

妇儿相约 “孕”营有方

今晚7点半,省计生协联合海都报举办的第二场公益直播将开启,专家和您谈谈孕期营养与保健的话题,欢迎围观

N海都记者 林宝珍

孕期如何补充营养才能“长胎不长胖”? 高龄孕妈要特别注意哪些问题? ……

由省计生协联合海都报开展的树婚育新观系列直播的第二场来了! 今晚7点半,福建省计划生育协会组织宣传部部长徐萍、福建省妇幼保健院妇保营养科主任林娟、福建省妇幼保健院产三科副主任刘兆董,将坐镇海都直播间,聊一聊孕期营养与保健的话题,帮助孕妈们健康怀孕、安全分娩。

如何让更多年轻人“愿生”? 为共建生育友好型社会支招

生育问题不仅关乎家庭幸福和谐,更关乎城乡可持续发展、国家人口长期均衡。但近年来,我国出生人口数量和生育率呈现总体下行的趋势。出生人口从2016年的1786万下降到2022年

的956万人、2023年902万人,全国人口出现负增长。

如何建设生育友好型社会,让年轻人“愿婚”“愿生”? 据介绍,根据人口发展新形势,中央赋予了计生协会“六项重点任务”的职能要

求,其中优生优育指导是重要职能之一。在直播中,徐萍部长将介绍这些年来省计生协会如何充分发挥群团组织优势,深入开展各项优生优育宣传服务工作,助力完善生育支持体系,构建生育

直播还将关注:

孕妈需要补钙片吗?
孕期如何与家里的宠物相处?
孕吐反应强烈怎么办?
如何做好胎动计数?

友好型社会。有许多做法新颖有效,将适龄婚育、优生优育等婚育新观进一步普及。

如果您对婚育政策、优生优育指导等话题,想与徐部长交流,可在留言区留言、互动。

孕期真的要吃“双份”吗? 专家教您“长胎不长胖”

我们中国人非常注重孕期营养,认为“一人吃两人补”,所以得吃“双份”。然而,孕妈吃多了,可能会带来一系列问题,还可能给宝宝埋下健康隐患。

那么,孕期营养究竟要怎么补? 在直播中,林娟主任将依据最新版《中国备孕和孕期妇女膳食指南(2022)》,给出详细的膳食指

导,教孕妈们用科学的方法补充营养,达到“长胎不长胖”的理想状态。

妊娠糖尿病发生率高达17.5%,令许多孕妈闻之色变。哪些孕妈容易“中招”? 是否和一些习惯有关? 该怎么应对呢? 林娟主任从事围产保健、围产期营养性疾病诊疗30多年,在这方面有丰富的临床经验,她将结合一

个个生动的病例给大家支招。如果您有这方面的担忧,一定要收看。

孕产期是女性生命中发生重大变化的时期,孕产妇心理健康与身体健康同样重要。心理因素对流产、妊娠剧吐、妊娠期高血压等都有影响。那么,孕期出现焦虑、情绪波动,如何排解? 直播中,刘兆董副主任

将教大家如何通过适量运动、减压干预以及家庭支持等多个方面来管理孕期情绪和心理健康。

此外,怀孕早期的孕吐反应,中期的胎动计数,后期运动、睡眠、衣着等等,凡是孕妈们关心的问题,专家都会事无巨细地指导。大家可以在留言区把您的问题留下,让专家在直播时解答。



长按识别海报中的二维码,进入海都直播间,在留言区与专家互动

年轻姑娘突然晕倒 竟是神经“崩溃”

感冒后病毒引起前庭神经炎,这种情况多发生在年轻人身上

日前,在福州从事直播卖货的东北姑娘小何(化名)感冒了,低烧、咳嗽、喉咙痛,但为了业绩,她咬牙坚持熬夜工作。突然,她感到天旋地转,随后摔倒在地,幸好同事及时发现,将她送到医院。检查后,医生说,小何是得了前庭神经炎,通俗说就是前庭神经“崩溃”了。

病毒感染、劳累、压力大,都会让前庭神经“崩溃”

小何“崩溃”的是前庭神经,这条神经主管人体的平衡,一旦“崩溃”会造成前庭神经炎,表现为头晕、天旋地转、走路不稳等。这种“崩溃”,通常出现在30~60岁的人群中,尤其是年轻人。这是因为,年轻人常常由于工作压力大,将脆弱的前庭神经暴露于“敌

人”面前。

前庭神经最大的“敌人”是病毒。感冒时,人体正在被病毒攻击,虽然前庭神经不是病毒的攻击重点,但部分狡猾的病毒藏在不容易被发现的地方,悄悄入侵你的前庭神经。如果此时你休息不足、精神紧张、缺乏锻炼,机体免疫力下降,你的前庭神经就会缺乏战斗力,不堪一击,直接“崩溃”,造成前庭神经炎,出现头晕、天旋地转等症状。

所以,长期熬夜过度疲劳、精神压力大、寒冷炎热刺激、缺乏锻炼等造成机体免疫力下降的因素以及感冒都会引起前庭神经炎。

所以,长期熬夜过度疲劳、精神压力大、寒冷炎热刺激、缺乏锻炼等造成机体免疫力下降的因素以及感冒都会引起前庭神经炎。

所以,长期熬夜过度疲劳、精神压力大、寒冷炎热刺激、缺乏锻炼等造成机体免疫力下降的因素以及感冒都会引起前庭神经炎。

吃好睡好,才能让前庭神经“强壮”起来

如何预防前庭神经炎呢? 要在平时筑牢防线,才能让前庭神经“打得过”病毒。规律的作息可以让人得到充分的休息和恢复,神经也一样,睡眠时神经可以得到修复并获得能量,从而强壮起来,所以应尽量避免熬夜,特别是长

期熬夜。当你精神压力大、感到寒冷或炎热时,前庭神经也会面对病毒丧失战斗力,所以及时调整情绪及周围环境对于神经也极为重要。

让神经强壮起来的方法还有加强锻炼和多吃富含B族维生素的食物。加强

锻炼可以提高机体免疫力,而B族维生素是神经的“营养品”,许多蔬菜、水果、肉类中富含B族维生素,适度补充十分必要。最后,想要预防前庭神经炎,预防感冒以及及时治疗感冒也很重要,千万不要像小何一样感冒了还在熬夜工作。



杰清漫画

莫名头昏、走路不稳,或是前庭神经在“求救”

前庭神经炎之前,身体常有一些“信号”,及时识别前庭神经的求救信号,早期治疗,将你的前庭神经从“崩溃”中解救出来尤为重要。

比如,前庭神经“崩溃”前的1~2周,常会拉肚子、感冒或长疱疹,它们都是源于病毒感染,这是前庭神经的第一次“求救”。这时候你需要提高免疫力,必要时使用一些药物

改善症状,规律作息,前庭神经才能“获救”。前庭神经“崩溃”前的2~3天,会有昏昏沉沉的感觉,走路时歪歪扭扭,甚至持续时间非常短的天旋地转,但是头昏、不稳感、天旋地转时间短、程度轻,不会对日常生活产生影响,很容易被忽略。

前庭神经“崩溃”时带来的眩晕,可能是你有生以来最厉害的一次,而且

这种眩晕休息以后仍然不能停止,就需要及时予以激素治疗或前庭功能康复训练。如果此时“冷落”你的前庭神经,可能会造成它的终身“罢工”。研究表明,前庭神经炎没有经过规范治疗,25%~50%会遗留后遗症,造成长期的头晕不适,大大影响工作、学习。

(作者:福建省级机关医院王思航)