

# 先兆流产 首选中医

□ 杨波 胡田田 记者 李皖婷/文 周诚/图

随着社会节奏的加快,生活压力的增大以及对怀孕早期先兆流产症状的不重视,先兆流产的病人越来越多。怀孕时出现下腹疼痛、腰酸或阴道出血,需及时到医院就诊。什么是先兆流产?先兆流产如何自查?如何避免先兆流产?8月4日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752邀请安徽中医药大学第二附属医院妇科主任田丽颖为您提供健康咨询。



## 本期指导专家:田丽颖

主任医师,教授,硕士研究生导师。从事中医妇科临床30余年,擅长运用针灸中药结合现代医学防治不孕症,并对先兆流产的治疗有独特的心得。

## 先兆流产的主要表现

读者:先兆流产有哪些临床表现呢?

田丽颖:先兆流产一般伴有腹痛、腰酸腰痛及阴道流血、流液情况。孕妇如出现腰酸腰痛或者下腹部坠胀感,甚至不断加重,这些都可能是先兆流产的征兆,一旦发现,及时就诊。如果有阴道排出物,最好将排出物保留好以便于医生查看。有些孕妈妈只是少量出血,而没有腹痛,不必着急,这可能是受精卵在子宫内膜上着床时引起的点状出血,但还是应及时就医,予以相关激素水平的检测以及彩超检查,以排除异位妊娠,判断孕妇及胚胎情况。

## 重视先兆流产避免发展为难免流产

读者:为什么现代人先兆流产的那么多?

田丽颖:先兆流产的原因有很多,主要是孕妇自身、胚胎、社会环境等多方面的影响,孕妈妈怀孕早期在生活细节上要格外小心,避免碰撞腹部,而且一定要节制性生活,孕妈妈自身身体以及情绪过于激动等都可能引起先兆流产症状。随着社会节奏加快、生活压力增大、不良饮食、环境污染以及怀孕早期对先兆流产的不重视,先兆流产的病人越来越多,症状加重,有的甚至发展为难免流产。

## 一周病情报告

## 夏季贪凉 易诱发关节病

夏季是关节炎发作的危险期,长时间睡凉席或者吹空调、用风扇对着身体直吹、淋雨后未能及时换衣服的人群都是关节炎易发人群。近日,因关节受凉诱发疼痛前往医院就诊的患者人数明显增多。

合肥市一院关节外科主任黄彰建议,夏季不光要避暑,还应注意避寒。要注意根据天气情况换衣保暖,像下雨天降温时应少穿短裤短裙。在空调房时不要长久伏案,否则会降低人的免疫力,增加患病风险,休息时要盖上薄毯,避免背部和腿部受寒。日常饮食要注意合理搭配,增强营养。

## 先兆流产如何诊断

读者:先兆流产如何诊断?

田丽颖:尿HCG阳性诊断为早孕后,如伴有腹痛、腰酸、阴道出血或流液等表现时一定要及时就诊,予以相关激素检查以及彩超检查,以确定宫内妊娠,并通过相关激素水平的检测判断孕妇及胚胎情况,如果激素水平偏低,需及时予以中医保胎治疗。

## 既往有先兆流产等病史的孕妇 需及早就诊行相关检查

读者:有过先兆流产、宫外孕等病史的该怎么办?

田丽颖:对于既往有先兆流产病史、胚胎停止发育病史、习惯性流产病史的患者,我们建议在尚未出现先兆流产症状时,及早就诊,预防先兆流产的发生。如果出现腹痛、腰酸、阴道出血或流液等表现时,一般需保胎至超过上次先兆流产或胚胎的妊娠时间,或者至相关激素水平平稳、症状消失一周以上。

## 要积极预防先兆流产

读者:如何避免先兆流产?

田丽颖:可以从以下几点作出预防:

1、孕妇要注意休息,怀孕3个月内不宜外出旅行,保持轻松心态;2、禁止性生活,减少不必要的阴道检查等。此外,还要避免下蹲动作和颠簸;3、注意孕期卫生,衣裤要穿棉质且宽松的,要经常换洗,孕期要注重保持大便通畅,预防各种病原体的感染;4、平时注意开窗通风,预防感冒咳嗽,逐渐加重的咳嗽引起腹压的增大,非常容易引起流产;5、营造良好的家庭氛围,保持准妈妈心情愉悦;6、孕期谨慎用药,比如感冒药等都有引起先兆流产甚至胎儿畸形的作用;7、注意饮食、戒烟限酒,孕期饮食应清淡、易消化并且保证营养,对于螃蟹、桂圆等较寒凉或温热的食物应谨慎食用;8、远离噪音,高分贝的噪音不仅对宝宝的听觉器官产生损伤,还会使孕妈妈的内分泌功能紊乱,诱发子宫收缩而引起流产;9、对于有车一族的孕妈妈来说,孕期最好不要开车。

## 中医治疗先兆流产疗效显著

读者:先兆流产如何治疗?

田丽颖:中医称“先兆流产”为“胎漏”、“胎动不安”,中医认为引起这一疾病的主要病机是冲任损伤、胎元不固,引起冲任损伤、胎元不固的主要病机有肾虚、血热、气血虚弱和血瘀。我们主要采用中药内服、穴位外敷等方法,通过患者的舌苔脉象予以辨证,进行方药加减,从根本上达到固肾安胎的作用,同时定期检查妊娠期相关激素水平,并且每日进行保胎知识宣讲及胎教宣传,及时了解患者病情,根据患者病情调整治疗方案。

苏洁 记者 李皖婷

## 下期预告

## 补牙的秘密,你知道多少?

什么是根管治疗,一般需要几次才能完成?什么是显微根管治疗?做过根管治疗后的牙齿需不需要做“套子”?下周二(8月11日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市口腔医院牙体牙髓一科副主任医师王春红与读者交流。

王春红,口腔医学硕士,长期从事口腔牙体牙髓疾病的诊治工作,尤其擅长镍钛器械根管预备、热牙胶充填、显微根管治疗等现代根管治疗技术以及前牙美学树脂修复、冷光美白牙技术等,在省内率先开展嵌体在后牙牙体缺损中的修复应用。

记者 李皖婷

## 暑期电脑控,眼疲劳咋办?

暑假,孩子们喜欢抱着手机、平板电脑玩游戏,用眼过度易造成眼睛疲劳、视力下降。

据合肥市一院眼科江医生介绍,孩子正处于生长发育期,如果不合理用眼或用眼过度,都会引起假性近视,需要到医院接受矫正康复。若不及时纠正,一旦形成真性近视,视力将很难恢复正常。

专家建议,家长要给孩子正确的引导,合理控制孩子使用电子产品的的时间,多带孩子进行户外活动,做眼保健操,注意眼的调节和保护。保证充足的睡眠,平衡饮食,多吃谷类、豆类、水果、蔬菜和动物肝脏等。

苏洁 胡田田 记者 李皖婷

## 别因宝宝发烧不退反复去医院

高温天气,到医院就诊的小患者人数持续走高。省儿童医院急诊科主任解启莲提醒家长,孩子发烧、感冒咳嗽,有一个病程,在医生诊治后,按医生的指导在家服药、护理,不要因为孩子发烧不退,反复去医院而增加重复感染的机会。

孩子感冒初期,病情不重时,可以先吃些小儿感冒药;发烧达38.5℃以上时,及时吃退烧药,尽量安静休息,多喝开水。当病情加重时,要及时到医院就诊。

家长对孩子的护理非常重要,对伴有呕吐、腹泻的患儿第一天应给流食;对一般的发烧、咳嗽患儿,要吃些可口的、清淡的、有营养、温热的饮食,面条、汤都很好;发烧出汗体液消耗多,要多喝水和果汁,多吃水果。

此外,家长还可以辅助一些自然疗法:经常给孩子擦鼻涕、多喝水、用温盐水洗鼻,既可以软化鼻腔分泌物、缓解鼻塞症状,也能洗掉鼻腔中的病菌。

胡田田 记者 李皖婷

## 夏季血压平稳不能减药

夏天温度高,血管一定程度扩张,使血压平稳,一些高血压患者看到血压平稳就自行停药,等天凉了再吃。安医大一附院心血管内科主任医师林先和表示,这是完全错误的。

实际上,影响人体血压的因素有很多,大热天血压可能随着血管的扩张有所降低;天气炎热则会让人感到心情烦躁、心急易怒或造成夜间睡眠不好,这些因素都会使血压升高,两者作用的相互抵消,升压因素还可能略占上风,对这样的高血压病人,夏季减少降压药物是不恰当的。

林先和建议,应该根据测量的血压值来决定是否需要调整药物的剂量,保持血压平稳才是重要的。如果对此没有把握,请听从专科医生的建议。

如果有条件,家中最好自备一台血压计,每天自测血压,如不能自测也应每3~5天去诊所测一次血压,最长间隔不要超过1周。如果发现随气温骤变,血压波动明显,监测间隔时间就要缩短。

胡田田 记者 李皖婷

## 合肥市卫生计生监督技能举行决赛

夏季游泳池卫生是大家关注的焦点,可是你知道进入游泳池前浸脚消毒池水余氯含量应该达到多少?7月31日上午,2015年合肥市卫生计生监督技能竞赛举行了最后的决赛,面对这一问题,参加比赛的卫生监督员一口回答出正确答案:每升7毫克。

2015年合肥市卫生计生监督技能竞赛经过前期的理论考试、实际操作等,蜀山区、庐阳区、包河区、肥东县、长丰县、庐江县等6支代表队24位卫生监督员进入到最后决赛。决赛中,卫生监督员对“医疗和传染病防治监督”、“公共卫生监督”、“放射诊疗和职业卫生监督”以及“计划生育监督”等问题进行回答,“其中很多问题不仅关系到执法能力,还关系到老百姓的身体健康”。

合肥市卫生计生委负责人表示,通过比赛提升卫生监督员的执法能力,防止在执法过程中发生错误。

阮晓琳 胡田田 记者 李皖婷