

脐带绕颈还能顺产吗？

——访大同凤凰妇产医院住院部主任李润英

本报记者 王芳

脐带是联系妈妈和宝宝的唯一通道，一旦准妈妈被医生告知胎儿被脐带绕颈了，难免会感到惊慌，担忧宝宝的安全。怎么会出现脐带绕颈呢？发生脐带绕颈该怎么办？为此，记者采访了大同凤凰妇产医院住院部主任李润英。

李主任介绍说，脐带绕颈是指脐带缠绕住了胎儿的颈部。脐带绕颈是常见的脐带异常疾病，分娩时，常常能看到脐绕颈一圈、两圈的宝宝。这是因为胎儿在母体内，会翻滚打转，脐带缠住胎儿的颈部、手和脚。胎儿小、羊水多导致活动空间大，那么胎儿也很容易在自我运动的过程中绕颈。此外，宝宝太活泼，运动频繁也会导致脐带绕颈。

脐带绕颈有什么危害？

李主任说，通常情况下，脐带绕颈的危害并不大，因为脐带本身

存在一定的伸缩性，在一定的范围内，不会对宝宝造成危害。但是，如果出现脐带过紧，则会影响供血供氧。脐带勒得过紧，宝宝的血液供应就会受到影响。宝宝无法正常吸收营养和氧气，发育便会迟缓。此外，分娩时，随着子宫收缩，胎儿的头从母体里出来后，会使脐带勒得更紧，可能会造成宝宝窒息。

脐带缠绕后能脱开吗？

如果脐带缠绕不紧，在子宫内有足够的活动空间的话，胎儿在翻滚打转的过程中，还是有可能挣脱脐带束缚的。胎儿为自己找到最佳的位置时，就会安稳地保持这个状态，脐带就会脱开了。但如果脐带绕颈的圈数较多，宝宝不能充分运动的话，脐带缠绕自然也不能挣脱开。

脐带绕颈，还能顺产吗？

脐带绕颈不等于一定要剖宫

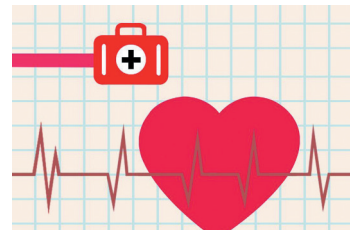
产。虽然脐带绕颈可能会导致分娩时间长、胎儿缺氧，但不是所有的脐带绕颈都要剖宫产，需要结合实际情况处理。

李主任介绍说，脐带绕颈2以内，没有其他特殊情况，产前检查一切正常，准妈妈是完全有可能顺产的，医生会在整个分娩的过程中都严密监护。

如果是经产妇，分娩过程进展顺利，在严密监测下可以试着顺产，不过准妈妈和家属要做好在分娩过程中转为剖宫产的准备。

如果是初产妇，还没有临产，考虑生产时间较长，过程中出现宝宝缺氧几率相对较大，为了安全起见，建议剖宫产。

无论是顺产还是剖宫产，需要医生根据产程进展情况以及脐带缠绕对胎儿的影响程度决定。



注重健康饮食 预防心肌梗死

心梗通常在中老年人中的发病率较高，但近年来发病呈现年轻化趋势，这和当前年轻人生活方式的改变有关。

日常生活中，饮食中的动物油（比如猪油），食用起来的口感确实要比植物油好一些，即使是素菜经猪油烹饪后也能变得香醇可口。这是因为猪油含有较多的饱和脂肪酸，其含量接近于橄榄油的3倍，饱和脂肪酸摄入越多，会增加高血脂、肥胖的发生风险，长年累月的高血脂和肥胖又常常会引发血管狭窄。

当心脏周围血管因脂肪堆积而出现狭窄甚至堵塞时，心肌因为血液供应不足则会导致心肌梗死。为此，专家建议：

1.少吃高脂肪高热量饮食 高脂肪食物如猪油、肥肉、动物内脏、奶油等宜少吃，建议多食用深海鱼、鸡胸肉、虾等食物。

2.多吃蔬菜水果 蔬菜和水果中含有大量维生素、钾、镁等，可调节胆固醇代谢，防止血管堵塞。

3.饮食清淡不过饱 太咸的饮食也可使血管壁增厚，血压增高。此外，进食量也应适当，不宜过饱。

武珍珍



深秋时节 护发养发不能少！

——访梁之补发经理梁静

深秋入冬时节，头发毛躁、干枯、分叉，令人分外烦恼，该如何养护才能减少分叉，拥有一头令人羡慕的乌黑秀发呢？在此，我市梁之补发经理梁静给出如下建议：

1.及时剪去分叉的头发

头发如果出现了分叉问题，要将分叉的部分剪去，如果不剪掉，长发的发尾还是会分叉。由分叉点向上剪掉2-3厘米效果最佳。

2.减少伤害头发的因素

注意防晒。大家知道皮肤需要防晒，其实头发也一样，长期暴露在紫外线下会受伤。

减少烫染。很多女性爱美，频繁地烫染头发。但烫发剂、染发剂中的化学成分会严重伤害头发，影响头发的光泽，加速头发毛躁、分叉。

3.重视日常养护工作

掌握正确的洗发方法。洗头前先按摩头皮，接着将头发梳理通顺；先将头发全部浸湿，再将适量洗发剂搓出泡沫，然后均匀地涂抹在头发上；洗干净后，用干毛巾擦去水分并自然晾干；最后可以涂抹些发乳或发油滋润头发。

每天按摩头皮。反复按摩头皮可以促进血液循环，改善毛囊营养，能够使头发光泽、柔韧。经常梳理头发也能起到与按摩头皮类似的效果。建议梳子最好选用木梳、骨梳，梳头时不可用力过猛。

4.多吃点养发的食物

有时候头发干枯或者分叉，不仅仅只是头皮头发出了问题，可能是因为体内缺乏部分营养物质。保持均衡饮食，注意各种营养成分的摄取非常重要。需要多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食品，也可以多吃坚果、鸡蛋、黑芝麻等食物，同时要保证充足的睡眠。

王瑞芳



最近，40多岁的小张右手食指关节突然疼痛。以为是手指受凉的他，用药酒搓后也不管用。最后，小张因手指红肿疼痛难忍到医院检查，

竟然是骨质增生所致。大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝说，引起手指关节疼痛的原因有很多，患者千万不要忽视，以免造成不良后果。

导致手指关节疼痛的原因有哪些呢？郭永宝说，第一、骨性关节炎。这是最常见的手指关节疼痛的原因。由组织变性引起的，多见于肥胖超重的中老年人，最常发病的部位是膝、手指、颈、腰椎等处，症状主要为关节疼痛、僵硬，经轻微活动后会疼痛减轻，重者可出现关节肿胀、肌肉萎缩等。第二、自身免疫或变态反应引起的风湿性关节炎、类风湿性关节炎及代谢障碍所致的痛风性关节炎。这些均可引起手指疼痛。第三、骨质

增生。增生性关节炎的患者，一般年龄较大，多在40岁以上首先出现在一个或几个手指，随之累及其他手指。患病的手指关节红肿、疼痛，晨起关节僵直比较常见，但持续时间短，少于20分钟，拍片子检查有骨质增生表现。第四、营养失调。也有部分患者是由于营养失调而导致关节疼痛，骨质增生的根本原因就是缺钙。第五、长年劳损。对于从事各种手工操作的人群来说，手指骨性关节炎的发病率是非常高的。第六、先天性。有少部分患者是由于先天性畸形的因素而导致手指关节炎的发生。

锦秀

牙齿越白越好吗？

首先要知道的是，一口健康的牙齿是偏黄的。因为牙齿表面覆盖着一层牙釉质，牙釉质主要由95%~97%含钙和磷的磷灰石晶体无机物构成，呈透明或半透明状态，钙化程度越高，牙釉质越透明。而牙本质呈淡黄色，当牙釉质钙化完全时，牙本质就会显现出来，因此健康的牙齿看上去是偏淡黄色的。

那么，为什么每个人黄的程度不一样？日常饮食生活中，大家不可避免食用许多有颜色的食物，食物中的色素都是导致黄牙的原因。日积月累，这些物质还会从牙齿表面逐渐深入牙齿内部，使牙齿内部变黄。健康因素方面，牙齿在

发育的过程中由于营养不好，使得牙齿的钙化受到了影响，牙齿会变黄而松软。卫生习惯方面，有些人不注意口腔卫生，没有按时刷牙的习惯，导致牙齿表面堆积了一层食物残渣、软垢等。

当然，想要靠美白牙膏将牙齿变白的方式也是不靠谱的，因为牙膏并没有美白的功效，所以，不要被美白牙膏的效果欺骗。牙膏一般都是由摩擦剂、发泡剂、芳香剂以及成型剂构成，刷牙时，摩擦剂与牙齿进行摩擦，从而达到去除牙渍以及污垢的效果。

书荣齿科 邱文肖



一口洁白整齐的牙齿，不仅是明星的标配，也成了普通人追求的目标。如何美白牙齿？琳琅满目的牙齿美白产品令人眼花缭乱，各式各样的牙齿美白方法也不胜枚举，让人无从分辨，稍不留神就会步入误区。但是牙齿真的是越白越好吗？实际上并不是！

书荣齿科——国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构