

## 科学备孕打基础 孕前检查、营养补充守护新生命

**本报讯 记者姜晓菲报道** 每对夫妻都对新生命满怀期待,都希望能迎来一个健康可爱的宝宝。而预防出生缺陷,科学备孕是关键的第一步。记者采访了辽宁省妇幼保健院产科主任、主任医师王丹阳,为大家介绍如何科学备孕。

王丹阳主任指出,孕前检查很有必要,建议提前3-6个月进行。对于女性,重点检查血常规、肝肾功能、心电图、妇科超声、甲状腺功能以及TORCH筛查等。其中,TORCH筛查主要检测弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等病原体感染情况,孕期感染这些病原体,有导致胎儿

流产和出生缺陷的风险。男性则重点检查精液常规分析,评估精子质量。若检查发现异常,及时干预治疗,能有效规避潜在风险,让备孕更顺利。

在营养储备方面,王丹阳主任强调,“叶酸是预防胎儿神经管缺陷的关键营养素,女性需从孕前3个月开始,每天补充400~800微克,并持续至孕中期。同时,要保持均衡饮食,摄入足够的铁、碘、钙等微量元素。日常生活中,要戒烟限酒,多吃深绿色蔬菜、豆类等天然食物,为胎儿发育奠定良好基础。”

疫苗保护也是备孕的重要环节。王丹阳主任建议,某些病毒感染对胎儿发育影

响严重,提前接种疫苗可有效预防。比如风疹疫苗,接种后需避孕1~3个月,以防对胎儿造成影响;乙肝疫苗能预防母婴传播;流感疫苗可降低孕期感染流感的风险。计划接种前,一定要提前咨询医生,结合自身情况合理安排。

调整生活方式,营造优质“宫内环境”同样不容忽视。保持适度运动,像散步、瑜伽等,能增强体质、控制体重,提高受孕几率;要避免接触辐射、化学毒物,远离桑拿、过热浴缸等高温环境;长期的紧张、焦虑会影响内分泌,不利于受孕,因此要学会管理情绪压力,放松心态,以积极的状态迎接新生命。

### 预防肠道传染病 做好这三点

**本报讯 记者赵燕报道** 秋季气温逐渐转凉,昼夜温差大,是肠道传染病和呼吸道传染病的高发季节,沈阳市疾病预防控制中心(沈阳市卫生监督所)发布以下健康提示,请广大市民朋友积极落实防护措施,共筑健康防线。

#### 预防肠道传染病

**常见肠道传染病** 诺如病毒感染性腹泻:由诺如病毒感染引起,主要症状为呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、发热等症状,多数患者症状持续2~3天后恢复。

手足口病:由肠道病毒引起,主要症状为发热、口腔黏膜疱疹或溃疡,手、足、臀等部位皮肤出疹。

**预防肠道传染病要做到以下三点:**

**严防“病从口入”:**注意食品卫生,不吃生冷和未煮熟的食品,蔬菜瓜果要彻底洗净;注意饮水安全,饮用开水或符合卫生标准的瓶装水,不喝生水或来源不明的水;保持手部清洁,饭前便后、接触公共物品后,用流动水和肥皂(或洗手液)规范洗手。

**减少聚集性传播风险:**避免与腹泻、呕吐患者密切接触,患者呕吐物或排泄物需及时消毒处理;托幼机构、学校等集体单位需加强晨午检,发现病例及时隔离并报告。

**及时就医:**若出现腹痛、腹泻、呕吐等症状,立即就医并告知医生接触史,居家休息至症状完全消失后再返岗返校。

#### 预防呼吸道感染

**常见呼吸道感染** 流行性感冒:通常称为流感,由流感病毒引起,主要症状为发热、咳嗽、喉咙痛、全身疼痛、头痛、寒战和疲勞等。

水痘:由水痘-带状疱疹病毒引起,主要症状为发热、皮肤出现红疹和水疱,伴有瘙痒,多见于儿童,易在集体机构引起暴发。

**预防呼吸道感染要做到以下四点:**

**科学佩戴口罩:**乘坐公共交通工具、进入密闭或人群密集场所时,建议佩戴口罩。

**保持良好卫生习惯:**咳嗽或打喷嚏时用纸巾、手肘遮挡口鼻,避免飞沫传播;勤洗手,避免用未清洁的手触摸眼、鼻、口;定期开窗通风,保持室内空气流通,每日至少2次,每次30分钟以上。

**增强免疫力:**均衡饮食,规律作息,保证充足睡眠,适量运动,增强体质。

**及时接种疫苗:**接种疫苗可有效降低感染风险,建议老年人、儿童、慢性病患者等重点人群及时接种。

## 深夜牙疼难忍? 牙科急症这样自救

**本报讯 记者单强报道** “凌晨被牙疼疼醒,半边脸肿成‘包子’,喝口凉水像触电!”不少人都经历过牙科急症的“致命折磨”。近日,沈阳市口腔医院综合急诊副主任医师崔君霞在接受采访时表示,牙源性急症拖延可能加重感染,掌握正确自救法能为就医争取时间。

不少人经历过“躺下就牙疼,像电钻在牙里施工”,说不清具体哪颗疼,喝热水疼到发麻,含冰水却能缓解,这是急性牙髓炎的信号。自救时选止痛药要遵医嘱,比如哺乳期或伴发热时选一类药,牙龈肿、张口受限可选另一类,但切忌把药片直接咬在痛牙上,肾功能不好者需减量,别和阿司匹林同服,服药期间绝对不能喝酒。还可用冰袋裹毛巾敷患侧脸颊(每次15分钟,牙床化脓时禁用),垫高枕头也能减轻不适。医生常通过“开髓引流”止痛,若疼感减轻但牙龈起包,可能是感染扩散,24小时内必须就医。

若感觉牙齿“浮起来”,咬东西像踩地雷,牙龈鼓包且按出脓,甚至发低烧、脖子



淋巴结肿大,就是急性根尖周炎了。这种情况严禁热敷,否则会让细菌扩散更快。可每天用温盐水(一杯水加半勺盐)含漱6-8次,吃婴儿辅食样的软食,别用患牙咀嚼。医生一般会切开排脓并做根管治疗,要注意长期含参片可能加重感染,用中药粉塞牙洞更危险。

还有人后牙区红肿疼,张嘴只能塞下一根筷子,口臭像腐坏食物,咽口水都疼,甚至耳朵、太阳穴跟着疼,这是智齿发炎的表现。自救可分三步:用药店买的专用冲洗器,抽双氧水和生理盐水交替冲智齿周围;不过敏者可服消炎组合药(服药期间禁酒);平时慢慢做张嘴练习,像啃苹果一样动下巴。炎症消后2-3周建议拔智齿,但千万别用针挑脓包、贴生姜片,可能引发严重感染。

崔君霞强调,牙科急症有黄金时间:脸肿且发烧要立刻就医,牙疼超48小时需72小时内处理。

◀医生在给患者治牙。 医院供图

### 世界阿尔茨海默病日

## 轻度认知障碍可逆转 早发现早干预是关键

**本报讯 记者郑爽报道** 9月21日是世界阿尔茨海默病日,阿尔茨海默病在中老年人群中并不罕见。沈阳市第五人民医院神经内科主治医师尹静茹表示,如果能早发现、早干预,轻度认知障碍不仅不是“记忆的终点”,甚至可以逆转回正常状态。

轻度认知障碍是介于正常衰老和认知症/痴呆之间的过渡期。随着年龄的增长,老年人或多或少会出现一些记忆障碍,比如突然忘记自己要做什么、想不起熟人的名字等等。但如果一个人出现的记忆问题比同龄人多,但是仍能保持独立进行日常生活的能力,比如自己穿衣、吃饭、打扫房间等,这可能不是正常的健忘,也不是老年痴呆,而是轻度认知障碍。

轻度认知障碍患者会忘记近期发生

的事,学习新的知识或技能变得困难。还会出现找词困难,语言表达不流畅,有时候会词不达意。轻度认知障碍患者注意力难以集中,难以专注在一件事情上,做事缺乏条理、步骤混乱。同时处理复杂事务的能力下降,比如规划家庭旅行、管人财务时,会感到力不从心,难以安排好各个环节。

患者日常生活中要保持均衡饮食,多吃蔬菜、水果、全谷物、鱼类、坚果等富含营养的食物。同时,要注意饮食规律,定时定量进餐。目前认为持续12周以上中等强度的有氧运动对于改善认知障碍是值得推荐的,比如跑步、游泳,对于老年人可以选择太极拳、散步等适合的运动方式。良好的睡眠有助于大脑清除毒素和废物,巩固

记忆。尽量戒烟,减少酒精摄入。

可以通过一些简单的方法锻炼记忆力,比如每天写“生活日记”,记录当天做的事、见的人,帮助强化记忆;做一些填字游戏、数独游戏、拼图游戏等,这些游戏能够锻炼逻辑思维、推理能力和空间认知能力。定期与家人聚餐、聊天,分享生活中的点滴,社交能让大脑保持活跃,减少孤独感,对认知保护很重要。

高血压、糖尿病、高血脂等慢性病会损伤脑血管,让大脑长期供血不足,加速认知下降。因此应定期到医院进行全面体检,包括血压、血糖、血脂、认知功能等方面的检查。若在体检中发现认知功能有下降趋势,应进一步进行详细的评估和诊断,听从医生的建议,采取相应的干预措施。

