

高龄孕产妇增加,如何有效降低出生缺陷的发生?

针对“三孩政策”落地实施后,高龄孕产妇将会有所增加的趋势,专家提醒,高龄孕产妇做好三点,可以有效降低出生缺陷的发生。

充分做好孕前准备

1. 养成健康的生活习惯和行为方式,科学备孕。尽量做到合理膳食,适量运动,保持适宜体重,规律作息,放松心情,戒烟戒酒;

2. 提高自我保护意识,避免接触有毒有害物质。尽量避免接触铅、汞、苯、甲醛、农药等有毒有害物质以及放射线,少接触猫、狗等动物;

3. 主动接受孕前优生健康检查,通过检查,尽早发现影响孕育的风险因素,及时采取干预措施;

4. 接受针对性的咨询指导。如果有遗传性疾病家族史或分娩过出生缺陷儿等不良孕产史,要到医

疗保健机构接受针对性的咨询指导;

5. 积极治疗自身疾病,维持良好孕育条件。如果患有心血管疾病等重要脏器疾病、精神障碍、自身免疫性疾病等,要积极治疗,待疾病治愈或病情稳定后再备孕;

6. 增补小剂量叶酸,预防胎儿神经管缺陷发生。高龄孕产妇要从孕前3个月开始,每天服用0.4mg叶酸,至少服用到怀孕后3个月。

做好孕产期保健

1. 怀孕后要及时建档立卡,定期接受产前检查。要在孕12周前到医疗保健机构建立母子保健手册,定期接受产前检查,及时掌握自身和胎儿的健康状况;

2. 孕期患病要及时就医,在医生指导下合理用药。孕期患病可能会对母亲和胎儿健康造成不良影响,应在医生指导下合理用药;

3. 孕期食物要多样化,合理膳食,保持体重适度增长。要适当增加优质蛋白和维生素的摄入,适量补充钙、铁等营养素;

4. 首次产前检查时要接受艾滋病、梅毒和乙肝筛查;

5. 孕期要及时接受产前筛查和产前诊断,及时发现胎儿畸形。要在孕16-24周接受超声产前筛查和诊断,及时发现严重结构畸形胎儿,要在孕12-22周接受唐氏综合征产前筛

查,高龄孕产妇要到有资质的医疗保健机构接受产前诊断。

新生儿出生后

1. 要及时接受相关疾病筛查

2. 及时接受遗传代谢性疾病筛查和听力障碍筛查,筛查出的先天性疾病要及时接受干预和治疗,促进先天性疾病早发现、早诊断、早治疗,减少儿童残疾。 (据《武汉晚报》)



五个动作养好五脏

人体多种疾病与五脏功能的强弱密切相关,养好脏腑方可“正气存内,邪不可干”,下面介绍养护五脏的五个动作。

养心:拍手臂

手少阴心经、手厥阴心包经两条经络与心相连,都位于上肢内侧。因此可以通过拍打手臂内侧的方式疏通相应经络,每次1分钟,增加良性刺激,有助于提高心脏功能。

养肝:伸懒腰

肝主情志,以畅达为佳。长时间工作或保持一个动作,容易导致肝气郁结。此时伸个懒腰,用1分钟的时间来舒展身体肌肉、关节,加速气血流动,可以起到调节情志、宽胸理气的作用。

养脾:揉肚子

脾为后天之本,中医比较提倡“腹宜常揉”的保健方法。餐后半小时,将双手手掌交叠,掌心或掌根贴住腹部,按顺时针方向旋转按揉1分钟,长期坚持可促进肠胃蠕动,增强脾胃功能。

养肺:深呼吸

肺位于五脏中的最高位置,有“华盖”之称,与外界天气相通。因此建议在天气不错的时候多开窗通风,或者直接到户外接触新鲜空气,深呼吸1分钟,排出浊气,锻炼肺活量。

养肾:踮脚敦踵

足少阴肾经起于足小趾,斜行穿过足心,沿足跟上行。因此重复踮起脚尖、提起足跟、落地敦踵的动作,循环练习1分钟,可以刺激足少阴肾经,促使气机向上运行,温补肾脏。 (据《健康时报》)

创可贴使用不当小心“伤上加伤”

近日,一名女童不小心弄伤了左手无名指,经社区医院处理一周后,孩子奶奶发现她手指伤口上的纱布脱落了,便用橡皮筋捆圈予以加固,又用创可贴包扎了一层。没想到因为伤口包扎不当,导致孩子手指缺血变黑,最终只能被截指。天津市第四中心医院创伤骨科李建刚主任医师提醒,看似安全

的创可贴,如果使用不当,不仅无法起到保护作用,还会令伤口“伤上加伤”。

在日常生活中,对于一些创口小、浅、出血少、不需要缝合的伤口,适合用创可贴来保护创面。需要注意的是,一定要确保伤口处没有尘土等污物残留,应用清水或者生理盐水清洗之后,再贴上创可贴。

但有些伤口是不可以使用创可贴来包扎的。比如,被铁钉扎得又窄又深的伤口,使用创可贴包扎,会让伤口的分泌物和脓液难以排出,反而容易滋生细菌。烧烫伤后的皮肤容易出现破溃,如果用创可贴包扎,易引起烧烫伤处感染。被动物咬伤或抓伤后,使用创可贴包扎伤口,会令有毒物质和细菌在伤

口内蓄积或扩散。皮肤出现疖肿的时候,疖肿部位一般都有脓液,贴上创可贴后,会不利于脓液引流和吸收,感染则更不容易好。还有一种易被人们忽视的伤口,就是糖尿病患者受伤时的伤口,加上创可贴会导致局部温度升高,细菌容易繁殖,伤口难以愈合。 (据《今晚报》)

吃辣是导致长痘的罪魁祸首?



皮肤长痘是让人很恼火的一件事,不抠吧看着闹心,抠破了吧还容易留疤,左右对颜值都是很大的伤害。为此,很多本是“无辣不欢”的人,为了不长痘就忍痛拒绝吃辣,认为吃辣是导致长痘的因素之一。

实际上,吃辣和长痘之间并没有明确的关系,反而还有研究称辣椒素能够用于治疗痤疮。在《中国痤疮治疗指南(2019修订版)》中饮食方面也没有提到预防痤疮得戒辣,只是说:限制高糖和油腻饮食及奶制品,尤其是脱脂牛奶的摄入,适当控制体重、规律作息、避免熬夜及过度日晒等均有助于预防和改善痤疮发生。

也许有人会说:“那我为啥每次吃完辣的食物,脸上的痘痘就会马上长出来?”这是因为吃辣可能会导致面部炎症更明显,看上去原来本不明显的痘痘会因为“辣”的刺激而变得更红,看起来也就更明显。再有,辛辣的食物往往伴随着高糖高脂,比如红油火锅、水煮肉片、辣子鸡等,这些因素也是导致皮肤长痘的主要原因。 (据《科普中国》)

秋季气温变化频繁 有些部位怕冻

立秋后,气温逐渐下降,昼夜温差增大。专家提醒:秋季养生要顺应时节变化,合理营养,及时增减衣物。

营养均衡、合理饮食。大家可选择营养丰富且易消化的食物,比如鸡蛋营养丰富易吸收。至于主食,可选择一定比例的全谷物、杂豆类及薯类食物,如小米、玉米、全麦粉、红豆、绿豆以及红薯、马铃薯、山药等。与精制米面相比,全谷物和杂豆可提供更多的B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分,有利于降低2型糖尿病、心血管疾病、肥胖和肿瘤等的发病风险。

及时增减衣物,“秋冻”因人而异。俗话说“春捂秋冻”,但“秋冻”这一做法并不是人人适用,特别是老年人、小孩和患有心脑血管疾病的人群。秋季气温变化频繁,如不及时增减衣物容易造成旧病复发,引起感冒、腹泻等症状。另外,健康人群也要注意把握“秋冻”的度,当天气突然变冷时,适当增加衣物是必要的,让自己略感凉而不寒为宜,要注意颈部、脚部、腹部和肩膀等部位的保暖。 (据《长沙晚报》)

石榴:秋季养生“黄金果”

又到了吃石榴的时节,晶莹剔透的石榴籽十分讨喜。石榴也是秋季养生的“黄金果”。

据分析,石榴果实中含碳水化合物17%,水分79%,维生素C的含量比苹果高1~2倍,而脂肪、蛋白质的含量较少。美国《临床营养学》杂志发布了最新研究成果,研究证实,如果每天饮用一杯石榴汁,连用两周,能减缓氧化过程,并可减少已沉积的氧化胆固醇。研究人员表示,石榴汁在抵抗心血管疾病方面的临床效果非同寻常。

石榴最适合有口干舌燥、腹泻、扁桃体发炎等症状或疾病的患者食用,但也有禁忌,胃炎患者以及泻痢初起者最好别吃。石榴含糖多,并有收敛作用,感冒及急性炎症、大便秘结者要慎食,糖尿病患者要禁食。 (据《中国中医药报》)