

怀孕后不舒服？教你应对妙招

怀孕之后,很多人会出现恶心、呕吐等早孕期症状,有不少人过了早孕期还是会有这样或那样的不舒服。下面的一些办法可以帮孕妇缓解不适。

恶心呕吐

喝浓姜汤

恶心、呕吐主要出现在早孕期,多数人过了孕前 3~4 个月就会缓解,但是少数人会恶心、呕吐到怀孕中晚期。多数人不需要特殊处理,要注意少食多餐,饮食清淡。如果吐得厉害,可以尝试喝浓一些的姜汤,这种偏方会对部分人有用。如果吐得很厉害就需要就诊了。

水肿

睡觉时把脚垫高

到了怀孕中晚期,不少人会出现手肿或脚肿的症状,有些人没有明显的水肿,但是早上醒来后会发现手指胀痛不舒服,无法弯曲。这种症状大多是隐性水肿造成的,多活动一下手指,休息一会儿就会有所缓解。若水肿症状明显,可以在晚上睡觉时在脚下垫个靠垫,还可以喝些利尿的冬瓜汤和豆浆。

失眠

睡前泡脚、喝牛奶

一般不建议孕妇服用安眠药,可以试试睡前用热水泡脚、喝牛奶或吃些中药助眠等方法。这种失眠一般都是暂时的,生完孩子就会有所缓解。

腰痛

拉伸+按摩

怀孕后雌孕激素水平明显

上升,会导致某些部位韧带松弛,关节有时会有小的移位或错位,出现腰痛或其他关节痛。另外,子宫的增大也会增加对腰部韧带的牵拉。解决的办法是适当做些腰部或关节的拉伸动作,局部按摩也会有帮助。

腿抽筋

补钙+按摩

部分原因是缺钙,还有可能是血流不畅。注意在孕中期以后摄入足够量的钙,适量运动和局部按摩也可以缓解腿抽筋。

阴道分泌物多

没有感染就不用处理

这是正常的妊娠期表现,如果伴有明显的瘙痒、异味,或者有豆渣样白带,就需要进一步检查了。怀孕后,在雌孕激素的作用下,阴道内环境发生了变化,很容易发生阴道真菌感染,对于症状明显者,可以用 B 类抗真菌药物治疗。

心跳快、胸闷、头晕

要突然改变体位

进入妊娠中晚期后,更多的血流灌注子宫,孕妇很容易出现低血压综合征,往往和体位相关。另外,孕妇还容易出现低血糖。需要注意的是,不能空腹太久,在改变体位时要慢慢来,不能太快,不要在空气不流通的地方待太久。

痔疮

分娩后会好转

增大的子宫影响下肢静脉回流,容易导致妊娠期痔疮,绝



大多数不会影响自然分娩,分娩后症状会明显缓解,多数痔疮会消失。此外,孕妇还会出现尿频,这是由于进入妊娠中期后增大的子宫向前压迫膀胱所造成的,到了晚期子宫向上增大为主,症状会有所缓解。

特别提醒

孕期感到不适是正常的,多数不需要药物治疗。如果需要治疗,应以中医、中药为主,因为怀孕后出现的这些问题主要是症,不是病。对症治疗是中医的拿手好戏,西医就没什么好办法了。

如果孕期症状加重,影响到正常的工作和生活,就需要去看专科医生了。

(段 涛)

男性驿站

早戒烟 强壮阴茎

想要“雄风”常在,男性就该好好地保养阴茎。美国《男性健康》杂志给出了简单易行的几招,帮助男性提升性健康水平。

戒烟

研究发现,抽烟时间越长,烟瘾越大,男性出现勃起功能障碍的概率越高。而且烟民的阴茎尺寸比普通男性小。这可能是因为抽烟损害了血管,导致阴茎组织弹性变差,不能收放自如。

别熬夜, 性爱后好好睡

每晚,男性都会有 3~5 个小时的自发勃起,这是阴茎的自我保养时间。夜间自发勃起的时间越长,阴茎的战斗力就越强。尤其是一场酣畅的性爱后,阴茎更需要充足的休息、调养。

别让阴茎“硬碰硬”

阴茎容易受伤,一次过于猛烈地抽送,就会使组织撕裂。一旦出现这种情况,必须在 24 小时内止血,以免影响性能力。据统计,超过 1/3 的勃起障碍患者有过阴茎外伤的经历。

多走路

研究发现,和久坐不动者相比,男性每天步行 2000 米,出现勃起障碍的概率会明显下降。每天慢跑 30 分钟或做些力量训练一样管用。

多打哈欠

打哈欠和阴茎自发勃起有很多共同之处。这两种行为都由大脑释放的一种化学物质——氧化氮所控制。多打哈欠,能让勃起更有力。

(陆 虹)

情感空间

多和妻子说“你不容易”

男女恐惧的事情大不相同。男人怕自己被羞辱、事业失败。女人怕的则是被抛弃、失去所爱,或失去现在所拥有的。因此,女人有了焦虑,就会向男人讲述。通常情况下,男人出于惯性,会想帮对方解决问题。

其实,女人找男人谈心中感受时,需要的只是对方的了解与倾听。但是很多人在这方面存在问题,比如妻子受了委屈,回家向丈夫诉苦,如果丈夫只是简单应付回答,妻子会觉得丈夫不理解、不关心她。如果丈夫学会把手放在妻子的肩膀,搂一搂她,加上一些安慰的话语,例如“你真不容易”“你受委屈了”这类的话,妻子就会舒服多了。

多数丈夫都想安慰妻子,但不懂表达。如果不知道说什么,一来可以重复她每句话的最后两个字,二来就是简单回应“是吗”“你真不容易”。这种支持能顺利疏导她的负面情绪。

(黄维仁)

妙语



定情

两只鸟儿停在枝头,正在为“家庭矛盾”吵架。雌鸟泪流满面,雄鸟声嘶力竭地辩解到:“亲爱的,我跟你解释多少遍了,这该死的指环是鸟类研究站的人给我套上的,不是定情戒指,我绝对没有外遇!”

女性知音

女性血压偏低 或是吃得太少

河南省中医院体检中心 张 艳

有些女性朋友为了保持自己的身材,故意控制饮食量,有时候干脆就不吃饭。一些人会因为吃得过少,感觉到头晕,尤其是蹲下去再站起来眼前就会漆黑一片,而这些表现就是典型的低血压症状。

河南省中医院体检中心专家王洪兴指出,低血压会引起头晕、头痛、食欲不振、疲劳、脸色苍白、消化不良等症状,甚至会导致四肢冰冷、心悸、呼吸困难等。

低血压患者应加强营养,合理搭配膳食,保证摄入全面充足的营养物质,使体质从纤弱逐渐

变得健壮。多吃补气血、温补脾肾的食物,如莲子、桂圆、大枣等,具有养心益血、健脾补脑之功效,可常食用。多喝汤、多饮水、注意增加盐分的摄入。如伴有红细胞计数过低、血红蛋白不足的贫血症,宜适当吃些富含蛋白质、铁、叶酸、维生素等“造血原料”的食物,如猪肝、蛋黄、瘦肉、牛奶、鱼虾、贝类、大豆、红糖及新鲜蔬菜和水果等,少吃具有降压效果的食物。

