

允许自己的脆弱 是坚强的开始



**温州筛查孕产妇3.43万人次
7%的新手妈妈“心灵感冒”**

本报讯 通讯员李尖、黄露茜
报道 从十月怀胎到呱呱坠地，新手妈妈不仅负担着身体的巨大变化，也承受着心理的波动起伏。近日，温州市健康妇幼指导中心发布一组数据，去年该市开展孕产妇抑郁症筛查，共计筛查3.43万人次，发现阳性2410例，阳性率为7%。

“不知道为什么一到夜晚情绪会异常低落，经常闭上眼睛就开始胡思乱想，情绪极易被放大，就开始流泪，严重的时候大哭不止，情绪非常低落。”去年，温州市区的林女士来到产检门诊，向医

生哭诉，自从进入孕晚期开始身体变得笨重，呼吸急促，稍微做一点事情都觉得非常累需要休息，感觉做什么都力不从心。最痛苦的是睡眠质量很差，几乎每天凌晨才能入睡，经常晚上因为宝宝踢肚子、夜尿频繁等醒过来，之后就开始长达一两个小时的无法入睡，睁着眼睛直到天蒙蒙亮。

听了林女士的描述，产检医生让她做了产前抑郁症筛查，经筛查，林女士的抑郁自评量表（PHQ-9）得分为12分，筛查结果阳性，产检医生建议林女士到医疗机构精神（心理）科门诊或精神

卫生专业医疗机构进行专业心理评估、心理干预及诊治。

林女士所做的筛查量表，就是温州市开展《2023年重点人群心理健康筛查干预项目实施方案》所提供的。据温州市健康妇幼指导中心相关负责人介绍，为提高孕产期心理服务水平，促进孕产妇抑郁症早发现、早诊断、早治疗，保障孕产妇和子代健康安全，该市去年开始开展孕产妇抑郁症筛查。

“如果检查出阳性的准妈妈也不要过于焦虑。”该负责人解释，毕竟这是自测量表，阳性并不意味着

得了抑郁症，而是存在一定的抑郁风险，阳性后，需要去专科医生那里做进一步的评估，才能最终确诊。

其实，孕产期抑郁症是一个可防、可控、可治疗的疾病。孕产期早发现、早诊断、早治疗非常重要。因此，除了按时产检，孕产妇和家属可以学会抑郁症自我识别，当发现异常时及时采取措施，比如出现愉悦感缺失，几乎对所有活动缺乏兴趣；精力下降，通过休息睡觉也不能恢复的疲乏感；食欲下降，体重或食欲明显减少或增加、失眠或睡眠过多；无价值感，觉得自己没有用；焦虑易怒、注意力下

降、敏感多疑，甚至出现幻觉妄想，有自杀或伤害婴儿的想法或行为等。

专家表示，如果孕产妇有以上症状或经筛查为患抑郁症的风险人群时，可以尝试积极暗示；通过深呼吸、写日记、画画、体育锻炼等方式宣泄；选择感兴趣的事情，转移注意；和家人、新手妈妈小组等充分沟通交流。如果孕产妇出现异常心理状态，自我无法调节，建议由丈夫、家人陪同到医疗机构的精神心理门诊就诊。同时也可拨打（浙江省）24小时全天候公益心理援助热线：96525。

收嘴收心 孕妈节后饮食大科普

■曹慧燕

热热闹闹的春节过后，生活又回归到平静。春节后，饮食建议以清淡为主，特别是处于“特殊时期”的孕妈妈们，究竟怎样吃才能更健康？

营养均衡，合理分配

蛋白质是胎儿生长的重要营养素，孕妈妈应适当增加蛋白质的摄入，如鱼、禽、蛋、奶等。每天的蛋白质摄入量应达到80~90克。

过多的脂肪摄入会导致孕妇体重增加，应选择低脂肪、低胆固醇的食物，如蔬菜、水果、瘦肉

等。同时，减少食用油的摄入，避免动物油的摄入，每天的用油总量控制在30克以内。

碳水化合物是胎儿能量的主要来源，孕妈妈应适量摄入碳水化合物，如全谷类、薯类等。但应避免过多摄入高糖、高淀粉的食物。

孕妈妈需要摄入多种维生素和矿物质，如钙、铁、锌、叶酸等。绿叶蔬菜、豆类、坚果等食物富含这些营养素。

科学饮食，适量运动

饮食规律，少食多餐。孕妈妈应保持规律的饮食习惯，每天

尽量定时定量，限制高糖、高脂肪食物。

原则上，孕前体重指数超重和肥胖的孕妇每周体重增长0.25千克为宜；孕前体重指数正常的孕妇每周体重增长0.35~0.4千克属于正常范围。

适量运动，保持活力。孕妈妈应根据自身情况选择适量的运动，如散步、孕妇瑜伽等。适当的运动有助于控制体重、增强体质、缓解孕期疲劳等。

保持心情愉悦，积极心态。孕期保持良好的心情和积极的心态对胎儿的生长和孕妈妈的健康都有积极的影响。孕妈妈

可以尝试进行一些放松的活动，如听音乐、阅读等。

定期产检，合理监测

监测胎儿大小。孕妈妈应根据孕周按要求进行产检，常规情况下根据胎儿各部位发育情况来指导饮食或营养摄入，以便发现异常及时调整。

营养门诊就诊。建议每位妈妈至少在孕早中期至营养门诊就诊一次，让专业医生提供针对性的营养指导，尤其是有妊娠期糖尿病的孕妈妈更应该长期随访，在了解胎儿生长情况的基础上及时调整饮食结

构。

避免盲目进补。孕期进补是必要的，但孕妈妈应避免盲目进补，尤其是人参、鹿茸等补品。在使用之前应咨询医生的意见。

注意食品安全。孕妈妈在选择食物时，应特别注意食品的安全和质量，注意配料表，避免选择添加剂过多的食品，更应避免食用过期或变质的食品，以免对母体和胎儿造成危害。

在孕期这个特殊的生理时期，一起努力追求健康和美丽的平衡吧。

穴位按摩套餐帮你赶走“姨妈痛”

一定程度的缓解。可每天按摩1~2次，每次按摩持续20~30分钟。

按摩手法一般以点、按、揉复合手法为主，配合擦法、搓法、摩法等，同时对相关的经络皮部施以按摩，进而缓解痛经症状。历代医家和目前临床常用的“痛经要穴”有三阴交穴、关元穴、中极穴、气海穴、足三里穴等。

点法是以拇指指端或中指指端点压穴位。按法是用拇指或者掌根在穴位上逐渐用力向下按压。揉法是以拇指或中指指端、大鱼际、掌根，紧贴某部位或穴位上，作环状旋转揉动。擦法是以全掌或大鱼际、小鱼际，贴于某部位，作快速的直线往返运动，摩擦生热。

不同证候，手法各不同

气滞血瘀。气滞血瘀者表现为闷闷不乐，痛经发作时更是唉声叹气，甚至出现焦虑情绪，两侧肋助部和乳房胀痛，月经颜色紫黯，有血块。

手法：用左手掌搓擦右侧肋

肋部，右手掌搓擦左侧肋助部，约2分钟，以透热为度；点、按、揉血海穴、章门穴、期门穴、膻中穴、太冲穴，各1分钟。

寒湿凝滞。寒湿凝滞者表现为小腹疼痛，严重时连着腰骶部一起痛，手脚冰凉，喜欢抱着暖水袋，月经量少、有血块，脸色发青。

手法：用掌根按揉神阙穴2分钟，用拇指按揉血海穴1分钟。

气血虚弱。气血虚弱者表现为小腹隐痛，月经量少、颜色淡、质地比较稀薄，头晕，心慌，总犯困，躺下却睡不着，一旦睡着就做梦，脸色苍白。

手法：点、按、揉膻中穴、中脘穴、下脘穴、气冲穴、归来穴各30秒。以手掌或大鱼际揉胃脘部2

分钟。以小鱼际来回擦两侧的腹股沟2分钟，以透热为度。

湿热蕴结。湿热蕴结者表现为小腹疼痛，伴有灼热感，连着腰骶部一起痛，月经量多、颜色紫红、质地黏稠、有血块，平时白带较多、色黄、有臭味，尿黄。

手法：点、按、揉曲池穴、血海穴、阴陵泉穴、丰隆穴各1分钟。拇指来回擦足底涌泉穴，以透热为度。

需要注意的是，按摩时需逐渐用力，以免造成皮下瘀血等不良情况。身体虚弱时，可以请家人帮忙按摩。过饱、过饥或过于劳累时，不宜按摩。育龄期女性需要在排除妊娠后再进行按摩。按摩后可喝一杯温开水，有助于气血运行。据《中国中医药报》

要美丽但更应关注健康

骨科医生提醒：少穿高跟鞋

■小中

春天来了，脱去厚重的冬装，穿上轻盈的春装，再搭配时尚靓丽的高跟鞋，是许多女性朋友最期待的时刻。

但长时间穿高跟鞋对女性的身体会有伤害，针对这种情况，杭州市市级名中医、杭州市中医院骨伤科主任潘浩带来了贴心的健康提醒。

潘浩解释，虽然高跟鞋很美丽，但经常穿高跟鞋会增加不少健康风险。首先穿高跟鞋改变了身体的重心平衡，身体为了重新保持平衡，就要做出一些调整，可能导致弓形腿、骨盆前倾、小腹往前挺。而且穿高跟鞋会导致部分肌肉的非生理使用增加，造成肌肉劳损，如腰肌劳损等。与平底鞋相比，高跟鞋跟稳定性相对较差，容易使人跌倒。另外，穿高跟鞋时，很容易崴脚。鞋跟越高，崴脚的可能性就越大，扭伤程度也会越重。

另一个不容忽视的问题是长期穿高跟鞋会对脚趾造成伤害，让脚趾在不同程度上出现畸形。

还有我们经常听到的一种情况：长时间穿尖头高跟鞋会让前脚掌承受的压力变大，再加上尖头鞋子对脚趾的挤压，很容易形成拇外翻脚趾，“我院骨伤科近年来也接诊了多例求美女性的拇外翻手术术。”潘浩说。

虽然不少爱美人士自己也明白要少穿高跟鞋，但面对“美丽的诱惑”，有时还是会选“痛并快乐着”，即使难受也要坚持穿。如何尽量减少高跟鞋带来的伤害，缓解穿高跟鞋后的疲劳呢？

潘浩给出以下建议：尽量选择鞋头宽松并且匹配脚底弧度及脚长的鞋子，鞋跟高度最好不要超过5厘米，而且尽量选择粗高跟而不是细高跟，因为粗高跟能降低足部因不稳定摇晃而扭伤的概率。

控制每日穿高跟鞋时间，每天穿高跟鞋不应超过4小时，在上班或周末休息时改穿平底鞋，让脚前掌有休息时间。

增加高跟鞋的舒适度，可以给高跟鞋做一下皮质软化，走起路来不会那么累。可以用纸巾浸泡白酒后，敷在高跟鞋的鞋边上面，软化鞋边。

不要穿高跟鞋挤地铁或行走在不平整的路上，也不宜疾走快跑，更不能上山爬坡。穿高跟鞋走路应注意休息，走一段路后，可以把脚尖翘起，活动一下小腿。



听得到，但听不清 全球4.3亿人存在残疾性听力损失

爱耳护耳



昨日上午，全国爱耳日当天，绍兴市中心医院组织耳鼻喉科精干医护力量联合柯桥区残联在门诊大厅开展义诊活动。医护人员为市民检查耳朵，接受咨询

并提出针对性措施，残联工作人员为有需求患者提供政策咨询，以及助听器等器材介绍。

通讯员单明铭 摄

本报讯 记者寿慧桢报道 “听得见声音，但是却听不清楚别人讲话的内容”“经常要求别人重复刚刚说过的”“经常将电视音量开得过大”……日前，杭州市拱墅区第25个全国“爱耳日”（每年的3月3日）系列宣传教育活动在拱墅区残联健康大厦举行。活动现场，市民们纷纷抛出困扰自身的各类听力症状，专家则向市民们普及了防治听力损失的预防措施以及相关治疗手段。

据统计，目前全世界约有4.3亿人需要康复治疗，以解决他们的残疾性听力损失（其中包括3400万儿童）。到2050年，将有超过7亿人发生残疾性听力损失。

残疾性听力损失是指较好耳听力损失超过35分贝，听力损失流行率随年龄增长而增加。

你可以听到声音，但听不清；在噪声环境中听声音困难；只有面对讲话人才能理解清楚；你觉得别人说话似在嘟囔或含混不清；你需要将电视音量调到比别人大很多的位置；你发现自己并不明白谈话的主题，常常会答非所问；参加会议、去公共场所或家庭聚会时觉得有些困难；除非距离很近否则不能听到电话声或门铃声；你感到头颅里有声音，如嗡嗡声或铃声（耳鸣）。如果有以上情况，很有可能是听力有所损失，需要及时去医院就诊。

那么要如何保护自己的剩余听力？及时佩戴助听器，以刺激听觉神经，充分利用残余听力，并帮助大脑避免听力功能的退化；避免暴露在大声或嘈杂的环境中，如有必要，可以戴上防噪音耳塞或耳罩，以减少内耳毛细胞的损伤；注意预防和治疗耳部疾病；保持健康的生活习惯和良好的心理状态，定期检查听力，不要拖延或忽视听力损失。

听力损失还能恢复吗？传导性听力损失是由外耳或中耳的障碍引起的，比如耵聍栓塞、耳膜破裂、中耳炎等，这些情况可以通过药物治疗、手术或者清除异物等方式来恢复或改善听力。感音神经性听力损失是由内耳或听神经的损伤引起的，比如老化、噪音、药物、遗传等，这些情况通常是不可逆的，但可以通过使用助听器、人工耳蜗等听力技术来提高听力水平。混合性听力损失是同时存在传导性和感音神经性的原因，因此需要综合治疗，先解决传导性的部分，再考虑听力技术的应用。