

名医话养生

调整饮食起居 可防先兆流产

□ 王津森 星级记者 俞宝强 文/图

先兆流产是指妊娠28周前,出现少量流血和(或)下腹疼痛,宫口未开,胎膜未破,妊娠物尚未排出,子宫大小与停经周数相符,妊娠尚有望继续者,是妊娠早期最常见的并发症之一,大约占全部妊娠的15%。安徽中医药大学第二附属医院妇科主任、主任医师田丽颖表示,随着社会节奏加快、生活压力增大、不良饮食、环境污染以及怀孕早期对先兆流产的不重视,先兆流产的发病率逐渐升高。可发展为难免流产、稽留流产,严重影响妇女的身心健康。



专家简介

田丽颖,主任医师,教授,硕士研究生导师。现为安徽中医药大学第二附属医院妇科主任,安徽中医药大学第二附属医院优秀学科带头人,安徽省中医妇科专业委员会副主任委员。从事中医妇科临床30余年,擅长运用针灸中药结合现代医学治疗盆腔炎、月经不调、痛经、不孕症等妇科多发病,并对中医防治先兆流产有独特的心得。

门诊时间:周一至周五上午,周一、周二、周四下午。

激素水平偏低,需中医保胎治疗

先兆流产属于祖国医学“胎漏”、“胎动不安”等范畴。田丽颖表示,中医认为导致先兆流产的主要病机是冲任损伤、胎元不固。妊娠是胚胎、胎儿在母体内生长发育和成熟的过程,母胎必须相互适应,中医把母、胎之间的微妙关系以“胎元”来涵盖,胎元包括胎气、胎儿、胎盘三个方面含义,胎气、胎儿、胎盘任何一方有问题,均可发生先兆流产。

“先兆流产一般伴有阴道流血、腹痛、腰酸及下坠症状”。据田丽颖介绍,尿HCG阳性诊断为早孕后,如果出现腰酸腹痛或者下腹部坠胀感,甚至不断加重,这些都可能是先兆流产的征兆,一旦发现,需及时就诊,予以相关激素水平的检测以及彩超检查,以排除异位妊娠,判断孕妇及胚胎情况。如果患者临床症状明显,激素水平偏低,需及时予以中医保胎治疗。

孕前孕早期针对不同体质补气养血

田丽颖认为,中医学强调因人制宜,防病治病注重个体体质差异。提倡“未病先防,既病防变”。通过中医药调整妇女体质的偏颇,对易感体质进行早期干预。反复多次流产的患者由于屡孕屡堕必然耗伤气血,肾气亏虚;因有不良孕产史精神紧张压力大,易致脾虚气弱,肝失条达,肝气郁结,气滞血瘀。瘀阻于胞宫充任,使胎元失养而不固。所以,孕前的体质调理尤为重要。

研究发现,阳虚体质、气郁体质、气虚体质和阴虚体质与早期先兆流产发生关系最为密切。所以,在孕前和孕早期针对不同体质的偏颇,运用补肾健脾,补气养血,健脾去湿,行气化痰等方法予以调理,使其肾气盛,精气充,胎元得以滋养。在调理过程中,注意体质具有可变性,患者的处方用药需随证加减。

习惯性流产病史的患者需及早就诊

“对于既往有先兆流产病史、胚胎停止发育病史、习惯性流产病史的患者,或者既往月经不调的患者,我们建议在尚未出现先兆流产症状

时,及早就诊,预防先兆流产的发生”。据田丽颖介绍,如果出现流血、腹痛、腰酸及下坠症状时,则需既病防变,根据临床症状的变化予以积极保胎处理。在现代社会保胎是很有必要性的,因为年龄和流产次数等均影响着下一次妊娠。

现代医学认为先兆流产的原因,多是母体内分泌疾病造成黄体功能不足,亦有环境因素、有害物质、滥用药物、病毒感染等因素,病因复杂,西医治疗以补充激素的替代疗法为主,常用黄体酮等。中医认为早期流产以脾肾亏虚最为常见。治疗以补脾肾、益气血、固冲任为原则,兼以祛湿化痰。“采用中医药疗法不仅安全可靠疗效较好,而且副作用小,对胎儿无不良影响,与单纯西药治法相比有明显优势。但是临床证型多错综复杂,患者需在医生的辩证指导下合理用药,切不可擅自用药”。

可调整饮食、调摄精神、调整起居

田丽颖表示,对于孕前或孕早期尚无先兆流产症状的患者,还可以遵循未病防病的方针注意饮食调护及精神调摄等。

调整饮食:饮食是人体赖以生存的基本条件及后生命活动所需物质的重要来源。饮食偏嗜如偏寒、偏热或者五味偏嗜能导致机体阴阳失调,导致正气不足。故应调整饮食,使五味调和,有助于人体阴阳调和,有益于受孕。此外,自然流产患者多由肾气不固,甚至气血失调,应予补肾益气养血之品,如核桃、芝麻、红枣等。

调摄精神:《素问·举痛论》曰:“百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱……思则气结。”先兆流产患者通常都有焦虑不安、忧郁及心理障碍等精神方面的因素。因此易致气机逆乱,机体免疫功能降低,不利于身体复原及会影响治疗效果。患者应保持情绪稳定,心态平和,以达到气机畅通,脏腑功能协调,孕后亦能安固。

调整起居:《素问·上古天真论》曰:“虚邪贼风,避之有时。”就是要避开邪气,包括顺应四时之变化,以防止天气骤变引起机体不适;注意环境卫生及远离有害化学物质及物理物质的环境;同时要注意防止感冒等感染性疾病。其次,还要加强体育锻炼,可以使气血流畅,气机调畅,脏腑功能旺盛,增强正气。

六月防病提示:

防控蚊虫叮咬
小心乙脑疾病来袭

□ 吴金菊 李多富 星级记者 俞宝强

六月份进入夏季,又到一年一度的梅雨期,气温明显升高,同时阴雨天数明显增加,今年适逢厄尔尼诺现象,合肥市阴雨连绵不断,气候闷热、潮湿。合肥市疾控中心提醒,这一季节不仅适宜肠道致病菌生长繁殖,而且也适合霉菌生长。在这一季节需要注意预防以霍乱为首的肠道传染病。连续多日阴雨连绵的天气也易导致食源性疾病的发生。

聚餐、宵夜等活动中应注意食品卫生

据悉,霍乱是一种夏秋季节易发生的烈性肠道传染病,它是因肠道感染霍乱弧菌引起的。主要症状是大量腹泻水样粪便(黄水样、米泔样或血水样),轻症者每日泻几次,重症者每日泻十几次及至无法计数。腹泻时一般无腹痛,但严重病人小时之内就会出现大量泻水,若抢救不及时,数小时之内就可能因脱水造成死亡。霍乱病菌传播主要通过人消化道感染,因此搞好饮食卫生,把住病从口入关,是预防霍乱的关键措施。市民一旦发生类似霍乱的腹泻症状时,应立即到正规医疗机构肠道门诊就诊,以免耽误病情。

食源性疾病是借助食物传播的一组疾病,包括细菌性、动植物、毒素、化学性食物中毒和肠道传染病,其中以细菌性食物中毒、细菌性和病毒性肠道传染病常见。病人临床表现主要以腹泻、腹痛、恶心、呕吐为主,可伴有发热,严重者可危及生命。该病既可表现为个案散发形式,也可表现为暴发或集体性中毒的形式。因此,在炎炎夏季,室内外温差较大,市民在日常生活、聚餐和宵夜等活动中应注意食品卫生,避免在没有卫生保障的公共场所进餐,不生食、半生食海鲜及肉类,生食瓜果必须洗净。餐饮业或集体单位食堂要把好食品质量、食具消毒关,规范食品操作规程,防范食源性肠道传染病和食物中毒发生。

六月应防蚊虫叮咬,预防乙脑、疟疾

合肥市疾控中心提醒,六月份儿童要重点预防手足口病,该病是以手、足皮肤疱疹和口腔黏膜溃疡为主的传染病。主要表现为口腔溃疡,同时手、足、皮肤出现斑、丘疹,并转为疱疹,可伴有低热、患者口腔溃疡溃疡后患者咀嚼时疼痛,并拒食、流涎。一般预后良好,仅有极少数病例可并发肺炎、无菌性脑膜炎、脑膜脑炎等并发症。主要通过接触污染的手、毛巾、手帕、茶杯、玩具、床上用品等感染,感染对象主要为儿童,春夏交替季节为流行高峰。预防措施应做到,勤洗手、吃熟食、喝开水、常通风、晒衣被。

除了做好传染病预防外,六月这一时节,还应注意蚊虫叮咬,来预防乙脑、疟疾和登革热。合肥市输入性恶性疟和登革热也是重点预防的疾病,有非洲务工人员应加强恶性疟和登革热等相关知识培训,一旦有相应症状应及时到正规医疗机构就医;另外,六月份还应注意加强对少年儿童在游泳、嬉水、家庭安全教育,防止溺水、烫伤等意外伤害发生。同时注意做好对稻谷、玉米、花生仁等农作物防霉变质,对发现霉变或变质的食品应及时处理掉,切勿食用。