



复工复产后,人流增加,不少孕妈也要重返岗位。目前国内的疫情虽然已经得到很好的控制,但近期输入性病例的增加提醒我们疫情还未结束,仍要继续做好防控。为此,不少孕妈在各种防护的路上,都有很多疑虑,听听广州医科大学附属第三医院产科副主任医师贺芳怎么说。

孕妇们的这些担心 你有没有?

频繁手消毒是否会影响到母婴健康?

疫情期间,很多孕妈都会随身携带消毒纸巾、酒精等消毒用品进行消毒。有孕妈担心,多次使用消毒用品,尤其是手部消毒,一天可能数次喷洒酒精消毒是否会影响到腹中的胎儿有不良影响。

贺芳表示,对此孕妈不用过多担心,目前常用的手消毒用品例如75%的酒精,在消毒过程中通过皮肤吸收的量是很少的,

产检能不能不做?

对于孕妈来说,最担心的就是腹中的宝宝。疫情防控期间,孕妈尽量减少去医院,避免感染的风险,但对于孕妈来说,贺芳表示,不建议因为疫情而减少产检,这些产检对于确保母婴安全很重要。不过,各项产检都是在某一阶段进行,并非特定的一天,孕妈可以根据自己的情况或者与产检医生联系调整产检

的时间。

孕早期:孕6-8周第一次彩超检查确认宫内妊娠;孕11-13周的NT检查及早期唐氏筛查。

孕中期:孕20-24周系统筛查,排除胎儿各系统脏器有没有畸形;孕24-28周葡萄糖耐量实验,排除妊娠期糖尿病;中期唐氏筛查(建议孕15-20+6周);四维彩超筛查;(孕22-24周)。

孕晚期:孕28-36周,每2-4周一次检查,了解胎儿发育情况;孕36-41周,每1-2周一次检查,主要以B超和胎心监护为主,了解胎儿安危。



图/视觉中国

孕妇能在外就餐吗?

复工复产后,孕妇会面临在外吃饭的问题,贺芳建议,在外就餐时一人一张饭桌,避免聚餐,尽量缩短就餐时间,就餐后佩戴口罩,如情况允许也可考虑自备饭食上班。

由于孕妇是特殊人群,也是新冠肺炎的易感人群,要充分做好防护,比如勤洗手、戴口罩,避

免不必要的串门、聚会,保持居家的通风,尽量少去不通风的密闭场所,如菜市场、商场等;孕妇在上下班通勤过程中如可以尽量减少使用公共交通工具;如需搭乘公交、地铁等出行,尽量与他人保持一定的距离;外出或下班回到家中,换掉外出穿戴的衣物;疫情下孕妇更要保持良好的心态,避免焦虑紧张情绪,一个好的心态、愉快的心情更有利于宝宝发育成长。

宅家幼童 当心气道误吸异物

现在由于幼儿园和小学还未开学,有不少妈妈是一个人独自在家照顾两个孩子,忙得鸡飞狗跳,难免会有照顾不周的情况,增加儿童气道误吸异物的风险。医生提醒,不要让孩子在吃饭时说说笑笑,如果孩子持续咳嗽不愈,要及时做胸部CT。

7岁气道呛入异物引起咳嗽14年

22岁的小美(化名)眼看就要大学毕业了,手脚多汗已经困扰了她多年,为了能够更好地面对工作和同事,她下定决心到广州中医药大学第一附属医院心胸外科做手术的手术。

小美从小就患有支气管扩张病,反复的咳嗽咳痰,这让小美困扰多年。这次小美也很担心由此引起的胸腔粘连而导致无法做手术汗症手术。入院后,为了了解她的支气管扩张情况对手术的影响,广州中医药大学第一附属医院心胸外科主任王继勇给她开具了胸部CT检查。这个检查没有发现她有明显的支气管扩张,却发现她的右下肺气管内竟然藏了一根异物,很可能是一根骨头或是鱼刺!

小美的哥哥回忆说,小美在七八岁的时候,曾经有段时间出现过剧烈的咳嗽,痰多,妈妈就开始带小美去看医生了,当时诊断说是“支气管扩张症”。就这样14年来小美一直接受支气管扩张治疗,但咳嗽反反复复。没想到在这次手术前的胸部CT发现了这个秘密。王继勇主任马上给她安排了气管镜下探查取异物,

这个年龄段的孩子 气道最易误入异物

仅仅半个小时,杨明医生就将这个藏在她气管内14年的“怪物”取出来,足足有3厘米长,可能是鸡骨、鸭骨或者是羊的软骨。

王继勇主任说,作为心胸外科专家,他们曾看到患者气道内进入有小灯泡、硬币、鱼骨、花生等各种异物,这里特别提醒大家如果出现慢性咳嗽记得早点做胸部CT检查,咳嗽长期不愈最好找有经验的医生看看。

记者了解到,每年我国就有3000名儿童因气道异物而死亡,气道异物在各大年龄段的儿童都可能发生,最为常见的是1岁到2岁的婴幼儿,这是因为这个年龄段的孩子磨牙尚未萌出,咀嚼功能不健全,吃坚果时不能充分咀嚼;另外他们的喉头保护性反射也还没发育完全;这个年龄段的孩子对外界好奇,还好奇、好哭、好闹,喜欢将物件放口中,还易跌、易惊、易吓,这些都是导致他们更易发生气道异物的原因。

家长要避免给磨牙尚未萌出的儿童喂食坚果,不要让孩子养成边吃饭边说笑,边吃饭边看电视(孩子可能会在看到有趣的情节时突然大笑,导致口内未咽下去的食物呛入气道内),或是边走路边吃东西的习惯,也不要追着宝宝喂食,不要给6岁以下儿童玩含有细小部件的玩具,教育学龄儿童避免口含笔头等文具,这些行为都会大大增加气道异物发生的风险。

这碗祛湿暖胃汤 春季汤水不能少

最近持续阴雨雾天气,地上到处湿漉漉,空气湿度较大,衣服常摸着不够干。人也会感到困倦乏力,总想睡觉。在广东地区生活,春季祛湿汤不能少。

“实际上,广东人春季喝祛湿汤也是有理论依据的。”广州番禺中心医院中医科主任中医师王慧华认为,“春天是肝气主导的季节,肝气旺盛,易克脾土,以致脾胃虚弱,水湿不化、湿邪内困,加上春季阴雨绵绵,外湿阻遏,经络气血不畅。要避免湿气沾身影响健康,确实可以通过喝汤来调理。”

此外,春季养生,除了煲靓汤外,还应注意春捂,防止倒春寒伤人身体。提倡要养肝气,尽量早睡早起,早上起床后最好散散步,晚上最好泡脚泡澡发散寒气。

薏米莲子白胡椒猪肚汤

材料:猪肚1个,薏米30克,莲子30克,红枣干3个,食盐、生姜、白胡椒、料酒少许

做法:白胡椒入锅炒香,然后放入纱布袋中,用锤子锤打成碎末备用。莲子和薏米,用水洗净泡开。猪肚用盐和生粉反复冲洗干净,然后切成一寸宽的一条。将切好的猪肚、姜片、薏米、莲子、红枣、白胡椒一起放入砂煲内,注入适量清水大火煮沸,改小火煲1小时。汤色变乳白,飘出胡椒香气,加入少许盐调味便可。

专家建议: 健脾祛湿可用薏米、红枣等

中医认为,白胡椒性味辛、温。入胃、大肠经。功能温中散寒、醒脾开胃。《本草纲目》认为它“暖肠胃,除寒湿反胃、虚胀冷积,阴毒”。《唐本草》说它“主下气,温中,去痰,除膀胱中风气”。而薏米又叫薏苡仁、苡仁、六谷子,味甘、淡,性微寒,入胃经,有健脾利湿、清热排脓功能。用于脾虚泄泻水肿脚气、妇女寒湿带下、关节疼痛、肺病(肺脓肿)等症。

薏苡仁是我国传统的食品

肩痛85%是肩袖损伤 千万不要当肩周炎看

看病都被诊断为肩周炎,每次治疗后疼痛虽有所缓解,但总是过了一段时间又复发。直到去年,陈女士的右肩疼痛越发严重,活动时疼痛加重,胳膊都不能抬起。

经朋友介绍,陈女士到广州市番禺区中医院运动医学科就诊。运动医学科主任许伟国给她进行身体检查以及MRI检查后,确认她患上的并不止是肩周炎,而是另外一种常见的肩关节疾病——肩袖损伤。

他解释,陈女士肩袖损伤后期引发了肩周炎,就诊时有有关节僵硬症状,医师如按肩周炎关节僵硬的情况去治疗,甚至进行过度的手法松解,会引起肩袖进一步撕裂,到最后完全断裂。所以,才会一直疼痛。

于是医生针对病因,给予陈女士进行了微创关节镜治疗术后,重建冈上肌、汽化消融肌腱粘连组织、去除陈旧肌腱肌腱病变,最终解决了陈女士长达十年的痛苦。

在临床上,医生经常会遇到混淆肩周炎和肩袖损伤的情况。广州市番禺区中医院运动医学科王伟东副主任医师指

肩痛时如何鉴别肩周炎还是肩袖损伤

出,将肩痛笼统地归类为肩周炎是不正确的。事实上,在肩痛病人中,真正的肩周炎发病率仅占2%-5%,而肩袖损伤、肩峰撞击症、肱二头肌长头腱病变,则约占85%。

肩周炎是一种发生在关节囊的粘连性炎症,多见于中老年人,女性多于男性,一般没有明显的外伤史。

患者可出现手臂关节僵硬及疼痛,多个方向运动受限,不但自己不能活动,在别人的帮助下,也不能活动。炎症期服用消炎止痛药或外敷伤药膏后可明显缓解疼痛,大多数人在一两年左右便会自愈。

而肩袖损伤属于肌腱撕裂。“肩袖损伤的患者,追溯病史多有外伤史,表现为手臂无法向身体外侧方抬起或者抬起时诱发疼痛,患者表现为不能自己活动肩部,或者活动肩部的时候无力,但是在别人帮助下能够活动。”运动医学科王伟东副主任医师如此强调。

人参、红参、西洋参等补气中药 如何选用?

说到增强抵抗力,除了加强锻炼、保证充足的睡眠外,不少人希望通过服用补药,尤其是补气药来增强抵抗力。但补气药的种类不少,药有寒性和热性的不同,适用的对象自然就不一样。广东省人民医院中医科主任医师陈存云介绍常用的补气药人都是的选用方法和注意事项。

西洋参:最容易被吃错的是西洋参,西洋参虽然有补气的作用,但它的性质属于寒凉,夏天用于清凉解暑最宜;体质偏寒的人不宜服用,否则适得其反;体质偏热的人可以服用西洋参。

西洋参:最容易被吃错的是西洋参,西洋参虽然有补气的作用,但它的性质属于寒凉,夏天用于清凉解暑最宜;体质偏寒的人不宜服用,否则适得其反;体质偏热的人可以服用西洋参。

人参的不同种类

人参具有大补元气、健脾补肺、生津止渴、安神益智的功效,被称为补气药之王,但如果不恰当地使用不仅无益,还有可能产生副作用。

首先,人参的种类不少,目前有关人参类的名称主要有红参、高丽参、生晒参、西洋参等。

红参和高丽参:两者一样,是把人参从地里挖出来后蒸透再晒干的加工品,只不过红参是指出产于中国东北的人参,高丽参是指出产于韩国或朝鲜的人参。其效果基本是一样的。

生晒参:是把人参从地里挖出来后直接晒干的加工品。所谓的“野山参”本来是指野生于山林中的人参,补气的作用最强,但目前多数是将人工培植的长期大于5年的人参当作野山参,其余的都是人工培植的长期在3年左右的人参。

西洋参:指出产于美国和加拿大的人参,又称花旗参。

人参如何选用技巧多

陈存云指出,不同种类的人参的性质和作用特点不一样,不能相互代替,更不能随便混用。

在春季温暖还寒,潮湿微冷之时,用薏米、莲子、红枣健脾利湿,暖胃益气,搭配猪肚正相宜。

红参和高丽参:性质偏温、热一些,温补的作用比较

德叔系列 222

广州中医药大学副校长、教授张忠德

八旬老太染肺炎,驱邪扶正咳喘息

医案 雷婆婆,83岁,发热、咳喘1周

83岁的雷婆婆是澳大利亚的华侨,因长期体弱多病,曾做过大小手术十多次。作为中医铁粉的她,时不时回到广州找中医进行调治。从两年前开始,雷婆婆便在德叔扶正祛邪中药调理,头晕、气促、周身酸痛等症大大减轻。一周前雷婆婆不慎受凉发烧,体温最高达到了38.5℃,周身关节酸痛、咽喉痛。雷婆婆吃了些家里的常备药,却不见好转,反而胃口差了,并出现咳嗽、咳黄稠痰、气喘等不适,大便5天未解,拍了胸片显示是右下肺炎。看着雷婆婆疲倦乏力,行走无力,家人便赶忙推着轮椅带她找德叔求治。

德叔解谜 清热需谨慎,体质当顾虑

雷婆婆感受了风寒,正气没办法将风寒驱逐出去,一部分逐渐入里郁滞化热,出现发烧、咽喉痛、肌肉酸痛症状。雷婆婆的退烧常备药基本是发散退热及清热解毒之品,重在治标而忽略根本问题,吃了这些药物,虽能或许暂时退热,但发汗太过损伤肺气,引起咳嗽、气喘,还会因寒凉伤及脾胃,使胃口变差、食物难消化。中医认为,肺和大肠关系密切,肺热可以影响大肠,使大便干结,大肠之热也可以上扰于肺,加重咳嗽。治疗时,应当肺和大肠同治,清肺通肠为主,点到即止,病势见好,再佐以益气养阴药物辅助正气,使邪气祛除,而正气不伤。服用中药5剂后雷婆婆便退烧了,咳嗽也好了不少。后续逐渐加入益气养阴的药物,雷婆婆的其他症状明显改善。

预防保健 日常调护需谨记,按摩沐足齐助力

春天鸟语花香,正是赏春好时光,此时最好能常到室外,在力所能及的情况下,多做一些户外活动,使人体气血通畅,疏通淤滞,舒展筋骨。像雷婆婆这类体弱多病的老年人,此时一定要注意保暖,建议穿纯棉背心或针织、纯棉马甲,穿纯棉袜。临睡前,可以双手搓热后进行腹部按摩,一分钟约30-50次,每次约5-10分钟,也可以配合中药沐足,选用艾叶、藿香各20克。具体方法如下:将上述药材放入锅中,加入适量清水煎煮30-40分钟;取药汁倒入泡脚盆中,待水温(水温45℃左右为宜)开始泡脚,每天10-15分钟,1周4-5次。

德叔养生药膳房 灵芝煲猪肚

材料:猪肚200克,猪瘦肉150克,灵芝20克,西洋参10克,陈皮3-5克,生姜3-4片,生粉、精盐适量。

功效:健脾益气温胃。

烹制方法:诸物洗净,猪瘦肉洗净切片备用,猪肚用生粉反复揉搓清洗,去腥味,切条备用;将上述食材放入锅中,加清水1750毫升(约7碗水量),武火煮沸后改为文火煮1.5小时,放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

帕金森病患者饮食推荐

4月11日为“世界帕金森病日”,帕金森病是中老年人常见的脑部退化性疾病,它会导致大脑中缺乏多巴胺,最终产生肢体震颤,以及其他运动障碍症状。在治疗帕金森病的过程中,饮食调护也有一些需要注意的地方,广州医科大学附属中医医院脑科中心中医师陈秀慧有如下建议——

这些要多吃

- 1.每天吃300-500克的谷类食物,如米、面、杂粮等。
- 2.适当喝绿茶和咖啡可能对帕金森患者有好处。
- 3.富含谷胱甘肽的食物,如猪肝、羊肝、鸡肝、鱼肉、玉米等,能清除自由基等氧化毒物,从而使神经细胞免受破坏,防止脑细胞退化,以防止帕金森病的发生和发展。
- 4.富含色氨酸的食物,如蘑菇、紫花豆、红花豆、腐竹、香菇、黑木耳、莲子、葵花子、鱼肝油、虾仁等,可以提高大脑5-羟色胺水平,以补充帕金森病患者脑内5-羟色胺的减少。
- 5.富含酪氨酸的食物,如黑豆、竹笋、花生、鹌鹑肉、鸡肉、淡菜等,可提高大脑多巴胺的含量,使脑细胞充满活力,以抑制帕金森病的发生。
- 6.有吞咽困难的患者可以把食物用搅拌机搅成糊状食用。

这些避免吃

避免吃高蛋白的食物。蛋白质类物质会影响左旋多巴类药物(左旋多巴、美多芭、息宁等)的吸收,为了使药物发挥最佳疗效,这类药要餐前空腹服用。尽量不要在需要活动的白天进食蛋白质类食物。可以在晚餐前1-2小时服用左旋多巴类药物,然后在晚餐中再补充约50克左右的蛋白质类食物(每天每公斤体重0.8克的蛋白质),如精瘦的畜肉、禽肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等。尽量不要吃肥肉和内脏,尽量用植物油烹饪。

避免吃富含拟胆碱的食物。用抗胆碱能药物(苯海索等)治疗的帕金森病患者,应尽量避免同时进食富含拟胆碱的食物,如槟榔等,以避免减低药效。

避免吃辛辣和热性的食物。

中医师推荐:帕金森患者日常的保健汤水

● 杏仁龙眼饮

做法:将15克龙眼肉、15克炒枣仁加水煎成汁,放温后加入适量蜂蜜,略搅拌均匀。每日两次,早晚服。

功效:该饮品有镇静安神功效,适用于气虚血亏、失眠的帕金森患者。

● 天麻川芎炖鹤鹑汤

做法:鹤鹑一只去毛及内脏,飞水后将天麻15克、川芎10克填入鹤鹑肚内,用线捆住,放入炖盅,加水淹没鹤鹑,炖熟,拣出天麻、川芎,加食盐调味,吃肉喝汤。

功效:该汤有平肝潜阳、祛风止痛的功效,适用于肌肉酸痛、头晕头痛、血压不稳定的帕金森患者。

● 陈皮砂仁酸枣粥

做法:将适量粳米、15克酸枣加水煮成粥后,再放入5克陈皮丝、10克砂仁,混合再煮5分钟,拣出砂仁、酸枣,即可食用。每日两次,早晚服。

功效:该粥具有健脾开胃、安神镇静作用,适用于胃口不好、睡眠不佳的帕金森患者。