

孕期得了阴道炎 千万别硬扛

很多妊娠期女性会遭遇阴道炎的困扰,这种情况要不要用药?用药是否会对孩子有影响?日前,记者就此问题采访了潍坊市人民医院妇科一区医生王希波。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 杨舸

要不要治疗?

女性在怀孕期间,体内激素增高、局部血液循环增加以及饮食习惯等发生改变,阴道微环境也随之发生变化,加上孕期宫颈黏液及分泌物增多,阴道局部黏膜免疫力相对下降,很多病菌乘虚而入,更容易患阴道炎。

王希波表示,女性在孕期患阴道炎,一定要积极治疗,否则会引发一系列并发症,对母婴健康产生不利影响,如导致流产、胚胎停育、难免流产、早产、胎膜早破、宫内感染、产褥感染、急性胎儿窘迫等。

怎么用药?

女性在孕期患阴道炎不是不能用药,而是要根据病情谨慎用药。根据药物对胚胎、胎儿危害性的不同,美国食品药品监督管理局(FDA)将药品分为A、B、C、D、X五个等级。A级最安全,经大量严格的对照研究,动物和临床数据未显示对胎儿有危害;B级为动物实验显示无风险,但没有对人体存在风险的证据;C级为动物实验显示有风险但未开展临床研究,风险不能排除;D级为药物上市前后的资料均证实对胎儿有危害,需权衡利弊使用;X级为在动物、人体试验中或药品上市前后的研究资料中,均证实严重危害胎儿健康,孕妇禁用。

常见的阴道炎包括细菌性阴道炎、霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎,由于致病菌不同,要注意区别,正确用药。

细菌性阴道炎 推荐用药方案为口服克林霉素300毫克,2次/日,连服7天。或在孕3个月后,口服甲硝唑400毫克,2次/日,连服7天。

甲硝唑和克林霉素均属于妊娠用药安全等级B级的药物。

霉菌性阴道炎 女性在孕期禁用口服唑类药物,可选择对胎儿无害的局部唑类药物。推荐用药方案为使用克霉唑阴道片500毫克,单次用药;用克霉唑栓150毫克,连用7天;用咪康唑栓剂200毫克,连用7天;使用制霉菌素栓剂10万单位阴道给药,每日一次,连用10天-14天。

克霉唑阴道片在FDA的妊娠药物分级中为B级;制霉菌素栓剂在FDA的妊娠药物分级中为A级;咪康唑栓剂在FDA的妊娠药物分级中为C级。

滴虫性阴道炎 推荐用药方案:孕3个月后可使用甲硝唑2克,顿服,或者使用甲硝唑400毫克,2次/日,连服7天。

妇幼知识一点通

哺乳期如何预防乳腺炎

乳腺炎是乳腺的急性化脓性感染,是产褥期的常见病,多发生于哺乳期的妇女,尤其是初产妇更为多见。

急性乳腺炎起病急,早期乳房内会出现一局限性红、肿、热、痛肿块,伴畏寒、发热等症状。急性炎症如果未能及时控制,数天后发展形成脓肿,局部穿刺抽到脓液即可确诊。可以从以下几个方面来预防乳腺炎的发生:

女性在妊娠期就要注意乳房卫生,孕晚期每天用清洁水擦洗乳头、乳晕,提高局部的抵抗力;先天乳头畸形的,在孕期加以矫正,比如进行乳房按摩,或用手轻柔牵拉乳头、乳晕等;哺乳期要保持乳汁通

畅,乳汁淤积是引发乳腺炎的重要因素;按需哺乳,感觉到乳胀就喂奶,如果婴儿吸不尽乳汁,可用吸乳器或按摩挤出。如果乳汁过稠,日常要多补充水分;哺乳期有乳头皲裂者要积极治疗,绝不可小视;注意婴儿的口腔卫生,如发现口腔疾病,除积极治疗外,最好改用人工喂奶法;注意哺乳姿势,不要让婴儿养成含乳头睡眠习惯。

此外,产妇要保持良好的情绪,情绪不好易引起内火,也能造成积奶,家庭成员要多关心产妇。一旦出现乳房红肿硬结、局部疼痛、发热等情况应尽快到正规医院接受检查及治疗。

潍坊市人民医院甲乳外科 吴楠

聊聊孕期营养这件事

怀孕是一个让人既喜又忧的生理过程,孕妇在保持健康良好心态的同时,还要注意合理饮食和营养搭配,因为母体一方面需要为胎儿健康发育提供各种营养,另一方面需要储存分娩和泌乳的营养物质,如果孕妇营养失调或不足,将会影响孕妇健康和胎儿健康发育,增加孕期并发症发生的几率。究竟应该吃什么,吃什么呢?

孕早期

1.孕早期饮食应以清淡易消化吸收为原则,少量多餐,勿暴饮暴食。尽量避免食用刺激、辛辣、生冷的食物,如辣椒、葱蒜、冷饮等,这些食物会刺激胃肠道,引起不适症状。

2.在每天食用蔬菜不少于500克的基础上,至少应补充叶酸400微克,满足孕期需要。

3.长期在室内缺乏光照、户外活动少的孕妇容易

缺乏维生素D,可每天服用维生素D补充剂400单位。

孕中晚期

1.常吃含铁丰富的食物,建议每周食用动物肝脏或动物血1次-2次,每次20克-50克。

2.增加碘的摄入量,除每天5克碘盐外还要适当进食含碘的食物,可每周吃1次-2次含碘丰富的海产品,如鲜海带100克或海鱼40克。

3.多食富含维生素C的食物,如猕猴桃、青椒、鲜枣和绿叶蔬菜等。

4.增加优质蛋白质的摄入量,每天奶量要达到300克-500克,鱼、禽、蛋、瘦肉150克-225克,豆类20克,坚果10克。

另外,整个孕期要规律饮食,足量饮水,每日饮水量不少于1700毫升。

潍坊市妇幼保健院 谭莹

如何预防巨大儿的出现

新生儿出生后体重大于4000克的,称为巨大儿。巨大儿出现的原因比较复杂,如果处理不当,不但会对产妇造成严重危害,对新生儿也有影响,可能造成肩难产、新生儿臂丛神经损伤、新生儿窒息等后果。

巨大儿发生的原因一般包括:遗传因素。父母的身材比较高或体格健壮的,生下巨大儿的可能性较大;营养过剩。女性怀孕期间的进食量比较大,导致身体营养过剩;过于肥胖。孕妈妈本身比较肥胖,怀孕期间体重增加比较迅速;过期妊娠。到孕42周末生产且胎盘功能良好,容易生下巨大儿;孕期合并疾病。怀孕期间患有妊娠期糖尿病,血糖控制欠佳的,易生下巨大儿。

怎样预防生下巨大儿?首先,孕妈妈要定期产检;调整生活方式,平时需要注意饮食,避免进食过多;孕中期可以根据自身情况适当运动;日常要注意调整好心态;如果患有糖尿病,需要积极控制血糖,定期监测血糖数值,尽量让血糖维持在正常水平。

临近分娩时,孕妈妈需要到正规医院进行评估,根据自身的身高体重以及胎儿的情况,选择合适的分娩方式。如果评估结果为巨大儿,是否一定要进行剖宫产呢?其实不一定,对于巨大儿的分娩方式的选择,还需要结合孕妈妈骨盆测量情况等方面综合评估。

潍坊市妇幼保健院产五科 范钟婷

缓解孕吐 试试这6个妙招

大部分女性怀孕后会有孕吐现象,孕吐的严重程度因人而异,多以恶心、厌油以及晨吐为主,严重者甚至无法正常进食。可以试着从饮食等方面进行调整,缓解孕吐症状。

多喝水 不管孕吐多么严重,必须及时补充水分,可以适当饮用含有钠、钾、葡萄糖的饮品,有助于补充水电解质、提供能量,避免因孕吐造成机体脱水。

远离刺激性物品 部分女性孕吐是由某些气味或进食油腻食物诱发的,应远离引起呕吐的源头,避免再次接触。

吸嗅清新气味 可以闻一闻柠檬、橘子皮等,清新的气味有助于缓解恶心感,也可口含陈皮、话梅、生姜片等。

适当运动 孕期身体如无特殊情况,无需长时间卧床,适当运动有助于改善心情、促进代谢,进而减轻孕吐。

调整饮食 尽量少食多餐,清淡饮食,选取自己想吃的易消化的东西,避免食用油腻、辛辣的食物。进餐时细嚼慢咽,增加食物在胃内的停留时间。

按揉内关穴 内关穴是临床常用的要穴之一,每天用大拇指指腹揉该穴位100次,可以有效缓解孕吐。

需要提醒的是,孕吐严重者可能不能正常进食和进水,容易导致水电解质和酸碱失衡,甚至造成肝肾功能损害,需要及时到医院就诊。

潍坊市妇幼保健院产科 王倩