪些人使用？潍坊市人民医院的专家进行了解答。

复方庚酸炔诺酮注射液里的主要成分是庚酸炔诺酮和戊酸雌二醇。庚酸炔诺酮就像是一个“排卵小卫士”，能够抑制卵巢排卵，让卵子老老实实地待在卵巢里，不跑出去和精子“约会”。而戊酸雌二醇就像是一个“助攻小能手”，可以增强庚酸炔诺酮的避孕效果。

复方庚酸炔诺酮注射液是怎么“施展魔法”的呢？专家表示，一方面，注射液通过抑制垂体促性腺激素分泌，让卵巢这个“排卵工厂”停工，卵子没办法排出来，精子就算游得再快，也找不到卵子，自然就没法受孕了。另一方面，注射液还能让宫颈黏液变得黏稠，就像给子宫的大门涂上了一层胶水，精子想要穿过这层黏液可就没那么容易了，只能在外面。同时，注射液能够让子宫内环境变得不适合受精卵着床，就算有那么一两个“漏网之鱼”的精子 and 卵子结合了，受精卵也没办法在子宫里安安稳稳地“住下来”。

复方庚酸炔诺酮注射液适合哪些人群使用？什么时候打有效？有什么特点？

潍坊市人民医院的专家表示，复方庚酸炔诺酮注射液具有安全、便利等优势，避孕有效率非常高。使用者停药1个月-3个月可以恢复生育条件，不会影响胎儿发育。有避孕需求的健康育龄女性都可以尝试这种避孕方式，需要注意的是，有急、慢性肝炎、肾炎、高血压或者有乳房肿块的患者忌用。

对于适合注射的女性，首次给药的时候，要在月经来潮的第5天同时注射2毫升，就好像是给身体一个“启动信号”。从第二个月起，就要在月经的第10天-12天注射1毫升，这样才能持续保持它的“魔法效果”，每个月打一次，可以轻松避孕一个月。如果在流产后即刻使用，还能促进术后子宫内膜修复，减少术后出血，有利于月经恢复，保护生育力。

专家提醒，这种针剂有一定的副作用，比如少数使用者可能会发生月经周期缩短、经量减少、不规则出血，甚至是闭经等情况。有的患者还可能出现轻微恶心、头晕等症状。以上情况一般都是暂时的，身体适应之后会慢慢恢复正常，不需要特别处理。

总的来说，复方庚酸炔诺酮注射液是一种比较有效的避孕剂，但在使用之前，一定要咨询医生的意见。