



健康 维权

电话: 13939525087 邮箱: 147247651@qq.com

宫外孕手术后怎么保养

宫外孕会给女性身体健康带来很大的危害。那么，女性宫外孕后如何保养？

1.注意饮食和营养，保证蛋白质的摄入。

蛋白质是抗体的重要组成部分，如摄入不足，则机体抵抗力降低。宫外孕手术后半个月内，蛋白质每公斤体重应给1.5克~2克，每日量约100克~150克。因此，可多吃些鸡肉、猪瘦肉、蛋类、奶类和豆类、豆制品等。

2.劳逸结合。勿做重体力劳动，尽量减少腹压，便秘者可用轻泻剂，预防包块破裂。

3.定期随访。出院后一个月或月经干净后再来院检查及复测B超。

4.注意保护输卵管。女性的生殖器官内外相通，一些致病微生物很容易经阴道口

侵入输卵管，甚至腹腔。因此，经常保持外阴部清洁，是防止病菌感染，保护输卵管不发生炎症的重要手段。

清洗外阴应避免天天用洁阴专用用品，以免破坏阴道内存在的“健康卫士”微生态菌群。

5.做好避孕。

如已生育的病人，B超提示痞块消失，随访结束后，可行房事。如未生育的病人，准备再次妊娠者，则需要B超提示痞块消失后，再做输卵管通液，双侧输卵管通畅后方可妊娠。

6.注意经期卫生。

预防感染，抵抗力低时，尽量少去公共场所，注意保暖预防感冒。另外，医学上常以阴道分泌物中乳酸杆菌的多少来确定阴道的清洁度，判断阴道的自洁作用。研究发现，每周使用洁阴用品冲洗阴道一次以上者，可明显

增加盆腔感染的机会，中度增加宫外孕的危险，冲洗越频繁，盆腔感染的危险就越大。她们比不用阴道冲洗液冲洗的妇女，盆腔感染危险率增加73%。正确的做法应是每天用干净的温水清洗。

另外，每天要换内裤，保证清洁与干燥。

7.多补充水分。

宫外孕手术后，由于身体较虚弱，常易出汗。因此补充水分应少量多次，减少水分蒸发量。汗液中排出水溶性维生素较多，尤其是维生素C、维生素B1、维生素B2。因此，应多吃新鲜蔬菜、水果，如此，也有利于防止便秘。

如果您是宫外孕的患者那么就应及时的治疗，并且食用正确的保养方法，在以后的生活中才能拥有一个健康的身体。

据健康网



■简介

张淑增，市中医院妇产科主任，主任医师，毕业于河南医科大学，从事妇产科临床工作三十多年；擅长子宫肌瘤、卵巢囊肿、异位妊娠保守治疗。对功血、月经不调、不孕不育症治疗有专长。擅长妊娠合并高血压、糖尿病、甲亢、甲减等病的治疗；宫腹腔镜治疗输卵管不通、盆腔粘连、宫腔粘连所致不孕症有特长；对疤痕子宫再次阴道分娩有研究。熟练应用聚焦超声治疗外阴白斑、宫颈糜烂、尖锐湿疣等疾病；曾获卫计委颁发的“万例手术无事故先进个人”荣誉称号。

漯河市中医院

保健固本

地址:漯河市交通路649号 电话:2139611

孕期、哺乳期感冒了怎么办

怀孕和哺乳是女性人生中的特殊阶段，也是非常重要的阶段。由于关系到母子两人的健康，对常人来说的一些小病，对孕妇和哺乳期女性来说就会“如临大敌”，比如感冒。感冒期间，做母亲的，一方面承受着病痛的折磨，另一方面担心孩子的安康，还会为了吃药还是不吃药纠结。孕妇和哺乳期如果患了感冒，自己和家人应该怎么办。

孕妇：一周不好就该看医生

准妈妈在怀孕期间，鼻、咽、气管等呼吸道黏膜会发生肥厚、水肿、充血等变化，而且自身的免疫系统会为了迎接新生命的到来而进行调整，所以准妈妈不但比一般人更容易受到感冒病毒的侵扰，各种感冒症状还会持续较长时间。

孕妇患了感冒要尽量多休息，上班族应在家静养，避免劳累和压力。适当调整饮食：口味清淡，多喝温水、汤、粥，多吃富含维生素C的新鲜果蔬；不要吃容易上火的食物，如瓜子、烤肉，炒菜不要放辣椒，也不要吃生冷的食物，以免加重感冒引起的咽痛。若想缓解鼻塞，可以喝点姜汤。

为了避免影响胎儿生长发育，凡是含有以下成分的药，孕妇不能擅自服用，包括阿司匹林、双氯芬酸钠、苯海拉明、布洛芬、右美沙芬。另外，怀孕前三个月禁用含有愈创木酚甘油醚的药物，这种成分

主要用于祛痰、平喘。如果过了一周，感冒症状还没缓解或日益加重，孕妇应尽快就医，在医生指导下用药。千万不能生扛，也不能随便吃药。

哺乳期女性：吃药就别喂奶

哺乳期女性得了感冒常左右为难：吃药吧，病好得快，但又担心药物会进入乳汁，继而影响婴儿健康；不吃吧，身体虚弱乏力，症状难忍，还不能接触和照料孩子。的确，新妈妈无论吃了什么食物或药物，都会被身体吸收，然后进入乳汁，导致婴儿间接食用。医生认为，哺乳期的妈妈得了感冒应注意以下几点：

1.感冒了但不伴有发热，只需多喝水，吃清淡易消化的食物。喂过宝宝后，新妈妈应抓紧一切时间好好休息，保证充足的睡眠。如果宝宝有吃“夜奶”的习惯，可以将宝宝夜间吃奶的时间适当提前。

2.感冒的新妈妈如果不吃药，可以给宝宝喂奶。刚出生的宝宝自身带有一定的免疫力，不必过分担心疾病通过乳汁传染。不过，新妈妈需要警惕通过呼吸道、眼睛分泌物、鼻腔分泌物、唾液等将病毒传染给宝宝。所以，新妈妈在喂奶时应戴好口罩，勤换衣服，勤洗手。除了哺乳，其余时间少跟宝宝接触。

3.如果感冒后伴有高热，新妈

妈不能进食，身体感觉非常糟糕，应及时到医院就诊。医生常常会给予输液治疗，必要时会使用对哺乳影响较小的药物。

4.发烧的新妈妈应停止喂奶，用米汤或配方奶代替。停止哺乳期间，注意把乳汁及时吸出，以免发生乳腺炎，影响病愈后哺乳。

哺乳期女性吃药对宝宝是否有影响，取决于药物的性质和其在乳汁中的浓度。新妈妈吃药后，药物经胃肠道吸收到血液循环，其中有1%~2%的药物可转运到乳汁，这样的剂量对婴儿一般不会产生不良反应。不过，异烟肼、甲硝唑、庆大霉素、卡那霉素、链霉素、红霉素、磺胺类、氯霉素、可待因、吗啡等药物使用要小心，以防引起婴儿的毒性反应。另外，哺乳期尽量不要用苯海拉明、马来酸氯苯那敏、金刚烷胺等，因为这些药物能通过乳汁影响婴儿的生长发育。新妈妈往往搞不清这些药，因此去医院让医生开药最可靠。

无论谁感冒了，家人的关心和爱护都是一剂良药，对孕妇和哺乳期的新妈妈来说更是如此。

女性怀孕后身体和思想负担较重，情绪也更容易受到感冒症状的影响。因此，家人应给予更多的宽容和忍让、更多的关心和爱护。新妈妈病了，新晋的爸爸应给她更多的关爱，要为她打气加油，同时承担更多照顾宝宝及其他家务。新妈妈心情舒畅了，免疫力就能增强，病好得也快。

据健康网



谢志胜口腔门诊部

人工种植牙术后有哪些注意事项

随着现代生活水平的提高，人工种植牙技术被越来越多的牙病患者所接受。缺牙、戴传统假牙有困难、对假牙的美观、功能有特殊要求等牙病患者均适应做人工种植牙。那么，术后注意事项有哪些呢？

1.术后24小时内不要刷牙及用清水漱口，过频漱口可以导致漱口渗血，餐后可用漱口液漱口，防止口内食物残渣残留，术后两小时即可适量进食饮水，食物不要过热。

2.术后常规使用抗生素。对于简单的种植手术（种植体数量少，手术时间短，患者身体恢复良好），术后给予口服抗生素，复杂的种植牙手术需要静脉应用抗生素，以预防感染。

3.由于患者体质及手术过程不同，可能会有不同程度的手术反应，有些患者反应

较轻或无反应不适反应，有些则会出现局部水肿及瘀斑，一般持续3天~5天左右。

4.术后患者一般仅有轻微的隐痛或不适，不需服用止痛药，如果患者敏感或感觉局部较疼痛，术后当天可以加用止痛药，如果正常情况下，手术24小时后，患者不再会有持续的疼痛感觉。

5.常规术后7天~10天拆线，及时拆线可以预防局部感染。

谢志胜口腔门诊地址：金山路南段双汇大厦对面咨询电话：0395-2687838 谢志胜

牙病专家

谢志胜

河南省人工种植牙学组成员
(漯河市后谢牙防所)
地址:金山路南段双汇大厦对面

小腿抽筋 不一定是缺钙

很多朋友都有这种经历：半夜翻身或者伸一下腿，就会抽筋。发作时疼痛难忍，尤其是半夜抽筋时往往把人痛醒，影响睡眠。这到底是怎么回事呢？医生指出，很多人认为小腿抽筋就是缺钙，其实这是一种误区。在没有临床医生的指导下，单单的补钙，这是不对的。以下这些症状也会引起小腿抽筋如：

1.身体受凉。

在寒冷的环境中锻炼，准备活动不充分或者夏天游泳水温较低，都容易引起腿抽筋。晚上睡觉没盖好被子或者夏天空调开得过冷，小腿肌肉受寒冷刺激，就会出现肌肉痉挛导致疼痛难忍。所以，在睡觉时需要注意保暖，不管是冬天还是夏天。

2.睡眠姿势不好。

人们常常侧卧位或者仰卧位

睡姿，如长时间仰卧，使被子压在脚面或长时间俯卧，使脚面抵在床铺上或者侧卧时受压一侧时间过长，迫使小腿某些肌肉长时间处于某一状态，引起肌肉痉挛。

3.剧烈运动。

剧烈运动时，全身处于紧张状态，腿部肌肉收缩过快，放松的时间太短，局部代谢产物乳酸增多，尤其是偶尔锻炼的人，肌肉的收缩与放松难以协调，从而引起小腿肌肉痉挛。尽量避免过度的剧烈运动，并做好运动前准备。

4.新陈代谢问题。

当运动时间长且运动量大，出汗多，且没有及时补充盐分时，体内液体和电解质大量丢失，导致代谢废物堆积。肌肉局部的血液循环不好，容易发生痉挛。

据健康网



店庆暖心礼！

12月3日~10日，购满48元送洗洁精或今麦郎挂面，满88元送阿胶蜜枣380g，满158元送蜂蜜500g或3.08kg洗衣液，满390元送保温提壶或5L福临门调和油。品牌特惠：大保龙保健系列买1送1或买2送2再加送赠品2瓶，汤臣倍健系列两件7.5折，慢严舒柠系列两件7.5折，葵花系列两件7.5折，福牌阿胶375克两件5折，龟鹿补肾片两件5折，蒙脱石散第二件半价！小儿清热止咳口服液加1元多一件，丁细牙痛胶囊加1元多一件，乳酸菌素片加1元多一件，小柴胡颗粒加1元多一件，更多超低价详询店内！

大参林——会员平价药店！