

专家教你四招来辨别

孕妇水肿是正常还是生病？

怀孕的时候，很多准妈妈发现自己的小腿容易水肿，一按一个坑，以前合适穿的鞋子也挤不下去了，有的只能穿老公的拖鞋，怀孕后怎么下肢就变肿，脚都大一号了呢？广东省妇幼保健院产科主任医师温济英表示，这种情况多数是孕期水肿所引起，常见于妊娠后期，多发生于脚掌、脚踝、小腿等人体较低处部位，有时脸部也可以见到轻微水肿。



本版图片来自网络

四步鉴别是生理性还是病理性

温济英说，孕期水肿是由于孕期血管内的液体成分渗出血管，积聚到组织间隙所致。多数孕期水肿都属于正常生理现象，但也不排除一些是病理原因所导致的水肿，比如妊娠高血压疾病、妊娠合并肾脏疾病等，也可导致孕期出现水肿。

孕妈妈怎么知道发生在自己的水肿是生理性还是病理性的？温济英说，出现水肿后最好的由专业医生去判断，不过孕妈妈也可以先从以下几个方面进行初步鉴别：

首先从出现时间看，生理性水肿多出现在孕晚期，病理性水肿多在孕期较早的时候就开始出现了。

从水肿程度看，生理性水肿较轻，手指在小腿胫骨处按压后，凹陷很快能恢复，水肿多在久坐、长时间站立后出现，休息后消退，

而病理性水肿较明显，手指按压后凹陷久久不消退，而且水肿即使在休息状态下也出现，且不能缓解。

从发生部位来看，生理性水肿多发生在踝部、小腿下半部等处，而病理性水肿除了人体较低部位有明显的水肿外，脸部、眼睑等处也可以见到明显的浮肿。

从体重增长情况看，生理性水肿时孕妈妈的体重多呈逐步增长趋势，到了孕中晚期体重一般每周增长500克左右，而病理性水肿的孕妈妈，她们每周的体重增长幅度较大，甚至一周可长1.5公斤以上。

另外，如果孕期监测的血压正常，尿常规、肝肾功能等辅助检查无明显异常，多考虑为生理性水肿，否则，则为病理性水肿的可能性较大。

生理性水肿四种方式可缓解

若为生理性水肿，准妈妈可以

通过以下几种方法缓解：

1、合理安排休息和运动。生理性水肿常常在久坐或长时间站立后出现，休息后缓解。因此，孕妈妈要合理安排好休息和运动，不宜长时间久坐或站立。站立久了，要适当坐下来休息会；坐的时间长了，也要站起来活动一下双腿。

2、合理饮食。注意低盐高蛋白饮食，尽量少吃甚至不吃腌制食品。在饮食上，孕妇可多进食一些肉、蛋、鱼、奶及奶制品、大豆及豆制品等优质蛋白丰富的食物。

3、注意卧躺姿势。怀孕晚期，为避免子宫对下肢静脉的压迫，孕妈妈可以采取左侧卧位的姿势。另外，把脚垫高15度左右也可使下肢血液回流改善，使浮肿减轻。

4、按摩小腿。饭后休息时，捏捏小腿和脚，可预防和消除水肿。

来源：羊城晚报

钙片最佳服用时间

老年人由于骨质疏松容易造成骨折，于是不少老年人会选择补钙。研究发现，一天中最佳的补钙时间是睡前2至3小时，或晚饭后1至1.5小时内。

补充钙剂还要注意哪些？

1、需要选择适量的维生素D，老年人身体合成维生素D的能力差了，只有年轻人的三分之一，因此在补钙的同时补充一些维生素D是十分必要的。2、不要与含草酸的食物同时服用，如菠菜、雪菜、苋菜、空心菜、竹笋、洋葱、茭白、毛豆等。它们都含有大量草酸，易与钙元素结合而影响吸收。如果不得已要吃这些蔬菜，最好先将它们放到热水中烫一下再吃，或食用3至4小时后再服钙制剂。3、服钙片尽量不要与主食混服，应间隔一段时间，才不会影响钙的吸收。

五步辨别胃痛 合理选择药物

很多人因饮食作息无规律，常出现胃痛。胃痛原因和伴随症状繁多，不要上腹部疼痛就以为是胃病，也可能是其他脏器引起。对于胃痛，先明确疼痛的位置，并将疼痛的时间，及所伴随的症状做完整说明，以便医生进行诊断与治疗。具体来说，可按以下五个步骤进行。

疼痛的位置：胃位于上腹部，胸骨下方凹陷、肚脐上方（靠近心窝处）处。如果将腹部划分为四个区域来看，左侧偏中上的部分这一区域的疼痛，最有可能是胃痛。不过，也有可能是食道、十二指肠、胆、肝或胰腺等脏器疾病引起，所以还需要以疼痛持续的时间、症状等作为判断的准则。

疼痛时间：胃痛一般发生在餐

后或餐前、食用某些食物后或在过饥过饱暴饮暴食等。由于胃不适大多与进食有很密切的关系，因此，从饮食的时间、习惯、内容、种类等作为辨别的准则较准确。

观察症状：胃痛伴随症状繁多，如打嗝、胀气、恶心、呕吐、腹泻、胸闷等，由于每种疾病表现的症状不同，如伴随胸闷烧心、吐酸水、打嗝等症状，可能是食道疾病；假如伴随空腹疼痛、饱胀饥饿痛、打嗝具酸味、甚至吐血等症状，可能是胃溃疡，但如果打嗝、黄疸、发烧等症状，与胃可能无关，或是胆囊的问题。

药物选择：针对胃病上腹痛，化学药物通常采用PPI（奥美拉唑、兰索拉唑等）、H₂受体阻滞剂（如西咪替丁、雷尼替丁等），该类药物见

效快，但副作用偏大，切莫长期服用。中药如荆花胃康胶丸剂型，其挥发油成分除抑酸作用，还能解痉，30分钟左右起效，快速缓解胃病上腹部胀痛。对胃部着凉、晚饭过饱、饮酒刺激等造成胃痛均有明显效果，可按疗程服用，能促进胃炎患者的炎症减轻，促进溃疡病灶的愈合，防止胃病复发。因热水易导致胶丸在食道溶解，挥发气体可能引起过敏体质患者的不适。建议服用此类挥发油药物，选用40摄氏度以下温水送服。

到医院检查：如果情况复杂，难以判定是哪个位置不舒服及发作的时间与疼痛的性质，应马上到医院请医生帮助诊断与检查。

来源：中国中医药报

老人感冒 避免重复用药

不少老年人感冒后习惯同时吃几种感冒药，认为总有一种感冒药有效。其实很多复方感冒药都含有相同或相似的成分，多种感冒药同服容易发生重复用药，引起药物过量中毒。比如有些感冒药中都含有阿司匹林，不少老年患者本来每天都在常规服用阿司匹林治疗心脑血管病，过量服用则可引起呼吸急促、恶心呕吐等；含扑热息痛的复方感冒药也有十多种，过量或长期服用也可造成身体危害。

以上两篇文章来源：生活晚报