

@准妈妈 这4次产检十分重要

怀胎10月,280天,一张张产检报告见证了一个生命的历程。相信拥有一个可爱健康的宝宝是很多准妈妈们最大的期望,想要宝宝健康成长,准妈妈需要进行一系列的产检。北大医疗淄博医院专家表示,其中有4次是非常重要的,一定不可以错过。

第一次是11—14周,这个时间,要去建档,要去抽血,要做心电图,还要做NT,也就是胎宝宝的颈项透明层的厚度,可以帮助我们预测宝宝染色体异常的风险。假如满12周了,还可以做无创DNA,所以这次

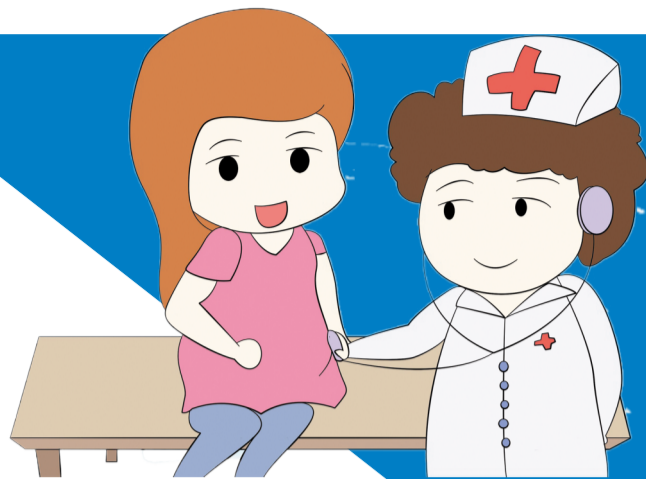
产检是一次非常系统的全面的检查,不可错过。

第二次是大排畸检查,是在20—24周,这时候宝宝的各个器官已经发育的差不多了,要是有什么畸形的话,也能够及时发现。在所有新生儿中,出现缺陷的机率是1%左右,这个比例还是比较大的。这次产检一定要重视。

第三次通常在24—28周左右,需要做糖耐。在孕期很多准妈妈会出现妊娠期糖尿病,依照我国目前的诊断标准,孕妈出现妊娠期糖尿病的机率在10%左右,个别地区会

更高。如果我们不好好控制血糖,宝宝在一个高血糖的环境中生长发育,在未来发生巨大儿的机率、代谢性疾病的机率、肥胖的机率会大大增加,成年后发生糖尿病的风险明显增加。

还有一次重要的产检时机是36周,到了孕晚期了,你的主治医师会把你前面的检查全部梳理一下,也是对你的宝宝的发育,做一个整体的判断,需要做彩超,看宝宝发育的大小,羊水量的多少,还有宝宝的胎位。最后要跟准妈妈一起决定是顺产还是剖腹产。假如是臀



位,那要看有没有机会做外倒转;假如是前置胎盘,要看还有没有机会顺?医生综合你所有的检查结果后来帮你做个判断。

除了上述重点项目,每次产检都含有一系列的常规检查,包括血压、体重、尿常规、血常规、宫高、腹围、胎心率等。其中血压和体重指数更有助于准妈妈们精确了解自己的状

况。每次产检根据个人身体情况及医院医生不同,检查项目不同,因此,一定要遵从医嘱。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

常刷短视频 当心“久视伤血”

俗话说“人活一口气”,说的就是人的精气神。气血充足,生命力就旺盛;气血不足,体力精力都会有所下降。

好好休息能促进气血生成,恢复活力,但一些不经意的习惯看起来是放松,其实很耗损气血。

中医认为,气与血是生命活动中的两大基础。气是一种能量,可温煦机体;血即流动于经脉中的血液,能濡养脏腑、活跃精神。

以下5个看起来很放松的行为,其实很耗损气血,希望你一个也没占。

1. 经常刷短视频

中医认为“久视伤血”,这里的血就是肝血。眼睛能看得清楚,全靠肝血滋养和肝气疏泄。如果肝血不足了,眼睛就容易干涩。

有的人看短视频一看数小时,过度用眼会调动更多的肝血,加上久坐不动,容易出现气血瘀滞。

建议:每天玩手机的时间最好不要超过2小时,还可以多转转眼球,勤刮眼眶。双手握成空拳,由内向外刮动上下眼眶,直至产生酸胀感。

2. 老躺着想事情

“思伤脾”,思虑过度会造成脾的运化失常,时间长了,脾

气虚弱,气血化生就会不足。思虑过度还会伤心神,出现心悸、健忘、失眠等症状。

建议:传统医学认为“精神内守,病安从来”。说的是内心清净,不拘泥于琐事,便能活得健康。

脑力劳动者不妨给自己设置一个“私人时间”,专注于自我,做做正念训练、瑜伽等,别太追求完美,培养一颗面对生活百态的大心脏。

3. 泡脚出一身汗

睡前泡泡脚,暖身助眠,但如果因为水温高或泡脚时间长而出大汗,这种做法就很伤身体了。

因为身体过热会导致阳气升发,气血外张;泡至出大汗,更会加重津液耗损,使气血变得亏空。

建议:泡脚的水温不要超过40℃;时间最好控制在20分钟内。

泡脚至身体微微出汗即可。“冬主封藏”,提倡藏精养神,冬天的晚上尤其要尽量少出头汗。

4. 边吃饭边追剧

不少人吃饭时打开一部下饭剧,边吃边看,看起来很惬意,但这会导致注意力被吸引,让未充分咀嚼的食物进入胃里,加重胃肠运化负担。

建议:脾胃是气血生化之源,大家吃饭时不妨放下手机,细嚼慢咽感受食物的美味。

5. 一躺躺一天

“躺久了感觉浑身没劲”不是错觉。中医认为“久卧伤气、久坐伤肉”,下班回家在沙发上一躺数小时,周末或节假日久躺不动,其实都很伤气血。

建议:“动则生气”,只要动起来就有好处。休息日尽量不要一躺躺一天,平时不久坐,连续静坐不要超过50分钟,哪怕起来接个水也可以。

据《生命时报》

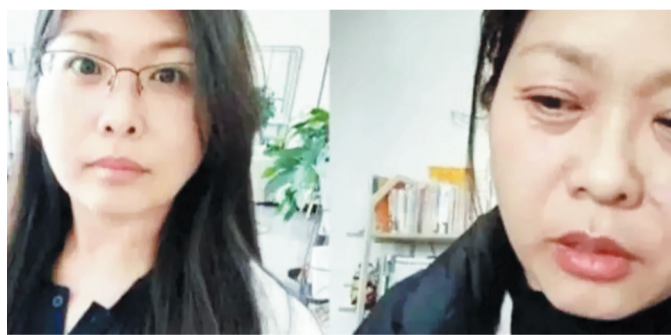
一看吓一跳! 女子20天内老了30多岁

专家:“断崖式衰老”男女都会有

近日,山东一名42岁女子发视频称自己经历了“断崖式衰老,20天内老了30多岁,看上去像70岁的人”。视频显示,女子的脸部皱纹明显,眼神憔悴,与20天前的自己形成了鲜明对比。面对这样的变化,女子表示,视频没有开任何特效和滤镜,只是想素颜拍下来看看自己的样子,这样连续浮肿20天了,寢食难安。该女子表示一直在看病,一直在锻炼身体,也一直在保养。网友们纷纷在评论区讨论“断崖式衰老”这一生理现象,有的网友表示自己也正在经历。“断崖式衰老”到底是怎么回事呢?

人是有可能在一瞬间变老

事实上,研究表明衰老并不是匀速发生的,人是有可能在一瞬间变老。尤其是第一个时间点,要比我们想象的更早。无论是中医,还是西医的研究,都有这样的理论或者发现。而男性和女性所经历的“断崖式衰老”时间点各有不同。



女子视频账号发布的对比图。

北京中医药大学东直门医院男科主任、主任医师王彬介绍说,男性会在两个时间节点容易出现“断崖式衰老”。第一个时间节点是25岁。青春活力锐减,疲态渐显。25岁的男性随着进入社会,生活方式发生了改变。工作、生活压力增加,运动减少,饮食不规律、熬夜等不健康的生活习惯,都会导致男性整体健康状况下降。第二个时间节点是40岁。肾虚是衰老的重要因素。男性雄激素水平在40岁后明显下降,会导致

多种心理和生理变化,如皮肤松弛、脂肪增加、精力体力下降、进取心减退等,这些变化会影响男性的自信和心理状态。《黄帝内经》记载:男子“五八,肾气衰,发堕齿槁”,认为男性到了40岁就开始出现脱发等问题,而肾虚是导致衰老的重要因素。

此外,2023年7月《细胞》期刊旗下子刊在线发表的一篇论文显示,中国女性的衰老时钟与男性有所差异。首先就是30岁左右,女性的衰老变化主要

表现为代谢水平的脂质累积和类固醇减少。其次是50岁左右时,女性衰老进程在器官、细胞和分子等多个层次均发生剧烈变化,包括多种与增龄高度相关指标的陡升或陡降。

8个加速衰老的生活习惯

对此,广东省佛山市中医院皮肤科主任中医师钟卫红介绍了常见的8个加速衰老的生活习惯。

1. 口味偏重

偏爱煎炒油炸容易引起“上火”,使皮肤出现暗疮等情况,过咸可导致面部细胞脱水,过量摄入糖则会导致皮肤老化、松弛、失去弹性。高油、高糖的饮食会使人发胖、脱发。

2. 熬夜晚睡

如果长期睡眠总量不达标,会影响肌肤代谢和再生能力。

3. 不爱运动

适量运动可加速皮肤血液循环,促进新陈代谢,减少体内钙质流失,使体态保持轻盈

挺拔。

4. 不做防晒

阳光中的紫外线对皮肤的伤害较大,会加速皮肤的老化。皮肤在长期暴晒后干燥缺水,出现深而粗的皱纹以及难以消退的色素沉着。

5. 过度减肥

过度减肥可能导致体内脂肪严重不足,影响雌激素分泌,甚至引发闭经,造成卵巢功能早衰,最终加速女性衰老速度。

6. 频繁烫染

过勤地烫发、染发对发质损害较大,可加剧其老化速度,变得稀疏、毛糙和暗淡无光。

7. 精神压力大

巨大的心理压力和长期的精神紧张会使人迅速变老,让更年期提早到来。内心平和快乐,宽容善良,情绪稳定对维持内分泌平衡十分重要。

8. 嗜好抽烟

香烟中的尼古丁对皮肤的胶原蛋白和给皮肤细胞输送氧气和营养物质的血管都有破坏作用。

据《健康时报》