

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家



主讲人吴江平主任

“第一成长会”产后妈咪康复课堂成功开讲,专家传授—— 做个快乐美丽新妈妈

怎样让宝宝吃到珍贵的母乳?月子里的饮食有哪些原则?新妈妈产后身体如何恢复?近日,快报“第一成长会”举办的产后康复讲座,吸引了不少准妈妈和爷爷奶奶级的读者参与。主讲人南京市妇幼保健院产后康复中心妇科主任吴江平认为,仅仅依靠传统的产后自然恢复已经很难满足现代女性的需求,把“被动康复”变为“主动康复”应该成为现代年轻妈妈的佳选。

最佳哺乳方式

是汤水还是宝宝勤吮吸?

读者魏女士是第一成长会会员,她正在为刚出生的小孙子吃奶问题发愁。由于媳妇的母乳很少,尽管每次喂奶大汗淋漓,小孙子仍然饿得哇哇大哭,奶少究竟是什么原因?吴江平主任分析,奶少与乳房发育不良、乳房脂肪过多、乳房组织稀少、产妇营养不良,或者患有消耗性疾病、内分泌障碍等因素有关。

“汤汤水水对母乳分泌的确有一定作用,有的产妇说自己喝了一次牛鼻子汤后一下子就涨奶了,其实我要告诉大家的是,最好的催乳方法是让宝宝勤吮吸。”专家建议除了产房里的早吸吮外,不论你是顺产还是剖腹产,回到病房6小时之内一定要让宝宝吸吮乳房刺激乳汁分泌,哪怕妈妈当时一滴乳汁也没有,在吸完妈妈的奶后才可以适当用小勺喂一点奶粉,过半小时再让宝宝吸吮妈妈的乳汁。不过,由于孩子饥寒交迫,很多家庭心疼得立刻买来奶粉喂宝宝,等到第三天妈妈泌乳高峰来临时,宝宝



已经习惯于奶瓶,奶粉吃得津津有味,不再愿意费力地吮吸妈妈的乳汁了,这也是一些新妈妈产后乳汁郁积疼痛难忍的原因。

月子里的饮食

红糖水并非多多益善

“月子里面大补特补的人还真不少,有的产妇居然一天吃上十顿,有的人则光吃不动,这样大大方便了脂肪沉积”,吴主任告诉听课者,中国哺乳期

妇女膳食指南指出,产妇可增加鱼、禽、蛋、瘦肉及海产品摄入量,适当增饮奶类,多喝汤水。产褥期食物多样,不过量、忌味精,因为味精容易引起宝宝缺锌,与此同时,要忌烟酒,避免喝浓茶和咖啡,此外还得科学活动和锻炼,保持健康体重。

剖宫产的产妇术后6小时内应平卧、禁食。6小时后,产妇可侧卧、翻身,可进食萝卜汤以促进肛门排气。未排气之前,不要吃易产气和不易消化的食



读者在认真听课

不可因红糖有如此多的益处,就认为吃得越多越好。产妇在产后喝红糖水的时间,以7至10天为宜。

产后形体恢复

千万别盲目迷信束腹带

形体恢复是每个生完孩子的新妈妈最关注的内容。产后腹部臃肿,如果不进行很好的锻炼,有的产妇一年后都难以恢复,形成悬垂腹和大便秘便的状态。吴江平主任说,由于内分泌的改变,胎儿在子宫内生长发育及分娩,对女性臀部及腿部都有一定的影响。如果产后恢复不好,容易造成臀部的宽大、下垂,从而影响女性美观。

新妈妈的形体恢复可以通过仰卧起坐以及产后瑜伽等一些锻炼来完成,必要时可在医生的指导下进行,通常不建议新妈妈们使用束腹带。吴主任解释,由于产后肚皮松垮垮,束腹带的压力往往作用于腹腔,对子宫复旧不利,而且用了腹带之后,整个腹部肌肉呈慢性萎缩状态,皮肤弹性难以恢复。

快报记者 金宁/文
快报记者 施向辉/摄

医线快报

警惕霉菌性鼻窦炎 导致失明

日前,南医大二附院耳鼻喉科陈仁杰主任为一位因霉菌性鼻窦炎侵犯眼眶并通过视神经管途径导致颅内感染的重症患者,实施了鼻内窥镜下鼻窦开放引流及全程视神经管减压术,该患者所患疾病之凶险,就诊过程之曲折,以及手术难度之高实属罕见。

患者69岁,一个多月前因头痛、眼睛胀痛、视力模糊,而至当地医院就诊,当做普通的眼疾进行抗感染治疗,但效果不好。待到二附院就诊时,眼球已明显突出,眼眶肿胀十分严重,视力也仅余光感。二附院眼科医生经过认真的检查,发现患者的疾病并不像病历上诊断的“框内蜂窝组织炎”,于是立即请来耳鼻喉科陈仁杰主

任进行会诊。最后专家得出结论:患者罹患的是霉菌性鼻窦炎,并且已经侵犯到眼眶导致了框内感染,再经由视神经管的途径造成了颅内感染。必须立即手术,否则轻者会导致患者完全失明,重者会危及生命安全。术后,患者的头痛、眼眶胀痛、眼球突出等临床症状均已消失。

陈仁杰主任提醒市民,要高度警惕霉菌性鼻窦炎的侵袭,尤其是在长期阴雨时节特别要当心,一旦发现自己有鼻塞、头痛、鼻根部有胀痛感、鼻子长期流脓等症状,再加上近期视力模糊或视力减退、眼睛胀痛等症状,因考虑到霉菌性鼻窦炎的可能,就一定要到医院耳鼻喉科就诊并及时进行对症治疗。

通讯员 小河 快报记者 金宁

肾病患者 最好少吃西瓜

虽然已过立秋,但甘甜多汁的西瓜仍然是广大市民消暑解渴的天然美食,可家住南京的82岁的张老汉却对西瓜心有余悸。

三天前,午觉醒来后的张老汉倍感口渴,便多吃了几片西瓜,晚餐后出现胸闷不适,后逐渐加重,去医院时血压为149/76mmHg,呼吸28次/分钟,接诊的省人民医院老年肾内科赵卫红主任判断其发生了急性左心功能不全。追问病史发现张老汉为慢性肾功能衰竭患者,赵主任解释道,正常人24小时尿量为2000毫升左右,而肾功能不全患者的泌尿功能已受损,24小时尿量出现不同程度减少,甚至无尿。而短时间内大量吃西瓜,会使人体内水分增加过多而不能及时排出体外,从而加重心脏的负担。病情严重时就会像张老汉一样引起急性左心功能不全从而危及生命。

肾病患者在夏日如何解渴?赵主任介绍了一些实用的妙招:1.清淡饮食;2.嚼口香糖或是刺激唾液分泌的食物;3.用清水漱口,但不要咽下去;4.用小杯子代替大杯子饮水;5.含少量冰块。最后,赵主任说,除了肾病患者外,感冒初期、口腔溃疡者、糖尿病患者都要注意少吃西瓜。

通讯员 李菁
快报记者 金宁

海峡两岸医药卫生交流协会 吴阶平医学基金会 南京医科大学

海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年之 男科规范诊疗基金援助工程

援助时间:6月1日—8月31日

今年5月,由海峡两岸医药卫生交流协会、吴阶平医学基金会、台湾男性医学会及台北医学大学共同主办的“海峡两岸男科学术交流会”在南京召开,会议集中展示并整合了两岸最优质的男科诊疗技术,也显示出提高两岸男科整体医疗水平的紧迫性。

为了在短时间内大大提高两岸男科整体医疗水平,在海峡两岸医药卫生交流协会的倡议下,吴阶平医学基金会的大力支持下,台北医学大学与南京建国男科医院联合开展“海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年暨男科规范诊疗基金援助工程”,主办方积极组织52位两岸知名男科专家、精选多项男科成熟技术,为患者提供有技术保障的规范诊疗服务。同时由吴阶平医学基金会为广大接受两岸优质男科技术服务的患者提供最高达1000元的治疗费、手术费援助。

基金会核准的8项优质男科技术如下:

- 1 阴茎神经敏感降低术治疗早泄
- 2 动脉血管激活术治疗性功能障碍
- 3 光波离子技术治疗包皮、包茎
- 4 定性排查结合介入透技术治疗不育
- 5 腔内介入靶向通导技术治疗前列腺疾病
- 6 细胞免疫与定性排毒技术治疗病毒疣、疹
- 7 CRS智能半导体激光透技术治疗泌尿感染
- 8 针式显微通脉技术治疗精索静脉曲张

(具体技术补贴基金见院内公示)

海峡两岸医药卫生交流协会——卫生部直属的国家一级协会
吴阶平医学基金会——卫生部、民政部批准的国家一级基金会
台北医学大学——台湾地区最高级别的医学学府
南京建国男科医院——南京市消费者协会医疗行业唯一“诚信单位”

南京建国男科医院
电话/025-52238888 www.jg91.com
地址/南京市长乐路238号
门诊时间/8:00-21:00 无假日医院

中大医院即日起 预约心脏病

东南大学附属中大医院传来消息,由东南大学心血管病研究所、东南大学附属中大医院等单位联合主办的“第七届心脏血管重建暨急性冠脉综合征诊疗进展研讨会”,将于2009年9月18日至20日在南京举办,届时一大批国内外著名心脏介入专家将汇集南京,亲自为省内心脏病患者施行最先进的介入微创手术。为此,中大医院决定从即日起面向省内开始预约心脏介入治疗手术病人。

据著名心脏介入专家、中大医院心血管内科主任马根山教授介绍,在第七届心脏血

运重建暨急性冠脉综合征诊疗进展研讨会召开期间,将举办多场高水平学术讲座、手术演示及疑难病例讨论等活动。为使更多的病人有机会接受中外名家手术,中大医院即日起面向省内开始预约心脏病病人,凡患有冠心病(包括心脏血管单支、双支、三支病变及新发病变、陈旧性病变、钙化病变、栓塞性病变等)、心绞痛及心肌梗死等心脏疾病患者,可携带有关病史检查资料,于周一至周六前往中大医院门诊大楼二楼心血管内科门诊登记预约,截止时间为9月13日。

程守勤