

孕期这些检查缺一不可

——访大同凤凰妇产医院住院部主任李润英

本报记者 王芳

“我没有想到怀孕还上演了‘步步惊心’——怀孕初期吐得昏天暗地；怀孕中期每天必听胎心，一定要听到宝宝的心跳才安心；怀孕后期担心早产、分娩危险；对宝宝畸形缺陷的担心却贯穿了整个孕程，也许我需要‘速效救心丸’了。”孕妈小王在母婴群里吐槽道。

怎么让宝宝避开畸形的危害？大同凤凰妇产医院住院部主任李润英介绍说，不同时期可以通过不同的检查来排查胎儿异常。

孕早期胎儿NT检查

NT检查又称颈后透明层B超扫描，是通过测量胎儿颈项部皮下无回声透明层较厚的部位，评估胎儿是否有可能患有唐氏综合征的一种方法。

李主任提醒，NT的变化与孕周密切相关，规定测量其厚度的时间也很严格。颈后透明带扫描选在孕11~13周+6天进行，过了14周，

过多的液体可能被胎儿正在发育的淋巴系统吸收，检查结果就会不准确。

孕中期胎儿基本结构筛查

胎儿基本结构筛查是通过做B超，来检测胎儿发育是不是有严重畸形，进而排除畸形，是医生用来筛查胎儿结构畸形的一种有效方式，同时也是孕中期很重要的一项产检项目。李主任说，这一阶段的大畸形筛查主要评估和筛查胎儿异常，检查项目主要包括中枢神经系统、颜面部、心脏、胸腔、腹壁、腹腔、四肢、常规胎儿评估等方面内容；按照检查详细程度的不同，大畸形筛查还可分为两个等级，具体划分可在面诊医生时详询。

胎儿基本结构筛查有严格的孕周要求，合适时间为孕22~26周，因为在这个时间段内，胎儿的结构已经基本形成，大小发育正适合，宫内羊水量储备充足，能保证

胎儿在宫内有较大的活动空间，这样就比较容易采集到清晰的图像，有利于医生进行胎儿畸形的筛查。

孕晚期迟发性畸形筛查

迟发性畸形筛查也是大家俗称的小排畸，是宝妈在孕28~30周要进行的一项超声检查，主要是针对之前胎儿基本结构筛查进行的查漏补缺，同时对胎儿总体的生长状况进行监测和评估，确认胎儿的生长发育是否受到限制，观察宝妈的胎盘、羊水和脐带的情况。

因为胎儿的发育是一个动态过程，很多脏器随着孕周增大，不断发育完善，这个过程中同样存在风险，有些情况直到后期才开始出现。

实际上，畸形筛查不仅可以检测宝宝的发育情况，也可以让宝妈们焦虑的心得到缓解。即使不幸发现了问题，可尽早治疗，避免造成遗憾。

诺如病毒如何预防

诺如病毒感染性腹泻全年均有发生，10月到次年3月是诺如病毒感染性腹泻流行的高发季节。

诺如病毒感染潜伏期短，通常为24~48小时，最短12小时，最长72小时。发病以轻症为主，最常见症状是腹泻和呕吐，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多。专家介绍，诺如病毒感染属于自限性疾病，多数患者发病后无需治疗，休息2~3天即可康复，少数患者因出现严重并发症需要及时进行治疗。

个人与家庭如何预防诺如病毒呢？专家建议——

一、保持良好的手卫生

保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。饭前、便后、加工食物前应按照6步洗手法正确洗手，用肥皂和流动水至少冲洗20秒。注意，消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效，不能代替洗手。

二、注意个人饮食卫生

喝开水，蔬菜瓜果彻底洗净，烹饪食物要煮熟，尤其是贝类等海鲜类食品更要煮熟煮透。

保持干净卫生，预防疾病的发生。

武珍珍

为什么冬季的头发 生长比较缓慢(上)

——访梁之补发经理梁静



有没有感觉冬天剪一次头发，很长时间都长不长？其实头发本身就有“生老病死”的过程，怕细菌、怕毒素、怕热、怕冷、怕头皮问题，所以它每天都在生长，每天也会掉落，冬天来了，它也想休息“冬眠”。

什么是头发生长周期

我市梁之补发经理梁静介绍，头发本身是有生长周期的，分为生长期、退行期、休止期，而头发之间的生长速度与阶段也是不统一的，所以即使每天都掉头发，还是掉不光。当然，脱发除外，它是毛囊萎缩或坏死导致的头发脱落，掉了就不会再生长。

头发生长期：时间为2~8年，每月长1厘米左右，依靠毛母细胞的不断分裂和繁殖进行生长。

头发退行期：时间为2~3周，毛囊球与毛乳头逐渐分离，毛母细胞停止分裂繁殖，周期性毛囊开始萎缩，头发生长放缓。

头发休止期：时间为3~4个月，衰老的头发开始脱落，毛乳头又重新活动起来，为新发的生长做准备。

头发生长周期真的有季节性吗？

梁静说，头发的生长速度与很多因素有关，其中季节变化的影响最明显，自古就有“春生、夏损、秋掉、冬养”之说。春季，人体吸收营养的能力提高，头发生长加快；夏季，人体新陈代谢处于旺盛时期，汗液和皮脂腺的分泌明显增加，头发加速生长；秋季，人体汗液和皮脂腺的分泌减少，加上夏季的太阳暴晒，头发变得蓬松干燥，生长速度变慢，处于休止期的头发纷纷脱落；冬季，人体新陈代谢的速度明显变慢，皮肤毛细血管收缩，毛乳头供血减少，皮脂腺的分泌也处于抑制状态，头发生长缓慢。

王瑞芳

膝关节炎治疗方法多种多样(下)

——访大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝



膝关节炎是中老年人最常见的退行性疾病之一。大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝说，膝关节是非

常复杂而又重要的关节，当膝关节感到疼痛时，会极大影响人们的正常活动能力，所以对于膝关节炎一定要加倍重视。

中老年朋友膝内翻发生率高，膝关节内侧间室受力较大，因而膝关节炎也大多累及内侧间室，同时合并内侧半月板破裂。目前可通过胫骨近端截骨手术方法改变膝关节内侧间室受力，使膝关节受力部位向外侧间室转移，同时关节镜下处理内侧半月板破裂，从而缓解症状。具体手术方法为，胫骨近端内侧将胫骨截断，然后将截骨处内侧

张开一定角度，这样就可以将下肢力线向外侧转移，截骨处用钢板固定，这种方法纠正力线确切，手术疗效好。

对于严重膝关节周围畸形的年轻患者，也可以通过胫骨或股骨截骨改善力线，缓解症状，延缓膝关节置换的时间。

对于重度关节炎患者，如果疼痛、畸形，严重功能障碍者，而且年龄大，非手术治疗无效，经评估认为保膝治疗价值不大，推荐患者行人工全膝关节置换术。

锦秀

为什么要定期洗牙？



“为什么要定期洗牙？洗牙是怎么回事？”很多人一听说“洗牙”这个词，总会把它和刷牙联系在一起，心里就会犯嘀咕“我每天都会刷牙，牙齿已经干净了，干嘛还要花冤枉钱去洗牙呢？”实际上，这样的想法是不正确的。

洗牙与刷牙真的不同，洗牙的专业名词叫做“洁治”。是医生使用专用的医疗器械将牙齿表面堆积的牙菌斑、牙结石以及色素清除干净的一种专业治疗手段。因为生活中人们吃各种食物时，会在牙面上留下痕迹，这些痕迹靠每天早晚刷牙是难以清除干净的，何况有些人还没有良好的口腔卫生习惯，久而久之就形成了牙石、色素等顽固的牙垢。如果长期清理不干净，牙齿会产生牙结石。牙结石不断刺激牙周组织，压迫牙龈，影响血液循环，造成牙周组织的细菌感染，引起牙龈发炎萎缩。

那么洗牙对于牙齿健康有哪些好处呢？首先，洗牙对于口腔有

很好的保健作用。洗牙可以很好地帮助口腔进行清洁和保健，有效清理牙结石和牙齿上的病菌。

其次，定期洗牙有助于早期发现牙龈疾病。医生在洗牙的过程中，会观察你的牙齿是否有隐藏的牙龈疾病。而如果没有洗牙的习惯，很容易导致牙齿存在多种隐性疾病，错过最佳的治疗时间，到最后只能把牙齿拔掉。

最后，洗牙也是消除口臭的有效途径。研究表明，不洗牙的人中大约有百分之八十五的人患有口臭。良好的口腔卫生是预防口臭必不可少的第一步，告别口腔问题就从洁治牙齿开始。

书荣齿科 邱文肖

书荣齿科——国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构