

警惕宫颈癌的 3 个认知误区



1、感染 HPV 等于患上宫颈癌？

大部分宫颈癌的发生是因为感染了人乳头瘤病毒（HPV），持续感染高危型人乳头病毒的人是宫颈癌的高危人群，但感染了 HPV 病毒并不代表着一定会患上宫颈癌。在正常女性身上都有免疫系统，当感染之后能够让免疫系统及时清除 HPV。但是抵抗力和免疫力下降时会持续性受到此病毒的感染而诱发宫颈癌前病变。

2、宫颈糜烂会发展成宫颈癌？

宫颈糜烂只是一种症状，大家不必过于担心，患者的宫颈局部处于充血状态，是正常的生理现象。育龄期的女性因为受到了雌性激素影响而出现宫颈糜烂，这是炎症状态。患者不需要做特殊治疗，只要定期去医院做宫颈细胞学检查联合 HPV 病毒检查即可。

3、打了 HPV 疫苗就不会得宫颈癌？

宫颈癌疫苗出现以后，女性们都对它抱有重大希望，以为打了疫苗后就平安无事了。但事实并非如此，专家表示，疫苗只可以预防几种常见的 HPV 病毒，也就是说其他类型的病毒，即使打了疫苗也无法阻止。所以它并不能完全防范宫颈癌的发生，即使打了疫苗，也需要定期做 TCT 以及 HPV 检测。

温馨提示

相关科室

妇科门诊（门诊楼 3 楼）

咨询电话

0539-5223027

妊娠期高血压



妊娠期高血压疾病严重威胁母婴健康和安安全，是产科常见的并发症，也是导致早产、低出生体重、孕产妇死亡的重要原因之一，尤其子痫前期-子痫是导致孕产妇及围产儿病死率升高的主要原因之一。



什么是妊娠期高血压呢？

妊娠 20 周之后首次出现高血压，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ；尿蛋白检测阴性。收缩压 $\geq 160\text{mmHg}$ 和（或）舒张压 $\geq 110\text{mmHg}$ 为重度妊娠高血压。

哪些是妊娠期高血压疾病的高危人群？

- （1）既往有子痫前期病史，子痫前期家族史（母亲或姐妹），高血压遗传因素等
- （2）年龄 ≥ 35 岁，妊娠前体重 $\text{BMI} \geq 28\text{kg/m}^2$
- （3）有基础疾病如高血压病、肾脏疾病、自身免疫性疾病等
- （4）本次妊娠为多胎妊娠
- （5）饮食、环境等因素

妊娠期高血压如何防治呢？

主要是早发现、早干预、早治疗，定期产检，按时监测。

- 1、在妊娠早期进行定期检查，主要是测血压、查尿蛋白和测体重。尤其是在 20-32 周测血压和观察有无浮肿，早期轻度的孕期高血压经过积极有效的治疗是可以治愈或控制病情发展的。
- 2、孕妇及哺乳期妇女应用降压药需十分谨慎，千万不要随使用药，必须根据医嘱用药。
- 3、注意休息和营养。心情要舒畅，精神要放松，休息时以侧卧位为佳，以增进血液循环，改善肾脏供血条件。饮食不要过咸提倡妊娠期高血压每天食盐的摄入量不超过 6g，保证蛋白质和维生素的摄入，避免强光、噪音或振动等刺激，以防诱发抽搐。
- 4、及时纠正异常情况。如发现贫血，要及时补充铁质；若发现下肢

浮肿，要增加卧床时间，把脚抬高休息；血压偏高时要按时服药。

妊娠近足月或虽未足月经治疗病情进展严重者，应终止妊娠。

5、注意既往史。曾患有肾炎、高血压等疾病以及上次怀孕有过妊娠高血压综合征的孕妇要在医生指导下进行重点监护

温馨提示



相关科室

产科门诊（门诊楼 2 楼）

产科病房（病房楼 7 楼）

咨询电话

5225977（产科门诊）

5222719（产科病房）

拉玛泽呼吸减痛分娩



拉玛泽减痛分娩法是 1952 年由法国产科医生 Lamaze 将自然分娩和巴甫洛夫学说精神预防无痛法进行改进与发展形成的一套科

学的产前教育内容和减轻分娩疼痛技巧。拉玛泽减痛分娩法的理论宗旨是倡导自然分娩，促进宝宝顺利娩出。

拉玛泽减痛分娩法包括呼吸、放松两种技巧，通过对神经肌肉的控制，产前体操及呼吸技巧训练；使产妇在分娩时将注意力集中在对自己的呼吸控制上，从而转移疼痛，适当放松肌肉，让分娩疼痛减轻。建议准妈妈从孕 28 周开始练习，这样才能让自己更好地适应拉玛泽呼吸法，在生宝宝时真正用起来。



1、廓清式呼吸

平躺下的腹式呼吸，准备迎接宫缩，鼻子深吸，腹部隆起，然后吐气，这个呼吸法在之后每次呼吸的开始和结束都要用到（深呼吸的时候手放在肚子上可以缓解紧张）。

2、胸式呼吸

宫口开大 3cm 以内，在宫缩疼的时候做，采用深吸慢吐的方式，鼻子深吸 4 秒，嘴巴慢吐 4 秒。

3、清浅式呼吸

宫口开大 3-8cm，全程用嘴巴呼吸。

4、喘息式呼吸

宫口开大 8-10cm，浅的呼吸，宫缩时让气流停留在喉部，吸气和吐气的力量一样，发出“嘻嘻嘻”的声音。

5、闭口用力呼吸

宫口开全后闭气用力，宫口开 10cm 后，进入第二产程，在助产士的指导下宫缩时深吸一口气憋住，下巴往下压，眼睛看肚脐，腹肌用力，向下使劲儿；吐气。

6.哈气吹蜡烛呼吸

宝宝头即将娩出的时候，不可以强烈呼吸，容易裂开，这时候就用哈气的呼吸方法。

温馨提示

相关科室

产科门诊（门诊楼 2 楼）

产科病房（病房楼 7 楼）

产房（病房楼 4 楼）

咨询电话

5225977（产科门诊）

5222719（产科病房）

5225187（产房）

孕期营养膳食指南



怀孕后，孕妇要补充各种营养，既要保证胎儿的生长需求，又要保证自己的营养摄入，但是补充营养也要讲究技巧，不能大补特补，造成营养过剩或胎儿过大。而且，在怀孕的不同阶段，胎儿由于发育的不同，需要的营养也是不同的。那么在不同的时期孕妇该如何补充营养呢？

孕早期



1、膳食清淡、适口

易于消化，并有利于降低怀孕早期的妊娠反应。包括各种新鲜蔬菜和水果、大豆制品、鱼、禽、蛋以及各种谷类制品。

2、少食多餐

进食的餐次、数量、种类及时间应根据孕妇的食欲和反应的轻重及时进行调整，少食多餐，保证进食量。

3、保证摄入足量富含碳水化合物的食物

怀孕早期应保证每天至少摄入 150g 碳水化合物（约合谷类 200g），因妊娠反应严重而不能正常进食足够碳水化合物的孕妇应及时就医，避免对胎儿早期脑发育造成不良影响。

4、多摄入富含叶酸的食物并补充叶酸

怀孕早期叶酸缺乏可增加胎儿发生神经管畸形及早产的危险。妇女应从计划妊娠开始多摄取富含叶酸的动物肝脏、深绿色蔬菜及豆类，并建议每天补充叶酸 400~800mg。

5、戒烟、禁酒

烟草中的尼古丁和烟雾中的氰化物、一氧化碳可导致胎儿缺氧和营养不良、发育迟缓。酒精亦可通过胎盘进入胎儿体内造成胎儿宫内发育不良、中枢神经系统发育异常等。



孕中期

子宫内宝宝的生长发育明显加快，孕妈的营养素需要也相应增加。虽然孕妈们的胃口好转、饭量增加，但胃肠蠕动减弱、活动量减少以及宝宝生长使腹压增加，容易引起便秘和痔疮。

膳食建议：

1、多吃富含粗纤维的新鲜蔬菜、粗杂粮以及大豆制品

以刺激肠壁，加快肠蠕动，促进排便。适当进食油脂类食物，如拌蔬菜沙拉时放点橄榄油，拌热菜或蒸菜时放些芝麻油，每日进食 20 克的坚果等，有助于缓和肠蠕动亢进并发挥滑肠作用而促进排便。每日适量喝些富含活性益生菌的酸奶或乳酸菌饮料，可促进消化有利于通便。

2、常吃含铁丰富的食物

孕妇是缺铁性贫血的高发人群，给予胎儿铁储备的需要，孕中期开始要增加铁的摄入量，如动物血、肝脏、瘦肉等，并可在医生指导下补充小剂量的铁剂

3、适量身体活动，维持体重的适宜增长

每天进行不少于 30 分钟的中等强度的身体活动，如散步、体操等，有利于体重适宜增长和自然分娩。



孕晚期

孕期最后的阶段仍需要丰富的营养素以满足宝宝肌肉、骨骼和大脑发育的需要，也是宝宝即将出生的最后发力阶段。这个时期的孕妈要监测自己的体重，以免后期体重增加太多而影响宝宝的正常分娩，因此要合理控制自己孕期的体重增长哦。

膳食建议：

继续保持充足的营养素供给，适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、海产品的摄入量，每日要保证 300ml 的鲜奶及奶制品，最好饮用低脂奶 500ml。铁含量丰富的食物也要常吃，一周 2~3 次动物肝脏、动物血制品，如卤鸭肝、炒猪肝、烧鸭血/鸡血等，这样做是为了给宝宝出生后最初 4 个月的充足储备。

在备孕时及怀孕的早中晚期，孕妇所需的营养素侧重点都有所改变。因此孕妇在孕期补充营养的时候，一定要根据怀孕的不同时期来补充不同的营养，好生出一个健康聪明的宝宝来。

温馨提示

相关科室

临床营养科（门诊楼 2 楼）

咨询电话

5680105（临床营养科）

15563633366（微信同号）