

“河南关爱女性卫生健康工程”之生育关怀篇



“河南关爱女性卫生健康工程”是由河南妇联宣传部主办,武警医院承办的大型“关爱女性,远离疾病”的公益活动。自开办以来,已为数千名女性进行了健康体检和诊治,其中,意外怀孕问题,是困扰女性健康的一个重要健康隐患。

面对意外怀孕 女性朋友应注意什么

——武警医院妇科专家谈人流问题

如果不慎意外怀孕,女性朋友首先面对的就是终止怀孕问题。终止早孕,带给女性朋友的不仅是精神的折磨,稍不注意,还将会伤害到肉体,甚至出现流产并发症,严重者可导致不孕,或危及生命。

在此,武警医院妇科中心专家告诉女性朋友,做人工流产手术时一定要选择时机并选择适当的方法,做适当人流。

把握最佳时机

怀孕10周以内做人工流产最为适宜。此时子宫不太大,胎儿和胎盘尚未形成,手术中反应轻,出血少,手术时间短,恢复也很快,对身体影响小。

怀孕10-14周时,因胚胎逐渐长大,胎盘已经形成,子宫也随着长大,这时做人工流产手术难度大,出血多,恢复也比较慢,对身体有一定影响。

怀孕超过了14周,需要做引产手术,这样就更增加了孕妇的痛苦和手术的危险性。

术前精心准备

做人工流产前1周内应避免性生活,避免着凉和感冒;手术当天早晨禁食;体温超过37.5℃时应择日再手术;带几片卫生护垫,一些干净的面巾纸;手术时要与医生密切配合,不要过分紧张。

选择流产方式

目前,医疗界流产方式有以下几种:

1.药物流产:需要3天,疼痛感较轻,子宫收缩疼痛无法避免,有恶心、剧烈呕吐、腹泻等副作用,安全流产率仅在75%左右,术后流血时间长,感染机会增加,有流产不全导致大出血的情况发生。

2.传统人流手术:需要30分钟,疼痛剧烈,不少女性在手术中会表现出恐惧、精神过度紧张等症状,甚至出现“人流综合症”,易造成子宫穿孔、吸宫不全、漏吸等并发症。

3.无痛人流术:需10分钟左右,患者可在无知觉下进行手术,但由于手术不是在直视下进行,吸宫和刮宫等操作都只能凭医生的经验和感觉,所以手术中难免会出现吸宫不全、漏吸等现象。

4.超导可视无痛人流术:仅需3~5分钟,手术过程在超导可视的情况下进行,保证了手术的彻底性,使病人在轻松的状态下完成手术。武警医院妇科中心为了使更多的患者不再痛苦,已率先引进了这种先进的人流术。

在此,武警医院妇科中心专家对意外怀孕的女性提出忠告,选择流产方法很重要,但是,医生的医术水平也是安全人流的重要保障。作为一家部队医院,武警医院妇科中心拥有一流的超导可视无痛人流设备和医疗专家,能够安全、快捷地为早孕女性解除烦恼。

术后悉心保养

人流虽然是小手术,但术后保养对女性的

身体恢复仍有重要作用,不可掉以轻心。

人流术后,应在医生的指导下,进行抗菌消炎,多吃些富有营养的食物,使身体尽快恢复正常。

要保持外阴部清洁卫生,每天用温开水清洗1~2次,所用的卫生巾等用品和内裤要勤换勤洗。2周内或阴道流血未干净前不要坐浴,1个月内禁止性生活,以防生殖器官感染。

慎重再次怀孕

一般来说,人工流产后最好要等1年后再怀孕为好,如有特殊情况,至少也要等半年后再怀孕。因为各种流产术后,都需要有一个恢复过程,如过早地再次怀孕,这时子宫内膜尚未彻底恢复,难以维持受精卵着床和发育,因而容易引起流产。

另外,人工流产后的妇女,身体比较虚弱,需要一段时间才能恢复正常,如果怀孕过早,往往因体力不足,营养欠佳而使胎儿发育不良,或造成自然流产。

刘郡芳

武警医院妇科中心专家郑重提醒,人流手术只能作为避孕失败后不得已而采取的一种补救手术,不能把人流手术当作避孕节育的措施,同时,要尽量减少人流次数,以免给身体造成伤害。如果大家想了解更详细的妇科知识也可以拨打武警医院妇科中心的健康热线0371-66969787咨询或登录健康网站www.hnwjfk.com进行查询。

你的身体需要“谷物”

身体最需要什么?从我们每天清晨的穿衣打扮,到一天里需要充沛体力的学习工作,还有晚上加速的新陈代谢,我们的身体每天会摄入多种能量和营养元素来支撑一天的生活。对于不同年龄层的人群来讲,身体对于营养的摄入和选择更要符合膳食营养标准。这样,它才会将我们每天摄入的能量更好地吸收,从而让不同年龄、不同体质的人获得健康的生活。

要全面了解身体的需要,给身体最健康的“养护”,也并非易事。如今,面对各种各样的商品和扑面而来的广告,还有时出现的负面新闻报道,消费者对商品的生产流程和原料选取不免产生质疑。只有选择天然纯正的食品,才能满足身体摄取健康营养的需要,“谷物”便是最好的选择。作为最天然的作物,谷物除了能为身体提供必需的能量和维生素外,更是合理膳食营养选择,就要从每天的饮食第一步开始——选用纯正天然的烹饪食用油。

一日三餐是中国人的传统,即便是在这样一个生活节奏快步向前的时代,一日三餐的摄入依然为身体提供着丰富的营养和能量。面对市场上品类繁多的食用油,玉米油、葵花籽油、大豆油、花生油、谷物调和油……这些食用油根据不同人群的需要为百姓餐桌带来了具有针对性的营养调配。尤其是谷物调和油,这种由纯天然谷物酿造的食用油,不仅可以为人体带来天然的营养成分,更从身体健康的角度给消费者以放心的食用保证。笔者了解到,根据中国百姓的生活习惯,天然谷物调和油在食用油市场非常热销,而消费者在选择购买的时候,也更多地选择了品牌市场占有率高的食用油生产厂商。比如福临门系列产品中的天然谷物调和油就很受消费者欢迎。因为精选了含有多种天然营养的小麦、稻谷、玉米等优质谷物原料,福临门天然谷物调和油富含不饱和脂肪酸、亚油酸、亚麻酸、天然维生素E等,谷物多,健康更多,不仅有利于降低人体的胆固醇,调节血脂,补充维生素,还营养美味。

对于身体来说,天然才是最棒的。如今人们因为生活压力、工作压力太大时常需要进食刺激性食物来满足胃口的“需要”,孰不知天然的营养组合才是对身体最健康的,你的身体需要“谷物”,就要从营养摄入的第一步开始,选择健康的天然谷物调和油,为身体搭建起一座坚固的膳食营养金字塔。 章韦

Advertisement section containing various services like real estate (房产资讯), loans (贷款), medical services (寻医问药), and other local business listings.