

# 孕妇用热水袋暖肚子会流产?

医生:无科学依据

□晨报记者 秦颖

近日,微博上疯传一条消息:山东一孕妇因使用热水袋暖肚子导致流产。该微博还宣称,怀孕3个月以内的孕妇,腹部不能过热,因为高温易致子宫收缩,严重者会导致胎儿发育畸形或流产。这一微博让不少“准妈妈”吓了一跳。10日,记者就此采访了市人民医院的医生,医生表示,此说法无科学依据。

医生:  
微博内容无科学依据

10日,记者在采访中发现,随着天气越来越冷,热水袋、电热毯、电暖器等取暖产品开始热销。在多种取暖用品的说明书或包装上,记者并未发现有“孕妇禁用”的标识。

那么,孕妇真的不能使用热水袋吗?记者采访了市人民医院妇产科的一位医生。“临床上,我们还没有遇到孕妇因使用热水袋导致流产的情况,微博中的说法无科学依据。”医生告诉记者。

“目前,我们接触到的大多数在孕早期发生流产的孕妇,多是因为胚胎存在一些先天不足或遇到意外碰撞才导致流产。”医生表示,虽然孕妇使用热水袋时间过长或过烫可能会对胎儿有一定的影响,但不能排除孕妇和胎儿自身因素,所以不能确定热水袋是导致孕妇流产的主要原因。



孕妇应谨慎使用热水袋、电热毯

冬季,孕妇很容易因寒冷刺激引起脑血管收缩,导致大脑供血不足,体内酚胺类物质分泌增多。“酚胺类物质会通过胎盘进入胎儿体内,能影响胎儿的生长发育,严重者会导致胎儿畸形、患先天性心脏病等。因此,孕妇冬天的保暖非常重要。”医生表示。

那么,孕妇冬季应该如何安全取暖呢?医生建议,热水袋、电热毯等取暖产品应谨慎使用。“热水袋的温度一般比

较高,如果直接放在孕妇的肚子上,会导致子宫收缩,影响胎儿的发育,建议裹上毛巾后放置在脚边取暖。另外,电热毯使用时会产生电辐射,孕妇最好不要使用。”医生表示。

最后,医生提醒,孕妇不要使用过热水洗澡,最好使用温水淋浴。日常生活中,孕妇应采取正确的措施保暖,比如合理调节室温、穿宽松保暖的衣物等保证体温稳定,不能忽冷忽热。

## 冬季常见传染病及预防

□市传染病医院医学硕士、副主任医师 史保生

冬季气候的变化决定了传染病的流行种类,冬季比较常见的传染病包括:流行性感冒、麻疹、水痘、风疹、流行性脑脊髓膜炎、流行性腮腺炎等,其传播途径有:通过呼吸道飞沫传播;也可通过患者口、鼻、眼睛及疱疹的分泌物直接传播给被接触者;水痘还可通过直接接触传播。

这些传染病的主要预防措施有:1.积极学习和了解冬季常见传染病的基本知识,掌握防病知识,树立防病意识。2.注意气候变化,及时增减衣服,避免病毒入侵。3.多通风,保持室内空气流通,工作、学习、生活环境宜经常通风换气,让阳光充分照射,创造不适合病原体生存的环境。4.勤洗手,加强个人卫生和个人防护,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。5.进行合理的体育锻炼,从而增强体质,提高机体抗病能力。6.养成良好的生活习惯,注意膳食平衡,保持充足的睡眠,充足的睡眠和搭配合理的饮食可以调节人体各种机能,增强抵抗力。7.免疫预防,流行季节前及适龄儿童可进行相应的预防接种,如接种流感、麻疹、流脑、风疹、腮腺炎及水痘等各种疫苗。8.尽量少到人口密集的公共场所。9.早发现、早治疗,如遇身体不适及时就医检查,出现呼吸道及消化道症状时应及时就诊,切忌不当回事儿,更不能自行服药。如发现传染病患者应早报告、早隔离、早治疗,防止传播。

总之,通过有效的措施、完善的防控机制、科学的自我保健方法能预防冬季呼吸道传染病的发生。



## 卵巢囊肿对女性健康的影响

卵巢囊肿不仅会影响到女性的美丽,甚至能导致女性不孕。所以,一定要积极应对卵巢囊肿。

爱民医院妇科主任张淑利提醒,卵巢囊肿在临床上多表现为小腹疼痛、小腹不适、白带增多、白带色黄、白带异味、月经失调等,而且,通常小腹内有一个坚实而无痛的肿块,有时房事会疼痛。当囊肿影响到激素分泌时,可能出现诸如阴道不规则出血或毛体增多等症状。囊肿发生恶化,则伴有严重腹痛、腹胀、呼吸困难、食欲降低、恶心及发热等症状。较大的囊肿会对膀胱造成压迫,引起尿频和排尿困难。当这些症状比较严重时,如果伴有出血频繁等情况,女性患卵巢囊肿的可能性就比较大。要了解卵巢囊肿,必须先了解卵巢囊肿的症状,以便预防和自查,在确诊卵巢囊肿之后,要及时治疗,以免病情加重,造成不可弥补的损失。

爱民医院采用腹腔镜微创技术为众多子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症等患者解除了病痛困扰。卵巢疾病会导致女性不孕等,患者切莫错过最佳治疗时机。重视卵巢健康,发育期的少女应每隔3年进行1次B超检查;成年育龄女性应1年进行1次B超检查;绝经期女性也不可忽视B超检查,不要因为完成生育而不再重视卵巢的健康。

## 央视曝光孕妇防辐射服真相近一年,我市防辐射服仍热销—— 防辐射,“准妈妈”应健康饮食合理运动

□晨报记者 李丹丹

去年,央视“真相调查”节目指出,孕妇穿了防辐射服不仅无法使腹中胎儿免受辐射,反而会让防辐射服内的辐射强度变大。时隔近一年,记者调查发现,我市多家孕婴童店仍在销售防辐射服。那么,孕妇如何才能安全有效地防辐射呢?

现状:多家商店仍在销售防辐射服

12月5日,记者走访我市多家孕婴童用品店,发现均销售有防辐射服。

淇滨区黄河路的某孕婴童用品店内,工作人员向记者展示了他们销售的防辐射服。“肚兜类的防辐射服可以贴身穿在里边,裙装类的可以穿在秋衣或者毛衣外边。裙装类的防辐射服样式较多,穿上后既能防辐射又好看。”工作人员告诉记者。

当记者谈起央视播出穿上防辐射服会导致辐射强度变大的节目时,该工作人员表示:“新闻中说的是有袖子的防辐射服,辐射进入衣服后不容易出来。我们现在已

经不再销售有袖子的防辐射服了,卖的都是肚兜类和裙装类的。”

淇滨区淇河路的某孕婴童用品店内,老板告诉记者:“销量几乎没受到啥影响。只是部分顾客会就电视报道提出疑问,我还得解释半天。”

记者走访发现,防辐射服的价格普遍较高,肚兜类的防辐射服,价格在100元以上,裙装类的防辐射服价格在300元至700元不等。

市民:穿防辐射服为图心安

怀孕1个月的张琳告诉记者,她看过央视有关防辐射服的报道,但她的工作要一直与电脑、打印机等电器打交道。最终,张琳还是购买了一件防辐射服,她说:“都是为了孩子,以防万一,穿上图个心安。”

记者随机调查了10位妇女,有7个人表示在怀孕时曾穿过防辐射服或将怀孕时会选择穿着防辐射服。

李女士告诉记者:“许多过来人都穿了防辐射服,如果我怀孕了,也会穿的,多一层防护没有坏处。”

市民张女士则对央视的调查结果持怀疑态度。“但我还是缺少在高辐射环境下‘零防护’的勇气。”张女士说。

而怀孕6个多月的秦女士告诉记者:“怀孕以来,我没有穿过防辐射服。”

支招:防辐射应健康饮食合理运动

其实,“准妈妈”们要想防辐射,可以从以下几方面入手:

首先,尽量远离辐射源。控制使用电视、电脑、手机的时间,不要离屏幕太近。另外,最好在电脑屏幕前放一个绿色盆栽,家用电器不用时要及时切断电源。

其次,使用完电脑后,要及时洗脸。另外,多饮水,多吃新鲜蔬菜、水果。

最后,“准妈妈”们可以做一些健康运动,如饭后散步、孕妇瑜伽等。

## 高血压患者八注意

1. 饮食有节。做到定时定量,不可过饥过饱、暴饮暴食。各种食物搭配合理,不可偏食。
2. 低盐饮食。每日进盐控制在2克至5克,因为食盐能使小动脉痉挛,血压升高,并促使肾小动脉硬化过程加快。食盐过多,还容易引起水肿。
3. 多食新鲜蔬菜和水果等富含维生素B、维生素C的食物,如豆芽、海带、紫菜、木耳、苹果、柑橘等。
4. 多食具有降压作用的食物,如大蒜、芹菜、荠菜、绿豆、玉米、胡萝卜、西瓜、

- 海带、海参、海蜇等。
5. 戒烟。香烟中的尼古丁能刺激心脏和血管,使血压升高,加速动脉粥样硬化的形成。
6. 少食动物脂肪,不食动物内脏。少吃甜食,吃低热量、低脂肪、低胆固醇食物。
7. 少吃动物性蛋白,多吃植物性蛋白,如豆类及豆制品等。动物蛋白应多吃海鲜、鱼类,如海参、海蜇及某些鱼类,不仅能提供人体所需的蛋白质,还具有一定的降压作用。
8. 少量喝茶和适量饮酒。茶叶中含有少量茶碱、黄嘌呤,其利尿作用对治疗高血压病有益。茶叶中的维生素等能防止动脉硬化。但饮茶过多又会引起兴奋不安、失眠、心悸。少量饮用低度酒,如啤酒、葡萄酒、黄酒等,可扩张血管,活血通络。但忌饮烈性酒,更不能酗酒。

总之,高血压病人的饮食以清淡为主,宁素勿荤,宁淡勿浓,宁饥勿饱。

得了高血压,要长期服药,不要频繁换药,建议选择经济、实惠、有效的得高宁(硝苯地平缓释片)!