

孕妇过三伏，专家科学指南来了

——访大同康复医院副院长、产科主任于爱萍

本报记者 杜一博



三伏，对于孕妇来说是一段特别需要小心呵护的时期。高温、湿热的天气条件下，孕妇会面临许多独特的挑战，包括中暑、脱水、皮肤问题等。近日，记者走访大同康复医院副院长、产科主任于爱萍，通过她多年的经验为您详细介绍暑期孕妇护理保养的相关知识，并提供应对常见问题的科学解决方案，帮助准妈妈们度过一个健康、舒适的夏天。

今年的“三伏”较往年是个“加长版”，孕妈们本来就新陈代谢旺盛、产热高，在高温环境下对于准妈妈来说是非常辛苦的，也更容易使出现这样或那样的问题，大同康复医院副院长、产科主任于爱萍为孕妈整理了5个人伏后常见问题的科学解决方案：

中暑 夏季气温高，孕妇由于新陈代谢加快、体温更高，更容易中暑。中暑会引起头晕、恶心、呕吐、虚脱等症状，严重时可能危及母婴健康。

解决方案 要避免高温时段外出，特别是尽量避免在上午10点至下午3点之间外出，因为这段时间是一天中最热的时候。这个时期孕妇需要选择宽松、透气的棉质衣物，避免穿着紧身服装，同时，使用空调或风扇保持室温在适宜范围，避免长时间待在闷热环境中。注意多喝水、果汁或其他清凉饮品，保持体内水分充足。如出现中暑症状，应立即前往医院就诊，确保母婴安全。

脱水 高温天气下，孕妇出汗较多，容易引起脱水。脱水会导致头晕、乏力、尿少、口干等症状，严重时可能影响胎儿健康。

解决方案 于爱萍告诉记者，避免孕妇脱水，当然就得补水，需要注意的是不要一次性大量摄入水分，应少量多次饮水；不要等口渴了再喝，因为当你觉得口渴时，身体往往已处于生理脱水状态；孕妇可随身携带水杯，少量多次补充水分，尤其是在外出或运动后，每天至少饮用8~10杯。此外，可以适量饮用口服补液盐或运动饮

料，补充因出汗流失的电解质。在饮食方面，多吃含水量高的水果和蔬菜，如西瓜、黄瓜、橙子等，有助于补充水分。于爱萍特别提醒孕妇应尽量避免饮用含咖啡因的饮品，咖啡因饮品具有利尿作用，会加速体内水分流失。

皮肤问题 夏季气温高，皮肤容易出汗，加上荷尔蒙的变化，孕妇的皮肤可能会出现湿疹、痱子、瘙痒等问题。

解决方案 要保持皮肤干爽，勤换衣物，避免长时间穿着潮湿的衣物。要选择温和无刺激的护肤品，避免使用含有香料和酒精的产品。伏天出汗不断，要注意个人清洁，淋浴时间不宜过长，水温不宜过低，更要避免使用过热的水。如出现瘙痒，避免用力抓挠，可以使用冷敷或涂抹止痒膏缓解。皮肤问题严重者，应及时就医，听取专业意见和治疗方案。

水肿 孕妇在夏季更容易出现下肢水肿，这是由于高温天气加剧了血液循环的负担，导致水分滞留在体内。

解决方案 休息时抬高双腿，有助于缓解水肿。每天进行适量散步或孕妇瑜伽，促进血液循环。穿着上要选择舒适、透气的鞋袜，避免长时间站立或走动。另外，于爱萍建议准妈们要控制盐分的摄入，避免过多食用腌制食品，盐中的氯化钠会滞留水分，加重水肿症状。同时保持充足的水分摄入，有助于身体代谢和排除多余水分。

肠胃不适 夏季食物容易变质，孕妇的胃肠功能较为敏感，容易出现腹泻、呕吐等胃肠道不适症状。

等胃肠道不适症状。

解决方案 注意饮食卫生，要选择新鲜、干净的食材，避免食用生冷或存放时间过长的食物。于爱萍特别提醒年轻孕妈们，冰冻饮食容易导致腹痛、腹泻，对于孕妇来说会诱发宫缩、频繁胎动，增加流产、早产风险。在餐食上，孕妇尽量采取少食多餐的方式，减少胃肠负担，避免暴饮暴食，尽量少吃油腻、辛辣和过于刺激的食物，选择清淡、易消化的饮食。保持饮食均衡，确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，保持饮食的多样性和均衡性。如出现严重的胃肠道不适症状，应立即就医，确保母婴健康。

此外，除了以上几个孕妇入伏后常见问题，针对孕妇夏季如何应对蚊虫叮咬，以及孕妇夏季是否可以游泳？于爱萍给出的建议是，夏季孕妇睡觉时尽量使用蚊帐，如果在户外使用防蚊喷雾或驱蚊贴，要确保产品是孕妇专用，成分安全无害。同时应避免室内有积水，定期清理蚊虫滋生地，如花盆托盘、下水道等。于爱萍提醒说，游泳是一项温和的运动，有助于缓解孕期的身体不适和压力，但要选择清洁的游泳池，特别是暑期游泳场馆人数激增，要避免感染病菌。同时，游泳时要注意安全，避免剧烈运动和潜水。

三伏天对于孕妇来说是一个需要特别关注和保护的时期，通过合理的饮食、适量的运动、充足的休息和科学的护理，准妈妈们可以安全、舒适地度过这个特殊的季节。

吃东西总塞牙，怎么办？

塞牙，几乎是每个人都有过的经历。大多数塞牙，都可以很容易地用牙线清理出来，因此很多人并不当回事。但你可能不知道的是，如果经常塞牙，很可能是牙齿在向我们发出警报，千万要注意。

如果开始频繁出现塞牙的情况，最常见的原因就是牙缝变大了。造成“牙缝变大”的情况，主要有四种：

第一种是龋齿，当龋病发生在两个牙齿的邻面，破坏了邻面接触区，吃的东西就会塞在这个龋洞里，出现龋洞要及时补牙，

恢复邻面接触关系。如果龋坏严重发展到牙髓炎，则需要及时进行根管治疗和牙冠修复。

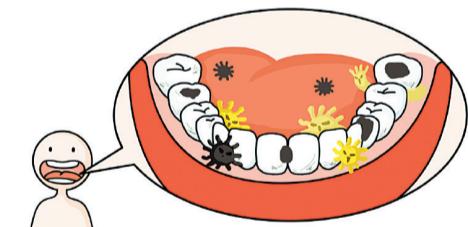
第二种是牙齿缺失或不齐，长时间缺失又未能及时修复时，会导致缺牙两侧的牙齿倾斜移位，牙缝隙增大，造成塞牙。同时牙齿拥挤不齐、错位或扭转等也可能导致塞牙，需根据牙齿的不同情况可进行种植修复或进行正畸等治疗。

第三种是牙周病，当发生刷牙方式不当、口内不良修复体刺激引起牙龈萎缩以及牙周

炎引起牙齿松动、移位、牙槽骨吸收时，也会出现牙间隙增宽、吃东西老塞牙等情况。

第四种是智齿，如果智齿生长不正常，比如横生或部分阻生，容易在智齿和其他牙齿之间形成缝隙，导致食物嵌塞。当智齿是这种情况时，除了尽量清理干净牙周袋里的食物残渣外，最好尽早拔除。

日常生活中如果经常发生食物嵌塞，可以使用牙线、牙间隙刷等进行清理，减少对牙周组织的损害，建议及时就诊，针对不同的原因进行治疗。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

经常打鼾当心引发脑血管疾病

家住平城区的姜先生今年52岁，40多岁以后开始“发福”，身高1.72米的他体重超过了90公斤。随着体重的增加，姜先生睡觉开始打鼾，起初他和家人觉得这是工作太累、睡得太沉的表现。然而今年开始，姜先生的鼾声不但越来越大，还常常被憋醒，白天嗜睡、疲劳。

半个月前，姜先生被憋醒后突然感到右侧手脚麻木、乏力，感觉情况不妙，他第二天赶紧来到大同新健康医院就诊。在神经科脑电睡眠监测诊室，刘凤主任在详细询问病史后，为姜先生进行睡眠监测。结

果显示他一晚上呼吸暂停300多次，且呼吸暂停的最长时间还超过了1分钟，熟睡中的最低血氧饱和度降到了56%，属于严重缺氧，确诊为患有重度阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

随后刘凤综合多项检查，诊断其为脑梗合并高血压。在排除其他继发疾病后，考虑患者脑梗和高血压与长期睡眠打鼾和低氧血症有关，随即联合神经科专家为患者定制个性化综合治疗方案：前期先行脑梗和高血压的相关治疗、配合呼吸机治疗改善夜间低通气状态，同时进行体重管

理。根据恢复情况，专家将择期为姜先生进行手术。

刘凤介绍，人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过。正常人在睡眠时呼吸均匀，氧气摄入量能满足身体各部位的需要。然而，随着生活节奏的加快，工作压力的加大，越来越多的人有着睡眠障碍的困扰。睡眠障碍是很多慢性病的一个诱发因素，而患有鼾症的人，呼吸暂停反复发作，令身体各重要部位长期缺氧，这是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中、心律失常等多种疾病的易发因素。

（王瑞芳）

