



食疗 让准妈妈“吃”掉水肿

水肿让准妈妈血压升高

准妈妈小张已经怀孕八个月了,因为预产期将近,小张便请假回家静养,等待宝宝的出生。回到家之后,平日里忙惯了的她开始觉得整日无事可做,闲得无聊时,小张只有上网、看书来消磨时光,有时候在家一坐就是大半天。刚开始还好,可最近小张老是觉得自己下肢发胀,再看看自己似乎也胖了不少。去医院例行检查时医生告诉小张,她的血压有点高,下肢水肿比较严重,回去后可通过饮食支持来改善。

据该院戴永梅医师介绍,究竟是胖还是肿很容易判断,准妈妈可以用大拇指压在小腿胫骨

处,当压下后,皮肤如果明显地凹下去,不能很快地恢复,就表示为水肿。此外,和发胖不一样,水肿并不是全身性的,最容易发生水肿的要数准妈妈的下半身。引起水肿的原因主要是由于准妈妈怀孕期间内分泌发生改变,致使体内组织中水分及盐类滞留,水分增加,盆腔静脉受压,下肢静脉回流受阻有关。随着怀孕周数的增加,准妈妈的水肿现象还会日益明显,如果长时间站立或久坐不动,则更容易引起水肿。

这些东西帮你吃掉水肿

“一般生理性的水肿准妈妈无需过于担心,我们一般建议用食疗的方法来‘吃’掉水肿。”

戴医师详细讲解饮食要求,首先,饮食要清淡,过咸的食物会使水钠滞留加重水肿;其次,控制水分的摄入;紧接着,不要难消化和易胀气的食物,如红薯、洋葱等;最后,每天进食些解毒利尿,加强新陈代谢的蔬菜、水果,如冬瓜、西瓜等。同时,如果腿部水肿比较严重时,应卧床休息,并用枕头或坐垫将腿垫高,水肿自然而然会消退一些。

同时,戴医师也提醒准妈妈注意,如果水肿在试过多种方法后仍不见好转,且体重急增,出现高血压、蛋白尿等症状时,有可能是患了妊娠中毒症,需立即检查,进行妥善的治疗,以免贻误病情。 通讯员 钱莹 快报记者 金宁

»新药

新的人胰岛素——重和林在华上市

拜耳推出糖尿病管理一体化解决方案

近日,拜耳医药保健有限公司宣布其基因重组人胰岛素产品重和林在华正式上市。至此,拜耳医药保健将在中国开启包括糖尿病口服治疗药物、胰岛素产品、血糖监测仪器、糖尿病并发症治疗及预防、糖尿病教育在内的糖尿病一体化解决方案。

对胰岛素的使用,国内不少患者还存在认识上的误区,他们认为一旦使用了胰岛素,就无法停药,会产生依赖。而实际情况是,对于大多数2型糖尿病患者而言,正确使用胰岛素能及时发现胰岛腺得到休息,更好地保护受损的β细胞,延缓糖尿病的进程和减少因糖尿病带来的并发症。“1型糖尿病是由于胰岛素绝对缺乏引起的,所以需要终身使用外源性胰岛素治疗。不少患者可能是看到这一点,才担心自己也要终身用药。”南方医科大学珠江医院蔡德鸿教授介绍,从1922年人类首次使用胰岛素、1923年胰岛素正式上市至今,胰岛素的使用已超过80年,因此胰岛素是最有临床应用经验的降糖药物。“重和林是一款人胰岛素,与人体内源性胰岛素结构完全相同。人胰岛素经过多年大规模临床使用的验证,安全性、有效性得到广泛认可。”中华医学会糖尿病分会候任主委、广东省糖尿病防治研究中心主任翁建平教授说,目前我国糖尿病患者的血糖控制水平仍不够理想,以2009年对江苏56个血糖监测点的统计为例,有60%的患者血糖不达标。 快报记者 李鑫芳

»有问必答

宝宝脸上胎记怎么除

139×××2209问:我家宝宝右脸上有块胎记。她现在3个月了,还看不出有吸收的迹象。什么时候用什么方法去除合适?

南京市儿童医院烧伤整形科崔杰副主任医师答:宝宝这种情况可能是黄褐斑或色素斑,一般是不能消退的,建议到医院整形科咨询,黄褐斑或色素斑在宝宝长大后,能配合手术的情况下,可以通过激光治疗。门诊时间:每周二全天

两岁娃仍然不会说话

138×××1312问:宝宝2

周岁了,可是依旧不讲话,表现为平时口中也咕咕着,逼急了也会喊妈妈,宝宝似乎不存在智力或听力方面的问题,该怎么办?

南京市妇幼保健院儿童保健科池霞副主任医师回答:这个问题是门诊经常遇到的情况。家长需要重视的是语言表达落后原因很多,涉及到智力、听力和口腔功能等多方面。临床中发现,由于父母缺乏与同龄儿童的比较,纵向观察宝宝又总是在不断进步中,因此会对自己宝宝的发育水平存在误判,因此最好到儿童保健部门进行相应评估,发现问题所在,及时给予合理的有针对性的干预。门诊时间:周三、周五下午

南京市妇幼保健院新生儿科

韩树萍副主任医师回答:造成孩子语言发育障碍的原因有:孩子有先天性发育异常,例如软腭或舌系带过短,影响正常发音,这可通过早期发现和医疗处理矫正;后天环境不良,如孩子的不良语言习惯未被及时纠正,也会有语言发育迟缓和发音不清、口吃等问题出现;孩子口腔发育异常,造成构音障碍。还有一些是因为遗传。“一些语言发育比较迟缓的孩子会随着年龄恢复正常,但是还有相当一部分属于生长发育异常造成的。”建议你最好带宝宝到医院检查一下排除生长发育异常。门诊时间:周二、

四上午。 通讯员 王莹 李承益 快报记者 金宁

妈咪宝贝

如果您是一位准妈妈或者已成功晋级为妈妈,如果您有自身或育儿方面的问题,我们将在版面上邀请专家为您解答,欢迎您通过以下方式与我们联系:

■ 移动用户发送短信到 1065830096060 ■ 电信用户发送短信到 10659396060 ■ 联通用户发送短信到 1065596060

嚼嚼牙白金 病牙变好牙 嚼嚼牙白金 牙齿变年轻

世界卫生组织认为,80岁的老人拥有20颗牙,才是老年人健康口腔的标准。如何延缓牙齿的衰老?如何让牙齿稳固而有力?据调查,牙白金是首个按最新国际牙齿健康金标准研发的高科技产品。人在嚼牙白金时,口腔中会产生两种神秘的聚合微粒:一种是负电荷聚合微粒,它能迅速清除牙结石,其原理和效果等同于医院的超声波;另一种是全营养聚合微粒,它能够有效补充牙齿及牙周所需的营养,让萎缩的牙龈饱满红润,使松动的牙齿变稳固。

牙白金是目前畅销我市中老年人中的口腔产品。不去医院、不吃药、放在口中嚼一嚼,多年的老牙病轻松就解决了。不但如此,目前购买牙白金的除了治牙病,半数以上的购买者还用来预防和保健。很多老年人表示:以前认为,年龄大了,掉牙是正常的,现在科学进步了,想法也改变了,牙齿需要提前保健,80岁的时候,牙齿也能刚刚的。”数据显示,牙白金在我市两年来,已经让十多万中老年人摆脱了牙病困扰,换上“新牙”。 尹辉/文

祝贺“牙白金”成为我省中老年人牙齿保健第一品牌 祝贺“牙白金”销量持续三个月创历史最高记录



刚嚼了一会儿,无数的药沫就立即渗透到牙齿的里里外外,就像无数个刷子,在口腔里洗刷刷,麻麻酥酥的,好似在给牙龈做按摩,不知不觉牙就不疼了。牙白金止痛速度就是快。”

以前牙龈严重萎缩,连牙根都露出来了,自用了牙白金后,很快就不疼了,吃牛肉也不塞牙,连几颗松动的牙都变稳固了,就像换了一口新牙,这牙白金效果就是好。”

牙白金,我都用半年了,自从病牙变好牙后,我坚持用牙白金保养牙齿,牙病从来没找过我,而且牙齿舒服又健康,口腔医生说,像我这样注重牙齿保养的,到80岁也能有20颗牙!”

拔牙?受罪还花钱,与其等年纪大了牙齿松动再拔牙,不如趁牙齿好,先做保养!我现在每天用牙白金,老了不怕牙齿掉!这叫预防在前头,后面有甜头!”

中秋送礼 牙白金

让松动的牙坚固起来 让萎缩的牙龈饱满起来
让出血的牙齿修复起来 让衰老的牙年轻起来

牙白金祝福天下的中老年朋友: 牙好,胃口好,身体好。

活动时间:2010年9月13日~9月19日

活动内容:

活动一:买3盒送1盒牙白金

活动二:买5盒送2盒牙白金再送136元的熊胆牙膏2支

熊胆牙膏精选名贵熊胆粉、高原三七、金银花以及天然蜂胶精华,能清热解暑,抑菌抗炎,和牙白金搭配使用,全面护理您的牙齿及口腔,效果更佳。

买3赠1 买5赠4

免费订购热线: 电话订购 送货上门 货到付款

400 187 8899

江苏指定专卖:
南京汉中路139号五星年华大厦商务楼1108室黄一明养生世家



以下药店均有销售

南京:山西路华江药店(山西路宏园三胞对面)
国盛中央门店(南京商厦东侧)
大厂:人民九药店(原易初莲花超市对面)
浦口:康福来大药房(服装城一楼转盘处)
六合:泰山路药店(县人民医院对面)
江浦:祥瑞药店(中圣南街环保局楼下)
江宁:颐年堂新医药路店(新医药路15号)

高淳:九大大药房(宝塔路100号)
溧水:健民大药房(县实验小学对面)
常州:明仁堂大药房(火车站大百货斜对面)
南方大药房(湖塘人民商场斜对面)
马鞍山:宝芝林大药房(湖北路人民医院斜对面)
江浦:宝芝林大药房(佳山路妇幼保健院南50米)
宝芝林大药房(大冶村菜子包子店隔壁)