产后这些事儿 准妈妈要知道

准妈妈从产房出来那一刻起，就开始坐“月子”了，月子过得好不好，直接关系到准妈妈以后是否会留下后遗症。

今天，市妇幼保健院孕产保健部副主任医师胡娅与各位准妈妈们分享产后必须知道的事。

观察产后出血量

产后出血是准妈妈第一天最需要注意的问题。

引起产后出血比较常见的几个原因：子宫收缩乏力；软产道的裂伤；胎盘、胎膜的残留，一般来讲，胎盘应在分娩后30分钟娩出，由于人流次数过多、双胎等原因使得胎盘附着在子宫下段，也可导致胎盘滞留；凝血机制障碍，产妇合并有血液系统的疾病，无法止血。

准妈妈在分娩后两小时内最容易发生产后出血，所以分娩后仍需在产房内观察。两小时后，准妈妈自己还要继续观察有无产后出血。

产后呼吸深慢莫慌张

准妈妈产后呼吸缓慢的原因主要是因为产后腹压降低，膈肌下降，所以由妊娠期的胸式呼吸变成胸腹式呼吸，这样就会使呼吸深慢每分钟15次左右。同时，准妈妈在产后的脉搏跳动也会变得缓慢，每分钟大约在60~70次左右。

若出现这种现象准妈妈不必担心，一般在产后一周左右就可以恢复正常。

初乳不可浪费

准妈妈生下宝宝的第一天会有少量粘稠、略带黄色的乳汁，这就是初乳。

初乳里的营养物质含量和后来分泌的乳汁是不一样的，有质与量的变化，可以适应新生宝宝的消化吸收以及身体需要、提高宝宝的免疫力、预防黄疸，这是所有奶粉无法替代的。所以准妈妈应尽可能地给宝宝喂初乳。

产后多汗是正常的

产后准妈妈多汗的现象又称为“产褥汗”，不属于病态，而是一种正常的生理现象。

由于孕期体内血容量增加，使大量的水分在体内潴留，分娩之后，随着新陈代谢和内分泌活动的降低，体内潴留的水分也逐渐转化成汗液，从皮肤排出体外，这与病态的虚弱有着本质的区别。

这种多汗的现象一般会在产后10天左右逐渐消失，同时，准妈妈要注意避免受凉，保持个人卫生。

产后恶露持续

分娩后会排出一些血色的分泌物，这种分泌物就被称作恶露。

这种现象主要是由产后子宫膜的脱落和一些血液的坏死组织及时排除体外引起，一般在产后的三周后才能够排净。

产后的恶露一般分为三种，红色的恶露一般在产后的第一天～四天左右排出；还有一些就是呈淡红色的血液分泌物，在产后的五～十天后排出；最后的就是白色的恶露，一般在产后十天后排出，其颜色白黄色。

产后下腹阵痛

产后住院期间，准妈妈下腹部会发生阵发性的剧烈疼痛，在宝宝吸吮乳房时疼痛还会加重，这是产后宫缩痛的表现，主要是由于产后子宫收缩而引起，准妈妈不必过于担心。

宫缩痛一般在产后1～2天出现，持续2～3天消失；经产妇疼痛更为明显，哺乳时催乳素分泌可刺激子宫收缩而使腹痛加重，但均可自行缓解，无需治疗。

产后出现便秘

产后出现便秘是由于准妈妈在生产期间长期卧床，而且腹肌和盆底肌由于生产也变得很松弛，肠道蠕动的功能也伴随减弱，汗液和尿液的排出量都很大。

出现这种情况不必过于担心，建议在日后的饮食中多喝点粥水，或吃些容易消化的蔬菜和水果。

产后体温升高

有的准妈妈在产后出现了体温升高的现象，其实这是一种正常的生理反应现象，一般要持续三天左右，准妈妈不必惊慌。

准妈妈可以通过乳房按摩和新生儿的吮吸、或是人工挤乳等方法使体温下降。

（任芷怡）

健康提示 喝啤酒有“四忌”

啤酒是人们经常饮用的饮品。啤酒虽然爽口，很多人却不知饮用不得当，也会对我们的身体造成极大危害。

饭前忌喝冰镇啤酒。市三医院消化内科副主任邹龙提醒，炎热天气，很多人喜欢在饭前喝冰镇啤酒，这样很容易使人体胃肠道温度骤降，血管迅速收缩，血流量减少，从而导致消化功能紊乱，容易诱发腹痛、腹泻等各种肠道疾病。

忌空腹喝啤酒。邹龙说，因为天气炎热，导致食欲不佳，很多人喜欢空腹喝啤酒，实际上空腹喝酒的危害是相当大的。因为如果胃内无食物缓解，酒精就会直接刺激胃粘膜，促进胃酸及消化酶的过度分泌，加重胃肠道负荷，易引起恶心呕吐，腹痛腹胀，食欲不振，消化不良。同时，空腹喝酒，酒精成分吸收更快，人也更加容易醉酒，对大脑、神经、肌肉、心、肝、肾等脏器和组织影响较大。

啤酒忌与白酒混饮。邹龙还介绍，啤酒是一种低酒精饮料，含有二氧化碳和大量水分，如与白酒混饮，会加重酒精在全身的渗透，可能对肝、胃、肠和肾等器官产生损害，导致急性胃肠炎等病症，使人更加容易醉酒。

剧烈运动后忌喝啤酒。市三医院内分泌科主任胥勋梅特别提醒大家，人在剧烈运动之后，饮用啤酒会使血中尿酸浓度升高，在尿酸排泄发生故障时，便会在人体关节处沉淀，体内尿素过多，就会引起关节炎和痛风等疾病的发作。

（张瀚文）

越野车被困水潭 民警成功施救

本报讯（李远梅 李波 记者 苏东华 文/图）受暴雨影响，一辆牌照为川BUX3××的越野车本想蹚过小河冲上山路，却陷进了水潭。近日，北川民警费尽周折，经过一个半小时将车拖出（如图）。

13日上午10时许，在北川禹里镇的居民高某驾驶一辆越野车，从禹里街上山前往鸣牛村一村民家中拉酒。由于受暴雨影响，山沟涨水冲毁了村道，高某开车蹚水过河，准备加速冲上山坡路，车辆在河中却陷进了一处潭穴中。接到报警后，禹里派出所民警在现场看到，车辆斜栽在水潭中，不能前进也不能后退。车被水较长时间浸泡，打火发动也很困难。民警取出带上山的绳索，绑在越野车和警用皮卡车上，用警车进行拖拽施救。

由于车辆重心向前倾斜，又受水的阻力，拖拽难度较大，警车尝试拖了多次，越野车都岿然不动，还两次拉断了绳索。无奈之下又绑一根绳子，由民警在旁边人力协助拉，又把车轮下阻挡的鹅卵石进行了清捡，警车变换从不同的角度拖拽、用力，寻找越野车后退的最佳受力方向。一个多小时后，越野车慢慢开始移动、倒车后退，终于拖拽出被卡的水潭，倒回到公路上。民警特别提醒驾驶员，经过山路、河道时应多观察，不能抱着侥幸心理，防止意外事故发生。

THE THIRD HOSPITAL OF MIANYANG 绵阳市第三人民医院
健康点播

随意抠痣？谨防引起黑色素瘤

人身上10%的先天痣有可能会变为恶性黑色素瘤。绝大多数恶性黑色素瘤的发生是由于色素痣受到反复摩擦、抓起和损伤而引起恶变，使良性色素痣转化成恶性黑色素瘤。尤其许多人对长在足部、手掌等易受摩擦部位的黑痣没有引起足够重视，任其长期受到挤压，终致发生恶性转变。

哪些痣需要警惕恶变可能，必须去除？普通痣两半是对称的，而恶性黑色素瘤两半不对称；普通痣的边缘光滑，与周围皮肤分界清楚，而恶性黑色素瘤边缘不整齐，成锯齿状改变，表面粗糙伴鳞形或片状脱屑，有时还有渗液或渗血，病灶高于皮肤；在颜色上，恶性黑色素瘤会在棕黄色或棕褐色基础上掺杂粉红色、白色、蓝黑色；普通痣直径一般小于5毫米，而恶性黑色素瘤直径多大于5毫米；在部位上，黑色素瘤往往最常见部位是肢端，比如手和脚。

在发现黑痣有大小变化、颜色变化、变浅变蓝等，突然觉得痣很痒，甚至感觉到疼痛，表面出现破溃以及大痣周围呈现卫星状围绕的小痣等时，就要赶紧去医院做一下相关的检查。黑痣在恶变为黑色素瘤时，并不能通过肉眼鉴别，一定要到医院确诊。

任虎

市三医院皮肤医学美容科副主任，绵阳市皮肤性病学会副主委，绵阳市皮肤性病学质量控制分中心副主任，从事皮肤临床工作20多年，擅长于中西医结合治疗痤疮、湿疹、荨麻疹、敏感肌肤等常见病，多发病。擅于运用光电技术祛斑、化学焕肤等现代化治疗手段达到面部皮肤年轻化，实现皮肤健康管理。

咨询热线：13320895058

扫描二维码即可关注

绵阳城区主副食品民生价格信息行情

发布单位：绵阳市发展和改革委员会 采集时间：2018年8月14日

品种	规格	农贸市场								直销店		
		建设街	钟鼓楼	大西门	虹高	开元	富乐	科学城	西都	绿芫	佳昊	鲜惠佳
籼米	本地二级	2.20	2.20	2.20	2.19	2.20	2.20	2.20	2.20	无	无	2.50
粳米	珍珠米	2.70	3.00	2.80	2.80	2.70	2.60	2.60	2.70	2.98	2.80	2.70
面粉	本地特一	1.90	2.10	2.00	2.19	2.00	2.20	2.20	1.90	无	无	无
鲜面	韭菜叶子	3.00	3.00	3.00	2.20	2.80	2.80	3.00	3.00	无	无	无
调和油	金龙鱼二代5L	59.90	62.00	60.00	59.90	57.90	56.50	56.00	56.90	无	55.00	56.80
菜籽油	金龙鱼AE5L	69.90	69.90	68.00	69.90	69.90	69.50	70.00	69.90	无	69.80	69.80
菜籽油	菜籽王5L	69.00	无	55.00	62.00	68.00	63.50	65.00	69.00	无	无	65.80
猪肉	五花肉	12.00	13.00	13.00	13.00	13.00	12.00	12.00	13.00	12.00	13.50	12.00
猪肉	一级肉	11.00	11.00	12.00	12.00	12.00	11.00	11.00	12.00	11.50	11.50	10.00
猪肉	中排	17.00	19.00	17.00	19.00	20.00	19.00	18.00	19.00	18.00	18.00	17.00
牛肉	鲜牛腩	28.00	27.00	30.00	29.00	28.00	28.50	30.00	30.00	无	29.00	无
白条鸡	鸡场鸡	9.00	9.50	无	9.50	8.00	10.00	无	10.00	无	无	无
鸡蛋	鸡场蛋	6.50	6.00	6.00	5.60	5.50	5.50	5.80	6.20	无	6.70	5.80
白条鸭	鸭场鸭	9.00	8.50	无	8.00	8.00	10.00	无	8.00	无	无	无
花鲢	鲜活	12.00	11.00	12.00	11.00	11.00	11.50	10.00	11.00	无	无	无
鲫鱼	鲜活	10.00	10.00	10.00	9.00	9.00	10.00	8.00	10.00	无	无	无
草鱼	鲜活	9.00	8.00	10.00	8.50	8.00	9.00	7.50	9.00	无	无	无
芹菜	上等	5.00	5.00	5.00	5.00	4.00	5.00	5.00	5.00	3.98	3.80	5.00
大白菜	上等	2.00	2.00	2.00	2.50	2.50	2.00	2.00	2.00	1.68	1.60	1.68
莲花白	上等	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.00	1.68	1.60	2.00
青笋	上等	3.00	3.00	3.00	3.50	3.00	3.50	3.50	3.50	2.28	2.50	3.00
香菇	上等	10.00	8.00	10.00	9.00	10.00	12.00	8.00	9.00	9.80	8.50	8.00
韭菜	上等	5.00	4.50	5.00	5.00	5.00	4.50	4.00	5.00	3.98	3.98	4.50
花菜	上等	4.00	3.00	4.00	3.50	3.50	4.00	4.00	3.50	2.50	3.50	3.50
黄瓜	上等	3.50	3.00	3.50	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	2.68	2.98	3.00
冬瓜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	0.60	1.30	1.00
南瓜	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	0.80	1.20	1.00
苦瓜	上等	3.50	3.00	4.00	4.00	3.50	4.50	4.00	3.00	无	3.50	3.00
西红柿	上等	4.00	3.50	3.50	4.00	3.00	4.00	4.00	3.50	2.28	2.50	2.50
茄子	上等	3.50	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	1.48	3.50	3.00
白萝卜	上等	2.00	1.50	1.50	2.00	2.50	2.00	2.00	1.50	1.20	1.40	1.50
胡萝卜	上等	4.00	3.00	4.50	3.00	3.00	5.00	3.50	4.00	3.00	3.20	4.00
大青椒	上等	3.00	3.00	3.50	3.00	3.00	3.50	4.00	3.50	2.28	3.50	4.00
尖椒	上等	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	5.00	3.50	2.98	3.20	3.00
四季豆	上等	5.00	4.00	5.00	5.00	4.50	5.00	5.00	4.50	4.00	4.80	5.00
土豆	上等	2.00	2.00	2.00	2.50	2.00	2.50	2.00	2.50	1.50	1.80	2.00
山药	上等	8.00	8.00	7.00	7.00	8.00	9.00	7.00	8.00	6.80	6.50	6.80
莲藕	上等	4.00	3.50	5.00	4.00	4.00	4.00	5.00	4.50	4.00	3.98	5.00
洋葱	上等	2.00	2.00	2.00	2.00	1.50	2.00	2.00	2.00	1.50	1.30	2.00
大蒜	瓣蒜	6.00	5.00	6.00	6.00	7.00	6.00	7.00	6.00	2.50	3.50	5.00
大葱	上等	5.00	4.00	4.00	4.00	3.00	5.00	4.00	5.00	3.00	4.20	4.00
生姜	小黄姜	6.00	7.00	5.00	7.00	7.00	7.00	8.00	6.00	5.00	5.80	6.00
小白菜	上等（时令蔬菜）	4.00	3.50	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.50	3.80	4.00
空心菜	上等（时令蔬菜）	3.00	3.00	3.00	2.50	3.00	3.50	2.50	2.50	1.50	1.98	2.98
豆腐	水豆腐	2.00	2.50	2.00	2.50	2.50	2.50	2.50	2.50	2.00	2.50	2.50
苹果	一级红富士	6.00	7.00	8.00	7.00	6.00	7.50	8.00	6.00	6.50	5.80	8.00
梨	一级皇冠梨	3.50	3.50	3.50	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.20	3.80
香蕉	一级	4.00	3.50	4.00	3.50	4.00	3.80	4.00	3.50	3.50	3.80	3.00

注：1、食用油为元/桶，其他主副食品为元/500克，以上价格会随市场行情上下浮动，仅供参考。
2、绿芫为滨河路愿望帝景店，佳昊为小岛花园店，鲜惠佳为奥林春天店。

巩固国家卫生城市成果 加快推进健康绵阳建设

中国公民健康素养

——基本知识与技能释义

49. 加强看护和教育，避免儿童接近危险水域，预防溺水。

溺水是我国儿童意外伤害死亡的第一位原因，要加强对儿童的看护和监管。儿童游泳时，要有成人带领或有组织的进行，不要单独下水。游泳的场所，最好是管理规范的游泳池，不提倡在天然水域游泳，下雨时不宜在室外游泳。

下水前，应认真做准备活动，以免下水后发生肌肉痉挛等问题。水中活动时，要避免打闹、跳水等危险行为，如有不适应立即呼救。家长带领儿童进行水上活动时，应有专职救生员的全程监护，并为儿童配备合格的漂浮设备。

对于低龄儿童，家长要重点看护。不能将儿童单独留在卫生间、浴室、开放的水源边，家中的储水容器要及时排空或加盖。

50. 冬季取暖注意通风，谨防煤气中毒。

冬季使用煤炉、煤气炉或液化气炉取暖，由于通风不良，供氧不充分或气体泄漏，可引起大量一氧化碳在室内蓄积，造成人员中毒。

预防煤气中毒，要尽量避免在室内使用炭火盆取暖；使用炉灶取暖时，要安装风斗或烟筒，定期清理烟筒，保持烟道通畅；使用液化气时，要注意通风换气，经常查看煤气、液化气管道、阀门，如有泄漏应及时请专业人员维修。在煤气、液化气灶上烧水、做饭时，要防止水溢火灭导致的煤气泄漏。如发生煤气泄漏，应立即关闭阀门、打开门窗，使室内空气流通。

煤气中毒后，轻者感到头晕、头痛、四肢无力、恶心、呕吐；重者可出现昏迷、体温降低、呼吸短促、皮肤青紫、唇色樱红、大小便失禁，抢救不及时会危及生命。发现有人煤气中毒，应立即把中毒者移到室外通风处，解开衣领，保持呼吸顺畅；对于中毒严重者，应立即呼叫救护车，送医院抢救。 （未完待续）