

# 新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 10 期 | 2014 年 5 月 14 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjx@xmwb.com.cn

## 新妈必知的那些事 怀孕了牙病也会影响胎儿发育

◆ 吴瑞莲 贺天宝

复旦大学附属妇产科医院产科徐焕副主任医师表示,每个妈妈的第一个母亲节其实从孕育宝宝就开始了。她提醒,所有的准妈妈都应该在孕前做一次优生健康检查,如果发现各种影响生育的疾病,需及时治疗,治愈后再在医生指导下怀孕,因为有时甚至连不起眼的牙病都可以对妊娠产生不良影响。她同时还建议所有准妈妈在怀孕期间,一定要注意与宠物不要有过分亲密举动,特别是在备孕 3 个月及怀孕最初 3 个月应严格与宠物保持距离。

### 孕妇牙病可影响胎儿发育

复旦大学附属妇产科医院产科徐焕副主任医师说,孕妇的口腔健康除了直接影响婴幼儿的口腔健康,还会影响孩子发育。据介绍,人们对口腔卫生不注意,使细菌在牙齿与牙龈交界处渐渐堆积,产生牙菌斑。这些牙菌斑刺激牙龈,造成牙龈炎,进一步发展为牙周炎。由于孕期抵抗力下降,怀孕妇女易发生牙龈炎、牙周炎。患有牙周炎的准妈妈,口腔中的致病菌及其产生的某些有害物质,可以在咀嚼或刷牙时,通过牙龈或牙周组织上的缺损口进入血液循环,促使人体释放诱发子宫收缩的物质,如前列腺素,尤其是在怀孕的第九个月,前列腺素水平会明显增高,可引发准妈妈早产或生下体重过轻的婴儿。

因此,徐焕建议,女性怀孕前应看看牙,

今年二胎政策放开后,年轻的新妈们最关心的是如何生个健康宝宝。根据国家卫计委相关数据,中国的婴儿出生缺陷发生率约为 5.6%,每年新增出生缺陷约 90 万例。为了养育一个健康宝宝,新妈们有必要先知道哪些事呢?

为怀孕建立一个健康的口腔环境。包括孕前应清除口腔内软垢、牙石,洗牙减少口腔内细菌数量;对龋齿及时充填或做牙髓治疗,预防牙病的发展;对口腔内没有保留价值的牙齿如烂牙、移位牙、长歪的智齿应尽早拔除,避免形成病灶;对口腔内缺损的牙齿,及时修复,以免到了怀孕期,因小感染出现大问题。

### 准妈妈甲减可致宝宝智力“减分”

近年来,国内外的临床研究证明,孕妇如患有不同类型的甲减,会使孕妇流产和妊娠期并发症显著增加,更重要的是,孕妇甲减会造成胎儿脑发育障碍,导致后代智商下降 6-8 分。

由于甲状腺疾病的早期多无临床症状,而疾病的发现多依赖实验室检查,因此筛查就显

得很有意义。目前,上海正逐渐推广孕前甲状腺功能检查项目,复旦大学附属妇产科医院已联手华山医院增开甲状腺联合门诊,以保障准妈妈安全产下健康宝宝。徐焕建议,准妈妈最好在孕前接受检查,如果发现甲减,先把甲状腺功能调整到正常,再受孕。据了解,甲减的治疗主要是补充甲状腺激素,孕妇的控制指标比常人更要严格。

### 孕妇养宠物需防范“虫”感染

怀孕后还可以继续养宠物吗?同济大学附属第一妇婴保健院产科李婷副主任医师表示,人感染弓形虫后通常会出类似感冒的症状,数周后随着人体产生免疫力,症状消失,一般都可自愈。而怀孕期间养猫的最大风险是猫可能传染弓形虫。她强调,只有接触了处于急性感染期的猫粪,并由此污染了食物,才可能被传染弓形虫。因此如果注意与猫的接触,尤其是在打理猫粪时注意戴手套等预防措施,在孕期被猫传染弓形虫的可能性还是很小的。狗不是弓形虫的宿主,因此没有证据证明狗可以传播弓形虫。家中饲养宠物的女性,最好在准备怀孕前就去医院做一次弓形虫抗体检查。如果检查结果提示近期内有可能已被感染,要暂缓怀孕的计划,待痊愈后,方可考虑要孩子。李婷还指出,其实在孕期吃未充分煮熟的肉,特别是猪、牛、羊肉,感染弓形虫的可能性更大。

## 牛奶 你喝对了吗?

◆ 解雯雯

你知道吗?原来喝牛奶也有讲究。特别是一些糖尿病患者、怕胖人群和胃溃疡患者,总会走入以下饮奶误区。

**误区一:纯牛奶不含糖分,糖尿病和肥胖者正常喝**

牛奶是标准的含糖食品,它叫“乳糖”,由葡萄糖和半乳糖构成,每百毫升牛奶中有 4.5 克左右。若糖尿病患者每天饮用 300 毫升牛奶,即使不添加蔗糖,十年摄入糖分可达 100 斤。有些标示“无乳糖”的是把乳糖分解为葡萄糖和半乳糖,奶中糖分并没有减少。为了控制血糖或控制热量的摄入,糖尿病患者和怕胖人群最好饮用脱除乳糖的无糖牛奶。

**误区二:喝牛奶能保护肠胃,喝奶胀气是肠胃不好**

很多人以为牛奶能保护肠胃,但对有胃溃疡的人来说恰恰相反。乳糖不易消化,会刺激胃酸大量分泌,影响溃疡愈合,所以有胃病的朋友喝牛奶要选择无糖牛奶。喝奶胀气或拉肚子并不是肠胃不好,而是乳糖在作怪。

新民健康工作室联合高科技健康牛奶创造者上海康奶星乳品公司,推出“无糖牛奶”订购优惠活动,咨询订购电话:021-37595155。

## 眼科的变革:新技术为人们带来的解决方案

◆ 张筱琳

眼睛是一个精密的光学器官,一旦眼睛生了病,眼中的世界就变样了。作为一名有着 30 多年经验的眼科医生,瑞视眼科医院院长廉井财教授接触过的病患不计其

数,他说自己之所以选择眼科专业,是因为眼科病人在治疗后就能重见光明,他们的生活质量立刻得到大幅提高,这种立竿见影的效果恐怕是其他学科无法比拟的。

### 专注个性化的视觉档案

从呱呱落地的孩子到耄耋之年,任何年龄段的人都应该建立一份属于自己的视觉档案,这份档案记录着个人终身的视觉状况,以保障视觉健康。如果孩子 3 岁左右查出弱视、斜视、近视、远视等各种屈光不正的问题,早期发现后,通过介入治疗,可让孩子的视力恢复正常。

对于青少年,该年龄段的孩子最大的问题是近视、远视、散光、斜视和弱视等。通过专业的眼科检查和治疗,可控制并

减缓近视的发展,这样就不会让近视程度越来越严重,为日后的治疗留出空间。OK 镜技术是通过镜片的“逆转几何”设计,即镜片曲率中央平坦周边陡的特殊设计,通过镜片下的泪液静水压作用重塑角膜形态,使角膜中央曲率半径变大,从而达到减少角膜屈光力的目的。适合 8 岁以上的青少年,近视在 600 度以内,散光 150 度以内,能够有效遏制青少年的近视加深,且能在日间提供清晰视力,不需配

### 老花眼、白内障的解决方案

50 岁左右正是年富力强的年纪,在工作上也是最有经验的时候。廉井财说,很多处于这个年龄段的病人,他们中很多人身居要职,往往对戴老花眼镜比较敏感,十分介意别人的想法,好像戴老花眼显得自己已经在衰老了。同时,老花眼镜戴上摘下也非常不便。目前较为先进的多焦点透明晶体植入技术,可矫正视力,不管在近距、中距还是远

距时都能有清晰的视物体验。最重要的是晶体置换手术后不会出现白内障的问题,相当于提早五到十年有效预防了白内障的发生。早在 1949 年,英国进行了首例人工晶体手术。从那之后,透明晶体置换手术的技术和设备不断更新发展,成为了世界上安全的外科手术之一。

随着生活水平的提高,人们对视觉的要求也越来越高,不管是孩子还是老人,每个人

### 患者是先进技术的最大受益方

面对日益进步的医疗技术,廉井财深有体会地认识到,技术越发达,患者的受益就越大。以眼科为例,如果没有高精尖的设备,医生是无法靠一双手来为病人做复杂的眼部手术的。因为有了这些高科技的产物,再

加上眼科医生的专业技能,才能令人们的眼睛重获健康,提高生活质量。

为了对病患负责,除了为病人做一系列严谨的术前评估外,在手术结束后也有相应的术后跟踪,从最初的每隔一、七天

戴任何眼镜。

医学技术在不断进步,激光技术在近视手术中占有越来越重要的位置。在近视相对稳定的情况下,针对 40 岁以下的青年人,可通过飞秒激光和准分子激光等手术改善视力。“近视激光手术目前是全激光技术,是在无刀的情况下,通过计算机的控制进行的全激光手术。飞秒激光能制作出精准性很高的角膜瓣,对角膜偏薄、角膜曲率变异大的近视手术患者而言是一大福音。”廉井财介绍。此外,目前针对超高度近视眼还有晶体植入手术可选择。

都有权利拥有一双健康的眼睛。然而,由于年龄的增长,眼球内的晶体会慢慢发生硬化、混浊而造成视力障碍。在身体相对健康、机体的机能比较好的时候,眼内晶体核较软,用很小的超声能量就可以把它震碎,眼睛组织不会受到创伤,医生对眼内各种结构看得很清楚,因此在这种时候做手术,患者对创伤的承受力更好,视力恢复得快,能更好更早地享受生活,因此有了白内障应及时手术治疗,不要等到完全失明再手术,对视力的恢复不利。

到长期的一个月、半年等,确保患者能够随时与医生保持沟通,达到术后安全的目的。

专业的医疗团队是保障医疗安全的核心,需要以医疗质量、安全性、规范化、服务水平和就医环境来赢得百姓的信任,以改善病患的就医体验。

名 医 榜



廉井财

上海瑞视眼科医院院长  
主任医师,博士生导师

现为美国眼科学会会员、欧洲白内障和屈光手术学会会员,国际屈光手术学会理事,中华医学会激光医学分会常委,上海激光医学副主任委员。从事眼科临床 30 余年,激光矫正近视远视散光手术,高度近视眼植入手术、白内障超声乳化手术、老花眼手术 10 万例。

活动信息

由上海市健康产业发展促进会主办、上海老龄委办公室支持、瑞视眼科承办的第三届白内障复明关爱活动正在进行,凡在 2000 年 12 月 31 日前退休、有上海城镇医保的老人,如选用指定品牌进口人工晶体,可享受白内障手术自付部分免费的政策。活动报名请拨打新民健康工作室热线 021-62892367,廉井财教授的专业团队将为您作出解答。