



## ■ 妇幼保健

### 科学防治 产后抑郁症

#### 1. 夫妻做好孕前准备及孕 期身心保健及检查

孕前夫妻及家人应有计划、有准备生育宝宝。孕期时要到孕妇学校学习有关妊娠、分娩及产褥期等相关知识, 树立正确的生育观念和良好的生活方式, 保持心情愉快; 要到医院妇产科找医生咨询, 定期产检, 感觉不适时要及时检查和积极治疗。

2. 做好产时支持工作  
产时支持包括家属支持及医务人员支持。丈夫陪产是产时支持的最有效的方法, 可以为产妇提供精神上的安慰、鼓励和体力上的支持, 减轻产妇产时分娩过程中的恐惧和疼痛, 有利于产妇产时分娩过程中心理状态的稳定。洁净、温馨的产房, 医务人员良好的服务有利于缓解产时的紧张、焦虑情绪, 促使产后康复, 降低产后抑郁症的发生。

3. 家人做好产后照料  
因为产后身体比较虚弱, 需要照顾, 亲情的关爱、照顾, 对心理的健康有很大的安抚作用。再者, 月子中婴儿的哭闹, 喂奶、换尿布等琐事, 易造成产妇休息不好、心里烦躁。

4. 注意产后观察, 做到早  
发现、早治疗  
产后4~6周, 是产后抑郁症的高发期, 注意观察产妇的

心理变化, 对于有产后抑郁倾向者(如情绪低落、悲伤多虑等)或者发病者, 应及时给予心理治疗或药物治疗; 对于症状较轻者, 不影响哺乳, 可先进行心理疏导、认知疗法; 对症状较重者, 必须要在精神心理科医生的指导下使用抗抑郁药。

#### 远产后抑郁, 心理医生 的七“要”忠告:

一要记住产后4~6周, 是产后抑郁的高发期。  
二要知道产后抑郁症的危害, 影响产妇产后康复, 影响婴儿生长, 影响夫妻、家庭等关系。

三要明白产后抑郁症是可防可治的, 但要尽可能做到早预防、早发现、早治疗。

四要消除产后抑郁症就是精神病的错误认识, 不要有病不敢正视、不做到精神心理专科医院就诊。

五要了解产妇发生抑郁的诱因或原因, 尽量消除、减轻各种心理社会因素的影响。

六要懂得抑郁症病情发展到一定程度时没有药物治疗是不行的, 但要在专科医生指导下规范用药, 以免影响康复、影响婴儿哺乳。

七要结合心理治疗, 才能更好地帮助产妇康复。

陈岳丰

# 肥胖 根在肝郁和脾虚

提到肥胖, 大家想到的多是痰湿体质, 而痰湿的成因则与肝郁和脾虚有关。因此, 肥胖其实根在肝郁和脾虚。

中医认为, 肝主疏泄, 有保持气机通畅、分泌胆汁的作用。在某些诱因下, 比如情绪失调, 导致肝主疏泄功能失常, 就会出现肝郁。在这种情况下, 肝气便不能维持气机通畅, 其促进脾胃消化的功能也会下降, 随着消化功能下降, 进食后, 大量食物堆积于中焦脾胃, 难以消化吸收, 便会积生痰湿。肝促使

胆汁分泌的功能体现在促进脂肪类食物的分解吸收, 肝郁则胆汁分泌失调, 消化受阻, 食物及其精微物质堆积, 不能被人体利用, 造成痰湿积生, 形成肥胖, 故《丹溪心法》中提到“肥人多痰湿”。

脾为后天之本, 有运化水谷、水液的功能, 同时也是生痰之源。食物中的精微物质是由脾传输到全身, 滋养五脏六腑。长期饮食不节制或过食甘厚味, 超过脾胃的消化吸收能力后, 脾胃受损, 运化功能下降, 就容易内生痰湿, 精微物质也因脾气运输无力, 逐步堆积成有形之邪, 导致肥胖。门诊中, 很多肥胖者容易腹泻, 或大便次数多, 就是饮食无节制损伤脾胃所致。

因此, 对于减重, 从肝脾入手非常重要。切不可随意节食。节食过度, 一方面会导致生化无源(营养不够)影响健康, 女性还易造成月经失调甚至闭经; 另一方面, 节食过度, 人体处于低代谢状态, 一旦恢复饮食, 体重便会报复性反弹。平时生活中, 如何调理肝脾达到减重目的, 给大家一些建议。1. 让肝舒坦。肝主疏泄, 最怕熬夜和生气, 子时(晚上11点~凌晨1点)是肝脏的排毒时间, 这个时间段一定要休息好。平时保持好心情, 别愁眉苦脸, 闷闷不乐, 可以常泡玫瑰花水代茶饮, 调畅情志、平肝火。2. 给脾减负。现代人脾胃不好, 多半是饮食惹的祸, 寒凉生冷、油腻肥甜的食物吃得太多了。所以, 饮食一定要懂得节制, 做到合理规律。在这个基础上, 坚持吃动平衡, 加强锻炼。

袁泉

## 头颈发紧 快量血压

李先生今年31岁, 每天奔波在城市中, 奋斗在电脑屏幕前。最近, 老板要求加急赶一个大项目, 工作中他突然觉得头晕、颈椎难受, 有点力不从心。到医院一查, 诊断为颈源性高血压。

临床上, 这类年轻的高血压患者并不少。如果你平时主要从事伏案工作, 家人也没有高血压病史, 服用降压药后, 血压时好时坏, 血压升高时, 颈椎会感到不适, 这就要警惕颈源性高血压了(由颈椎病引起的血压升高)。颈椎的病变使颈髓、椎动脉、脊神经受压, 颈前交感神经节受刺激, 进而引起脑缺血、神经性头痛、自主神经功能紊乱等, 反射性引起血压升高。日常引起颈椎病的因素均可诱发颈源性高血压, 比如长期伏案、枕头过高、过度使用手机等。

颈源性高血压很有特点。血压升高与颈椎病同步发作。患者颈椎病发作时, 会出现颈项发紧、僵硬、头晕、头痛等症状, 血压同时升高, 颈椎病症状缓解后, 血压也会随之下降。

高血压发生前血压不稳。颈源性高血压发生前, 患者会出现低血压或明显血压波动, 并有头晕、记忆力减退、乏力等表现。

降压药效果不佳, 治疗颈椎病却很有效。这类疾病患者, 单纯使用降压药效果并不好。不过, 使用治疗颈椎病的药物后, 肩颈放松, 可缓解不适, 血压也会随之下降。

高血压与颈椎病严重程度呈正相关。颈椎病越严重, 椎体越不稳, 高血压越严重。因此, 患者应及时就医, 明确颈椎病以及高血压严重程度, 并进行相应治疗。

日常生活中大家要注意: 颈部常年都要做好保暖工作, 夏天不要贪凉, 空调温度别调得太低; 久坐后多起来活动; 选择高度合适的枕头, 习惯仰卧睡觉的人, 枕头高度应以压缩后与自己的拳头高度相等为宜, 习惯侧卧的人, 枕头高度应以压缩后与自己的一侧肩宽高度一致为宜; 加强颈部锻炼, 可做一些颈椎操; 感觉颈项发紧时, 马上测一下血压, 若不适感长期存在, 一定要及时就医。

薛冰

## ■ 濮阳眼科

### 合理用眼 关注孩子眼健康

0~6岁是儿童视力发育的关键时期, 儿童时期的眼病对儿童视力发育危害极大, 如果不能及时发现, 将会对孩子的人生产生影响。因此, 专家提醒家长细心观察, 关注孩子的眼健康, 一旦发现孩子眼睛有异常, 要及时到院就诊检查, 切勿耽误, 遗憾终生。

如果您的孩子经常有以下情况, 家长要提高警惕:

1. 当遮盖一眼时小兒无反应, 而遮盖另一眼时可引起小兒烦躁、哭闹, 说明有单眼视力障碍或弱视。
2. 平时喜欢眯眼视物、歪头看电视、近距离看书看电视, 则可能视力不好, 有屈光不正(远视眼、近视眼、散光眼等)。
3. 两眼相互位置不正常, 如斗鸡眼(内斜视)、外斜视、上斜视等。
4. 畏光: 儿童经常眯着眼睛看东西, 或有频繁眨眼症状。先天性青光眼、内翻倒睫、角膜炎症及损伤、无虹膜症、白化病

等多种眼病都会怕光刺激。

5. 流泪、眼屎多: 大眼角或眼睑有分泌物, 不停流泪的症状, 可能有结膜炎、内翻倒睫、先天性鼻泪管闭塞等疾病。

6. 红眼: 白眼球发红症状。可因结膜炎、角膜炎、虹膜睫状体炎等。

7. 白瞳症: 正常的瞳孔区为黑色, 白瞳症显现白色、黄白色, 俗称“猫眼”。可能为视网膜母细胞瘤、未成熟视网膜母细胞瘤、先天性白内障等眼病。市眼科医院(市第二人民医院)专家建议, 如有眼病家族史, 1岁前就要接受检查。即便没有家族性眼病也要2~3岁时, 全面检查视力、双眼视觉、眼球等。儿童眼病应早筛查、早发现、早治疗, 尽早给孩子建立眼健康档案, 可以持续监测孩子的眼健康状况, 发现异常及时进行早期干预, 防止儿童视力功能的正常发育受到干扰, 切勿因家长的粗心, 让孩子遗憾终生。

韩二营

### 眼底一张照 眼病早知道

随着生活水平的提高, 高血压、高血糖、高血脂等“三高”人群日益庞大, 而“三高”引起的并发症常常防不胜防, 常见的老年性黄斑变性、糖尿病视网膜病变(视网)、视网膜动脉或静脉阻塞等眼底疾病个个都是夺人视力的“无形杀手”。

眼底病种类繁多, 大多数对视力功能损害较大, 而且早期病变难以被发现, 高危人群必须定期检查, 排查风险。眼底是全身唯一能用肉眼直接、集中观察到动脉、静脉和毛细血管瘤的部位, 这些血管可以反映人体全身血液循环的动态以及健康状况, 许多全身疾病都可以从眼底上反映出来, 比如眼底出血是严重的糖尿病并发症, 高血压、冠心病以及肾病等也都会在眼底留下“蛛丝马迹”。

不少人对眼底病知之

## 夜间磨牙 ≠ 肚里有虫

高, 会对人体口腔系统及全身健康产生不良影响。根据磨牙症发生的时间可以分为夜间磨牙症和白天磨牙症, 以夜间多见, 常称为“夜磨牙症”。根据磨牙症的特点可分为磨动型、紧咬型和混合型。磨动型是兼有牙齿磨动和声音, 紧咬型指不自觉地牙齿咬紧, 混合型则二者皆有。

夜磨牙症指以升颌肌(嚼肌、颞肌等)反复性或持续性收缩为特征、在夜间发生的口颌面部运动, 表现为睡眠中牙齿研磨或叩

击, 有时伴有声音。磨牙时, 上下牙彼此磨动或紧咬, 使下颌正常休息位中断, 属下颌副功能运动。其产生的咬合接触属非生理接触, 同时夜磨牙产生的巨大合牙力, 远远大于有意识咬合时产生的合牙力, 会对牙体组织、牙周组织、颞下颌关节(TMJ)、咀嚼肌等产生不同程度的破坏和损伤作用, 导致牙列磨损、牙周创伤、TMJ损伤、肌紧张、肌痉挛以及头痛等神经系统症状。

磨牙症最早可发生在10.5个月大的婴儿,

也就是说, 在乳牙刚刚萌出不久, 即可出现磨牙症状。流行病学调查显示, 磨牙症的患病率随年龄增长而降低, 从儿童的14%~18%降低至成人的3%~5%。并且从儿童至成人, 磨牙症有很强的延续性, 研究表明, 90%磨牙症患儿在成人后仍存在此症状。夜磨牙症的主要危险因素有: ①吸烟、饮酒及咖啡因滥用; ②A型人格焦虑; ③睡眠障碍, 如打鼾、睡眠呼吸暂停和睡眠中周期性四肢运动。

钟喜标

# 视觉2020 关注普遍的眼健康

### 科学防控近视 拥有光明未来

近年来, 我国儿童青少年近视率居高不下, 低龄化、重度化趋势愈发明显。国家卫健委数据显示, 2018年全国儿童青少年总体近视率为54%, 其中6岁以上儿童为15%、小学生为36%、初中生为72%、高中生为81%。

#### 1. 切忌“病急乱投医”

对于孩子近视, 家长们心系孩子, 觉得越戴眼镜视力发展越快, 进而轻信市面上一些视力矫正的办法。岂不知这些都是商家的宣传手段, 不但不能够治疗近视, 可能会使孩子的度数增长更快。家长们要注意: 近视不能治愈, 只能科学矫正。

#### 2. 给孩子建立屈光发育档案

建议在孩子学龄前就开始建立眼健康档案。孩子3岁以后每年或每半年到医疗机构对眼睛进行屈光检查, 及时关注孩子眼睛的发育状态。

#### 3. 预防近视要从生活细

#### 节着手

细节1: 读书写字要注意姿势, 提醒孩子做到“一拳一尺一寸”, 保持眼与书本33~40厘米的距离, 不在昏暗的灯光下看书等。

细节2: 遵循“20-20-20”准则。在孩子近距离用眼的时候, 家长要注意提醒孩子: 用眼20分钟/远眺20英尺(即6米以外)/持续20秒。

细节3: 孩子成长过程中, 要严格饮食, 做到不挑食、偏食; 多参加户外运动, 每天都要沐浴阳光; 早睡早起, 合理安排学习、休息、睡眠时间。

呵护孩子的眼睛, 是家长、学校乃至全社会的共同责任。

市眼科医院作为濮阳市儿童青少年近视防控中心, 我们拥有专业的医疗技术, 科学完善的近视防控方法, 我们将与您共同呵护孩子的眼健康。

夏国选

无偿献血新去处: 丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间: 9:00—15:30 捐血热线: 8991000 8918000