秋天这几种慢性咳嗽要当心

每到秋冬,咳嗽多发。发现咳嗽,如果不分清楚病情而胡乱吃药,可能会掩盖某些疾病。临床上,慢性咳嗽(病程8周以上)最为复杂,病因有很多,咳嗽的特点也各不相同,最好去医院找准病因,对症治疗。

咳嗽胸闷、走路气喘,警惕慢阻肺

慢阻肺患者一般有三大典型症状:咳、痰、喘。即不停咳嗽、有痰,走路或做家务容易出现气喘、上气不接下气。慢性支气管炎、肺气肿、肺心病是慢阻肺病发展的"三部曲"。通常,肺功能轻度下降可能无明显症状,但随着肺功能下降逐渐加重,会出现气促、喘息、咳嗽等症状。对于慢阻肺的高危人群,如40岁以上长期吸烟的男性、长期处于粉尘等不良环境中的人、有慢阻肺家族史者,如连续两年都有反复咳嗽、气促尤其是活动后气促的表现,建议进行肺功能检测。对于已确诊的慢阻肺患者,要坚持长期、规范治疗,以免病情加重。

夜间咳嗽严重,当心咳嗽变异性哮喘

秦女士鼻炎犯了,还咳嗽,以为是感冒了,吃了一堆消炎止咳药仍不见好转,尤其在夜间及运动后,咳得更厉害。咳嗽持续2个月不缓解后,她在呼吸科被诊断为咳嗽变异性哮喘,需接受哮喘的规范化治疗。

对于有过敏性鼻炎、荨麻疹等过敏体质人群来说,如果咳嗽超过两个月,以夜间咳嗽最为明显,或清晨起床时加重,也可能在运动、吸入冷空气、感冒后咳嗽发作,则应考虑咳嗽变异性哮喘的可能。咳嗽变异性哮喘是一种非典型哮喘,往往以咳嗽为首发症状,使用抗生素及镇咳药通常无效,诊断可做肺功能测定、支气管舒张试验、一氧化氮测试等。

平躺后呼吸不畅、呛咳,查查心衰

最近,70岁的张先生半夜常会突然呛咳,平卧后呼吸不畅。儿子带他去医院检查,被查出患有心衰。

许多老年人平时常有咳嗽,自认为是由呼吸系统疾病引发的。其实,反复的刺激性咳嗽(尤其是夜间剧烈呛咳)可能是心脏功能异常的表现,比如,心衰患者夜间平卧时,会出现阵发性的呼吸困难、咳嗽等症状。

反复咳嗽伴消瘦、发热,小心肿瘤

张先生反复咳嗽半年,起初当做普通感冒治疗,但咳嗽非但不好转,还出现全身乏力症状,最近他被确诊为肺癌。肺癌早期可无明显症状,当病情发展到一定程度时,常出现慢性咳嗽、血痰、咯血、胸痛、气短、喘息、不明原因的发热等症状。在没有刻意减肥的情况下,若短时间内体重快速下降,明显消瘦,可能提示有肿瘤。国际上推崇运用低剂量螺旋CT进行肺癌筛查。建议以下高危人群要定期筛查:1.长期咳嗽、咳血丝痰者。2.有肺癌家族史、长期吸烟的人群。3.已发现肺部小结节的。4.年龄大于40岁,以前有过肺病史,如结核病、慢阻肺、哮喘等的人群。

饭后咳嗽还泛酸,多因胃食管反流

孙女士莫名咳嗽一个多月,尤其是进食或入睡后,咳得更厉害,还伴有泛酸。呼吸科医生建议她去看消化内科,检查后她被诊断为胃食管反流病、反流性咳嗽。服用胃药后,不适感明显减轻。

建议如果咳嗽、咽痒等在饭后、平躺、弯腰时加重,伴随胀气、泛酸等症状时,要筛查胃食管反流病。轻度的胃食管反流,可通过减肥、高枕卧位、少吃多餐等调整生活方式来改善。

(摘自《银川晚报》)

106岁婆婆美容有术

家住广西南宁的龙秀月今年106岁,她皮肤光滑、头发茂密,真是个奇人!

在家人看来,龙秀月百岁高龄依旧容光焕发,靠的是一种古老的美容术——绞面。"绞面"又称开脸、绞脸,是流传已久的传统美容方式。操作时,将两根细绳挽成8字活结,然后双手并用牵拉细绳在面部滚动,将面部、颈部细小的汗毛绞掉。"这个美容方法我已经用了90年。每个月做一次,把细毛夹出后,皮肤就会变得细腻光洁。"龙秀月说。

饮食方面,龙秀月不挑食,唯独爱吃黑芝麻糯米粽,想吃的时候,就和女儿们一起包。肥厚的腩肉被黑芝麻包裹,拌入山姜粉调味,包好后大火炖上几个小时,肉香、米香、芝麻香浑然一体。龙秀月还是个闲不住的人,喜欢做针线活、做家务。女婿经常用手机记录这些画面,还根据图片给她配诗:百余年岁貌似耄,为靓开脸妆年少……

在家里,晚辈们都把龙秀月当公主一样伺候。龙秀月喜欢泡脚,孙女婿会经常给她按摩穴位,然后再用高度温白酒擦拭、按摩双腿。"有这样一群孝顺的晚辈,我怎能不长寿?"龙秀月笑着说。

莫杰馨(摘自广西卫视)

秋季两类人群小心"定时炸弹"

近日,50岁的刘女士早上起床后,突然感觉到剧烈头痛、天旋地转,家人随即把她送到医院,刘女士被确诊为"颅内动脉瘤破裂",须立即进行手术。

颅内动脉瘤是常见的脑血管疾病,当大脑内部动脉血管异常膨胀后,会形成动脉瘤,而当瘤体内血液充盈到极限时便会破裂,引起蛛网膜下腔出血、脑血管痉挛等致命急症。动脉瘤破裂后,患者会出现严重头痛、意识模糊、看不清或失明、癫痫等多种症状,短时间内还有可能二次出血。因秋冬季节气温及气压变化剧烈,颅内压改变也较大,更易形成此类疾病。有抽烟、饮酒习惯的,或伴有高血压、高血脂、高血糖的患者都是颅内动脉瘤的高危群体。

(摘自《每日商报》)

麻油鸡腿饭

材料:鸡腿1只,老姜3块,白米1杯,黑麻油1/4杯,米酒1罐,盐、味精、糖各少许,植物油少许。

做法:①米洗净,沥干水分。老姜去皮、切片。鸡腿剁块、冲洗干净。②黑麻油入锅,烧热,放入老姜片爆香,再放入鸡块爆炒。③倒入米酒、点燃,待火自动熄灭后,加入白米及其他调味料拌匀,熄火。④取出砂锅,倒入③,以小火煨煮40分钟即可。**注:**也可将调拌好的③放入电饭锅里煮成饭即可。

单纯肋骨骨折可自愈

近日,70岁的薛女士摔了一跤,就医结果令她和家人颇感意外。原来,她摔倒时磕到头了,起身后站不稳,入院检查发现只是皮外伤。后来因为胸口痛,检查发现竟是左侧前胸壁第3至第7肋骨骨折,且有轻微错位。原以为要住院了,在门诊治疗后医生却让她回家休养。薛女士一脸疑惑:"咋别人骨折要住院,我骨折却要回家休养?"

河南医科大学附属第二医院超声科副主任医师姜卫波介绍,胸部着地时,最容易发生肋骨骨折。"一般来说,肋骨共12对,对称分布在胸部两侧,与胸骨、胸椎等共同构成胸廓。肋骨不同于四肢的骨头,单纯肋骨骨折,其位置相对固定,且肋骨、胸骨等构成的胸廓会起到一定的固定作用,一般不用手术治疗,一个月左右可自愈。而四肢部位骨折后必须复位,否则会影响以后的日常活动,在治疗上一般会打石膏或进行手术。"

"不过,不是所有的肋骨骨折都不需要住院治疗,要视病情而定。"姜卫波表示,在临床上,如果出现3根以上肋骨骨折,且出现严重的血气胸、明显错位或一侧胸廓塌陷,建议手术。

姜卫波表示,老年人普遍存在骨质疏松,稍微使点劲儿、不小心磕到了,肋骨就容易骨折,引发剧烈胸痛,在呼吸时疼痛加剧,典型的肋骨骨折通过CT检查即可诊断。他提醒,老年人摔倒后,一旦出现头晕、恶心、呕吐等症状,务必第一时间到医院做检查,排除颅内器质性病变。

(摘自《洛阳晚报》) 为您提醒

风湿性多肌痛进入高发季

最近,李女士被浑身肌肉疼痛折磨得不轻,一开始以为是他汀药物的副作用,去医院检查后发现,竟是得了风湿性多肌痛。

杭州市第一人民医院全科医学科副主任医师周叶介绍,风湿性多肌痛主要发生在50岁以上人群中,70~80岁是发病高峰,女性占多数。此病易与类风湿关节炎、肩周炎、腰椎间盘突出、坐骨神经痛等疾病混淆。该病的典型症状是颈肩部和上臂肌肉僵硬疼痛,导致上肢抬举受限,不能梳头、穿衣;髋部、大腿部肌肉僵硬疼痛,导致不能下蹲,上下楼梯困难。此外,约半数以上患者还会出现全身症状,疲乏、没有食欲,甚至逐渐消瘦。

研究表明,病毒感染多为风湿性多肌痛的重要触发因素,老年人免疫功能下降,外界环境因素(尤其是病毒感染)便极易触发自身免疫功能、内分泌等紊乱而造成疾病的发生,且风湿性疾病在天气转凉、潮湿的季节容易发作或加重。人若出现多个部位肌肉关节疼痛,尤其是肩背部、髋部等部位肌肉疼痛以及发热、血沉升高,要高度怀疑风湿性多肌痛。

(摘自《钱江晚报》)

改善心脏功能常做"两低"运动

研究显示,常做以下两类运动对心脏形态结构、收缩功能及内分泌功能都有很好的改善作用。

低重量阻力运动,如哑铃操等,可增强四肢和躯干肌群的力量,减轻疲乏。一般每次练习12~15次为一组,每天早晚各一组,坚持锻炼3个月。

低强度有氧运动,如慢跑、骑自行车、游泳等。运动前至少做10分钟的热身活动,比如伸展、慢走等。对于活动能力差的老人,一般开始时运动5~10分钟,休息1分钟,直到可以运动30~45分钟;然后逐渐过渡到运动15分钟,休息2分钟,总计40~60分钟;最后应达到持续活动20~40分钟。病人运动时应有人监护,以确保安全。如果运动过程中出现心绞痛、气短加重或下肢浮肿等情况时,应停止运动并及时就医。

规律的生活习惯对心脏健康也至为重要,饮食上要多吃水果和蔬菜,多喝水,勿暴饮暴食,宜少食多餐,尤其是晚餐别吃得过饱,同时要保持大便通畅,避免便秘时过度用力。

为您支招

(摘自《医药保健报》)

按摩牙龈有助于稳血糖

患上糖尿病,牙周炎的发病率可高达60%,而大量炎症物质可通过血液循环到达胰岛组织,加重胰岛细胞损伤,使血糖水平进一步升高,形成恶性循环。生活中,糖尿病人可通过牙齿保健来预防口腔疾病。

餐后漱口 饭后或剔牙后用温水漱口可清除口腔内残留的食物残渣,防龋齿、牙龈炎。

叩齿咽津 经常叩齿可让牙齿更坚固,并可催生唾液,保护黏膜。

按摩牙龈 将牙刷的刷毛以45°压迫于牙龈,2~3秒后放松,反复数次;或用食指按摩牙龈,通过上下、水平方向揉按,依次按摩内外侧牙龈数分钟,增加牙龈组织的血液循环。

(摘自资讯全天候)

淋巴不需要借外力"排毒"

时下,很多人会去美容院做淋巴排毒,店家声称通过推拿按摩可以让淋巴循环畅通,有效清除体内的毒素。推拿疗法是中医外治疗法之一,对于慢性疾病、功能性疾病、发育性疾病疗效好。但中医推拿多是按摩肌肉、穴位,并不按摩淋巴。

淋巴不是排毒器官,是人体主要的免疫器官。当身体受到外来细菌、病毒等入侵时,它们就会"奋起反抗",进行阻截和清除。这属于机体的自发行为,并不需要外来按摩等力量的帮助。

(摘自《齐鲁晚报》)

口腔溃疡久治不愈祸起腹部肿瘤

南京59岁的王女士患上了严重的口腔溃疡,检查发现,溃疡是由于副肿瘤性天疱疮引起的,而副肿瘤性天疱疮是与肿瘤伴发的一种天疱疮病变。通过CT检查,发现王女士的腹部有一个8至10厘米的肿块。东南大学附属中大医院皮肤科主任王飞提醒,平常应注意观察皮肤状态,一旦出现异常症状,除了提示皮肤系统出问题,也可能提示其他系统患上疾病。例如,身上突然出现多部位且治疗抵抗的癣,提示可能患糖尿病;老年人严重的黑棘皮病和掌跖角化,也可能是内脏肿瘤的预警。

(摘自《健康时报》)

健康

责任编辑:胡 欣

理性消费远离"美容贷"陷阱

近期,"美容贷"的问题备受舆论关注。一些年轻人经济条件有限,无法支付高额的美容或医美消费费用,便寻求贷款公司的"帮助"。这些贷款有的利息明显高于市场正常水平,有些干脆就是诈骗。有的消费者通过"美容贷"接受不正规的医美服务,不但没有变美,还陷入债务危机,可谓"美财两空"。

机构调研数据显示,目前一线城市的"95后"年轻群体是医美消费的主力军。其中,有不少人对于美容市场的真实情况缺乏了解,他们只是有一颗"变美"的心,却不知道"变美"的实际成本与代价。"求美心切"很容易盲目消费,甚至被不良商家和借贷公司所骗。

爱美之心人皆有之,随着医疗美容业的发展和经济水平的提升,年轻人的美容消费也大幅增长。让自己变得更美,原本并非坏事,可一旦走向极端,就远离了"美"之初衷。

理性消费的前提,是对美的正确认知,以及以何种方式求美。仅就外在美而言,千篇一律的高鼻子、尖下巴是不是就真的美?为瘦身而催吐、厌食乃至罹患心理疾病值不值得?因为整容、增高而引发健康危险,有没有必要?

每个人的消费能力不同,医美机构通过制造和宣传"一针美白""七天瘦身""高科技生物技术"的概念,推出各类高价产品,并非人人适合。弄清楚自身需求,不盲目跟风,才能不被各种美容广告所忽悠,为所谓的"高科技"交智商税。

盲目求美,往往导致非理性消费,甚至由此落入各种美容消费贷陷阱。今年6月,中国互联网金融协会发布了《关于规范医疗美容相关金融产品和金融服务的倡议》,特别强调:消费者在申请金融产品及其服务时,要选择具备合法资质的正规金融机构,增强自我保护意识,警惕不法分子套路贷骗局。对于没有稳定经济收入的群体,以及经济上高度依赖家长的未成年人,贷款平台要杜绝随意放款,从严做好用户资质审核工作。从技术层面来看,平台要求用户申请贷款时填写真实身份信息、录入"刷脸"图像数据并无难度,关键在于将这些技术审核举措落到实处,真正做到依法放贷、依规审核。

与此同时,还要看到,很多消费观不理性盲目求"美"的青少年,都是在教育尤其是家庭教育上出了问题,监护人应该从实际情况出发,将"消费贷"相关的金融知识及时告诉孩子,引导他们养成理性消费观念,杜绝盲目冲动消费。而最重要的是培养对美的正确认知,树立良好的审美观。

黄帅(摘自《中国青年报》)

婚姻艰难,都是"缺氧"惹的祸?

婚姻的窒息模式

美国著名社会心理学家提出了婚姻的"窒息模型"。该模型的内容可以通俗地理解为:

1.婚姻变得越来越重要,因为人与人之间真正的联结越来越少或越来越浅,甚至与家人和家族也是如此。

2.人们在婚姻中越来越看重较高层级的需要,也就是说,在一定的物质基础上,越来越多的人渴望从婚姻中得到真正的伴侣关系和关系中的自我实现。

3.寻求婚姻来帮助个人满足更高需求的配偶需要对自己及对配偶有深刻的洞察力,而这种洞察力的发展通常需要在一个持续的时期里相当多的彼此联结和回应。

4.当今,夫妻在工作和育儿上花费的时间越来越多,在一起的时间比过去的时代更少了。现代人承受的压力越来越大,这进一步挤占了人们投资婚姻所需的心理资源。

5.这样的结果是减少的资源投入势必难以保证更高需求的满足,婚姻质量和个人幸福感自然难以让人满意,即发生"窒息"。

这样看来,如果夫妻相处融洽,并且他们努力建立相互洞察力和情感联结,就能促进彼此的更高需求,那么现代婚姻就可以达到以前时代很少有人达到的高度。

然而,如果夫妻之间相处不好,或者没有足够的时间和资源来投资婚姻,他们可能会在婚姻中面临"窒息"危险。

为婚姻"增氧"

随着离婚率高居不下,人口结构老龄化及三孩政策出台,如何获得高质量的婚姻显得愈发重要。了解了婚姻观随时代变化需求层次升高,以及高需求伴随的对所需投入的提高,我们来看看具体都有哪些方法可以提高婚姻质量。

优化现有资源

夫妻可以通过一系列友好的简单方式来为婚姻增添情趣。比如,对渴望肯定和赞美的配偶,不要吝啬欣赏的眼光和真诚的赞美;对渴望拥抱的配偶,不要吝啬你在小细节中的小宠溺。

投资补充氧气

增加高质量的在一起的时间。既然在一起的时间有限,就要确保投资的方式,两人值得一起尝试找到最适合自己的方式。比如,建立规律的约会时间,既能一起放松,又能增进情感联结。分享过去一段时间的心情,最开心的事,最不开心的事等等。

另外,拥有共同朋友比例较高的夫妻倾向于花更多的时间在一起,并拥有更好的婚姻。所以和配偶的朋友成为朋友,可以增加在一起的时间,并通过跟朋友在一起的场合发现不一样的配偶,也是很值得的投资。

最后,既然更高层级的需求需要更深的自我洞察力和对配偶的洞察力,二人也可以考虑一起学习心理学基本知识,学习自我觉察、聆听他人和陪伴、如何科学地经营亲密关系等等,并在生活中不断地保持对自己和对对方的好奇和觉察。而每次配偶遇到困难或挫折,需要你支持的时候,那很可能就是你能发挥能力的高光时刻,以及最能在情感账户上存上大大一笔的时刻。

总之,通过优化现有资源的利用、在婚姻中投入更多资源,就有可能充分利用当前或潜在的资源,并最大化发挥配偶的优势,从而获得夫妻间更深层次的情感联结和更高的个人幸福感。

崔晓(摘自《中国妇女报》)

你离"社交天花板"多远

何谓"社交天花板"?与"社交恐惧症"相反,它主要形容在社交中毫不胆怯、游刃有余的人。他们能随时和陌生人聊天,快速融入新集体,和公园的大爷大妈也能打成一片,当众表演才艺毫不紧张……"社交天花板"们拥有极佳的心理素质,既不害怕他人的眼光、不在意成为人群的焦点,也不担心被他人嘲笑。在社交恐惧症患者看来非常困难的事情,对他们来说,就像吃饭喝水那样寻常简单。

从社交恐惧症到社交天花板,网络热词的流行,某种程度上映射出当代年轻人无处安放的社交焦虑。从熟人社会转到陌生人社会,对于不少在大城市漂泊的年轻人来说,敏感内向的性格、不确定性的增强、快节奏的工作和生活、扑面而来的生存压力,或许都是社交焦虑的来源。

在通讯技术飞速发展的今天,线上娱乐方式五花八门,网上冲浪、刷视频、打游戏、看电影……即使回避社交、减少与人交往的机会,缩在独处安全区的年轻人也总能找到让自己快乐的方法。因此,在不少社交恐惧症患者看来,一个人待着不香吗?

其实,无论社交恐惧症还是社交天花板,在性格的光谱上,每个人都有自己独一无二的位置,每个人都有权利根据自己的需求,调整人与人之间的社交距离,既无需委屈自己、刻意迎合他人喜好,也无须因敏感内向的性格自卑自怜。

话说回来,人终究是社会性动物,不可能永远封闭自己,即便是自称"社恐"的人们,仍然渴望良好的交往状态和人际关系。显而易见的是,如今社交能力已经成为人们生存和发展的必备技能之一。在现实生活中,那些"社交天花板"们往往更容易给人留下深刻的印象,获得更多机会。因此,与其默默羡慕他们,社交恐惧症患者不妨放松心情,尝试做出适当改变,要知道"万事开头难",开了头就不难,人与人之间的相处可能并不像想象中那么复杂,迈出改变的第一步,咱就离"社交天花板"更近了一点,您说是吗?

话 枚(摘自人民网)

购买宠物遇到"坑"怎么办

丁女士和店主微信沟通买猫。在约定好送猫的那天,店主表示丁女士选中的那只猫腿部有些许奶癣,需要养在店内,等病好了再送到家中。在咨询了专业的兽医之后,丁女士认为该小猫治愈周期长,难度大,如果养在店内,等长大了难以与自己亲近,所以与店家协商退还定金。

但店家则表示,除非猫有传染性疾病或其他重大疾病,否则定金不退。

但在丁女士看来,自己交付定金时,店家并未第一时间告知猫有疾病,认为店家存在欺骗的行为,因此,丁女士开始了维权。

从没想过为了买猫要打官司

"我从没想过买猫维权要打官司。"丁女士有些无奈。

律师表示,该事件可以走司法程序,但是维权周期长,在举证方面会比较困难,维权的成本也会比较高。

在充分了解后,丁女士决定再次前往店家门店,了解猫的具体健康状况,尝试与店家沟通退还定金,不再购买。

在沟通无果后,丁女士拨打了"110",寻求警察的协助。

在等待出警的时候,店家强硬的态度有了转变,表示自己以更高的价钱将该小猫卖出,可以给丁女士退还定金。

宠物买卖纠纷维权难

对于报警处理买卖纠纷,法学专家表示,买卖纠纷一般属于民事纠纷,而民事纠纷一般采取民间调解、行政调节、行政仲裁和司法调节或裁定的四种形式,公安部门也可以介入民事纠纷的调解,属于行政调解的范畴,如果不能调和,也只能向法院起诉。因此,在进行买卖时,除了商家要遵守法律法规、行业道德之外,消费者也应该提高警惕。

"不是我们不去维权,而是维权的途径太难,买到病猫就要走司法,耗不起啊。"丁女士说。而专家表示,"宠物行业目前最大的问题就是缺乏标准和规范。"

对此,专家提示广大的爱宠消费者:在购买宠物时,要选择正规、有资质,信誉良好的宠物经营场所,如果在网上购买,则要了解清楚对方的地址、运营资质等情况,不建议消费者通过网络购买价格高昂的宠物。除此之外,还要签订购买服务合同,明确双方的责任和义务,并留存好购买凭证,如果宠物出现问题,可以根据凭证维护自己的合法权益。

(摘自《工人日报》)

睡不好?热水澡和厚毛毯安排上

瑞典卡罗林斯卡医学院学者发表的研究发现,睡觉时仅仅让盖的毛毯厚重点就有助于改善睡眠,而且还能减轻抑郁和焦虑症状。

这项研究共纳入了120位失眠超过2个月的成人,一组人盖的毛毯是6至8千克的加重毛毯,另一组人用的是1.5千克的化纤毯。且这些参与者分别合并抑郁症、躁郁症、多动症或焦虑症。

结果发现,除10人"嫌弃"毛毯太重外,其他使用重毛毯者失眠指数大幅降低,近六成人报告失眠严重度指数至少下降了50%。而盖化纤毯者仅5.4%报告失眠症状有所改善。

此外,盖厚毛毯的人有42.2%在4周后失眠得以缓解,而盖化纤毯的人仅有3.6%缓解。

为什么厚毛毯有这么大的"魔力"?研究者认为,因为加厚的毛毯模仿了被拥抱和抚摸的感觉,增加了安全感;此外,这种压力刺激了副交感神经的兴奋程度,进而起到镇静让身体放松的作用。

关于睡前洗澡的问题,美国得克萨斯大学学者通过对5322项研究梳理发现,如果睡前1至2小时洗一个40℃至42.5℃的温水澡,有助于尽快入睡,而且改善睡眠质量。

研究者表示,洗个热水澡,有助于调整"温度昼夜节律",改善血液循环,增强身体散热能力,降低核心体温,进而促进睡眠。

已经秋凉,洗个热水澡,再盖个厚被子,是不是睡得更香? (资摘)

为啥有的人孕期就没吐过?

没有孕吐,到底是不是代表宝宝没有活力、健康出了问题?其实并不是,有些孕妈妈在孕早期并没有恶心、呕吐等不适,甚至于没有任何不适。

为什么会出现孕吐? 孕期之所以会出现孕吐,目前普遍认为是因为孕妈妈怀孕后体内的激素发生变化。

一般来说,对于应用雌孕激素类药物反应大、易晕车、精神紧张的孕妈妈更容易发生恶心、呕吐等早孕反应。

没有早孕反应正常吗? 早孕反应主要表现为恶心、呕吐、饮食习惯改变、食欲降低、嗜睡等症状,一般出现在停经5~6周左右,也有孕妈妈早孕反应出现得较晚,在8~9周左右。

早孕反应是大多数的孕妈妈都要经历的一个过程,但却不是所有孕妈妈都要经历的过程。可能有20%~25%的孕妈妈会是比较幸运的,她们并没有明显不适。

由于孕妈妈的体质不同,适应能力也有所不同,没有明显的孕吐也属于正常情况。准妈妈不必过度纠结早孕反应,要多多关注产检。

没有早孕反应就是胎停育吗? 如果之前早孕反应明显,在孕10周前早孕反应突然消失,就要警惕胎停育的风险啦。但对于本来就没有明显早孕反应的孕妈妈,则没有早孕反应≠胎停育。

早孕反应不能完全说明胚胎发育情况,最终明确胚胎发育情况依赖于临床检查的结果,包括血HCG和超声的检查结果。孕妇个人体质不同,对妊娠的反应也会存在一定的差异。

没有早孕反应但胚胎发育良好,就不必紧张,只需定期、规律做产检即可。也许您就是那25%幸运的孕妈妈。

总之,对于孕妈妈们来说,要想顾好宝宝的健康,放松心态、养好心情、补充好营养,并定期到医院做产检,才是孕期的要紧事!没有坐立难安的孕期反应,也是宝宝给妈妈的一份礼物,尽情享受这份"凡"恼吧!

邹丽颖(摘自《北京青年报》)

生活

责任编辑:郭 金