



# 如何应对妊娠剧吐

孕早期不少孕妇会出现恶心、呕吐、食欲不振、偏食及喜好酸味食物的症状，这就是早孕反应，在孕12周左右早孕反应会逐渐减轻或消失。但是有少数孕妇的恶心、呕吐的症状较严重，无法进食任何食物，甚至有可能威胁到自身健康，我们称之为“妊娠剧吐”，在中医范畴里也称之为“妊娠恶阻”。妊娠剧吐是孕早期常见的病症之一，如果治疗及时、护理得当，大多数患者可以迅速改善症状和恢复。

## 造成妊娠剧吐的原因

1. 体内雌激素、孕激素和人绒毛膜促性腺激素（HCG）的增加会使胃酸分泌减少，胃肠蠕动减弱，胃排空时间延长，出现食欲不振、恶心呕吐、厌食油腻等反应。
2. 怀孕早期，因为角色的转变以及身体的变化，孕妇可能会焦虑、恐惧，这就使得中枢神经兴奋，出现恶心、呕吐反应。
3. 维生素B6缺乏。

4. 体内皮质激素分泌不足，会引起水和糖类代谢紊乱，出现恶心、呕吐反应。

5. 最易诱发妊娠剧吐的原因就是闻到某些刺激性气味，如大蒜味，油烟味、鱼腥味等。

6. 怀双胎/多胎/葡萄胎，体内的HCG更高。

## 妊娠剧吐的危害

妊娠剧吐不会对胎儿造成直接危害，但是如果症状严重而且持续时间长，会对孕妇的健康和生活质量产生不良影响。

1. 导致营养不良。由于频繁的呕吐，孕妇无法正常进食，导致营养摄入不足，长期可能会导致营养不良，影响胎儿发育。
2. 导致脱水。呕吐会使水分和电解质丢失，如果没有及时补充水分，孕妇可能会出现脱水症状，甚至造成酮症酸中毒。
3. 让孕妇体内酸碱平衡失调。长期呕吐可能会导致酸碱平衡失调，影响身体的正常代谢。

4. 让孕妇感到焦虑和抑郁。由于妊娠剧吐会影响孕妇的日常生活和工作，如果症状持续时间长，就可能会出现焦虑、抑郁的心理问题。

## 如何缓解妊娠剧吐

1. 远离敏感的刺激性和气味。避免接触容易刺激孕吐的气味和食物。
2. 闻清新的气味。柠檬、薄荷、橘子等清新的气味有助于缓解恶心。
3. 适当的运动。如散步、孕期瑜伽等，适量的运动可以改善心情，促进消化和代谢。
4. 调整饮食。少食多餐，吃清淡易消化的食物，避免食物在胃内淤积。
5. 可适量食用一些碱性食物，如苏打水、苏打饼干等，能中和胃酸，缓解恶心呕吐。
6. 可以服用一些含生姜的食物，如生姜红糖水、姜汁撞奶、姜汁炖蛋等，因为在中药里生姜被称为“呕家圣药”，止呕效果显著。
7. 妊娠剧吐期间需饮用一

定量的水，或者适量饮用含有钠、钾、葡萄糖的功能饮料，有助于补充水电解质，并提供能量。

8. 尽量保持心情舒畅，避免焦虑和紧张情绪的影响。

如果采取了以上方法后，妊娠剧吐仍没有明显缓解，必须及时就医看诊，采取治疗。

## 妊娠剧吐的治疗方法

现在对妊娠剧吐的治疗多为采取中西医结合的治疗方法。

在西医方面，会予以静脉滴注营养液，补充水分，纠正电解质紊乱和酸碱失衡；补充维生素C和维生素B；采用止吐药物，首选维生素B6，或者胃复安、异丙嗪等（使用药物需在医师指导下进行）。若以上对症治疗无效，则考虑使用肾上腺皮质激素进行治疗，但会增加流产风险，需谨慎使用。

在中医方面，妊娠剧吐的病因病机是冲气上逆，胃失和降。治疗原则为调气和中，降

逆止呕。中医治疗讲究分型和辨证论治，从分型上妊娠剧吐主要分为胃虚型、肝热型、痰滞型。有很多服用方便的中成药可以治疗妊娠剧吐，如香砂六君丸、左金丸、生脉饮等（使用药物需在医师指导下进行）。很多孕妇因为害怕服用药物产生副作用影响胎儿健康，所以不愿服用药物，那这时中医外治的优势就显现出来了。治疗妊娠剧吐可采用针灸、穴位注射、耳穴、穴位贴敷、穴位按摩等中医外治法，可明显缓解症状。

针对妊娠剧吐，孕妇可以自己在家进行穴位按摩。可选择手腕内侧，腕横纹上2寸的内关穴和位于小腿外侧，膝眼下3寸的足三里穴来进行穴位按摩治疗，使用大拇指，力度适中，每个穴位按揉3分钟至5分钟，感觉微微发热即可。

通过以上介绍，相信大家更了解妊娠剧吐了，还是那句话，如果症状严重，请及时就医，不要延误治疗。

（柳州市人民医院妇科 王晓霜）

# 如何正确进行乳腺自查

乳房作为女性的第二性征，对女性的自我形象及婚姻、生育质量都有重要影响。在日常生活中，常遇到有人这样问：“我洗澡时发现右侧乳房有个东西，是不是长肿瘤了？”“我两侧乳房不对称，该怎么办？”“我看到脱下来的内衣上乳头位置有点脏，挤压乳头还有暗红色液体流出，是不是有什么问题？”

女性朋友应该了解自己的乳房，并学会对乳腺进行自查。

## 一、正常的乳房是什么样的

乳房是人类和哺乳动物的特有结构。成年女性乳房是两个半球形的性征器官，位于胸大肌浅面。从理想的健美乳房

标准来看，波浪起伏的胸峰是构成女性美的主要方面，理想的乳房应该是丰满、匀称、柔韧而富有弹性。乳房位置约在第2至第6肋骨水平的浅筋膜的浅层、深层之间，乳头位于第4肋间高度。形状挺拔如珠，两乳头大约间隔20厘米，乳房基底面积直径为10厘米至12厘米，整体形状挺拔，呈半球形或圆锥形，为国人最佳的审美标准。乳头位于乳房的中心，周围的色素沉着区称为乳晕。乳头和乳晕在青春期为玫瑰红色，皮肤较白者可为粉红色，乳晕着色比乳头深。但在妊娠期，乳头和乳晕的着色逐渐加深，呈深褐色改变，之后不易消退。乳腺是许多内

分泌腺的靶器官，其生理活动受垂体前叶、卵巢及肾上腺皮质等分泌的激素影响，妊娠期和哺乳期乳腺明显增生，腺管延长，腺泡分泌乳汁。哺乳期后，乳腺又处于相对静止状态。平时，育龄期女性在月经周期的不同阶段，乳腺的生理状态在激素影响下呈周期性变化。绝经后腺体逐渐萎缩，为脂肪组织所代替。

## 二、为什么要进行乳腺自查

定期的乳腺自查有助于及早发现乳房的病变，因此20岁以上的女性，特别是高危人群，应每月进行1次乳房自我检查。自查时间最好选在月经周期的第7日至10日，或月经结束后2日至3日。因为月经前或经期乳腺充血、腺泡增生和腺管扩张等会使乳腺组织肥厚，影响检查效果，容易把正常的乳腺组织误认为肿块，已经绝经的女性应选择每个月固定的同日进行检查。40岁以上女性或乳腺癌术后患者还应行钼靶X线检查。

乳腺自查高危人群包括：有乳腺癌家族史的人群；携带

有BRCA1/2突变基因的人群；月经初潮早、停经晚的人群；单身、晚育、未哺乳的人群；高脂肪饮食、肥胖的人群；长期压力大、心情抑郁的人群；长期接受雌激素治疗的人群；乳腺增生的人群。

## 三、乳房自查方法

1. 看。检查时应选择光线充足的场所，充分暴露双乳，以便对比发现细微变化。站在镜前取各种姿势（两臂放松垂于身体两侧、两臂叉腰或双手上举置于头后），观察双侧乳房形状、大小是否对称（如有肿瘤可因肿块表浅突出，或肿瘤过大导致乳房外形、大小不对称），乳晕色泽深浅是否均匀；两侧乳房是否在同一高度，癌瘤侧乳房往往较健侧提高；乳头和乳晕有无脱皮或糜烂。乳腺湿疹样癌表现为单侧乳头、乳晕及其周围的瘙痒、烧灼感，呈境界清楚的红色斑片状湿疹样外观，表面多有渗出结痂或角化脱屑，严重时形成溃疡；乳头是否抬高或回缩，有无乳头溢液；乳房皮肤外观有无发红、水肿及凹陷（酒窝

征：乳腺癌患者因Cooper韧带受累表现）、橘皮样改变（乳腺癌患者因皮下淋巴管网受累堵塞导致）。

2. 摸。取平卧位或立位。平卧位时，肩下垫软薄枕，使胸部隆起。右手查左侧乳房，左手查右侧乳房。一侧手的食指、中指和无名指并拢，用指腹在对侧乳房上进行环形触摸，要有一定的压力。从乳房外上象限开始检查，依次为外上、外下、内下、内上，然后检查乳头、乳晕，捏住乳头轻轻挤压，查看乳头有无溢液，最后检查腋窝有无肿块。注意不要遗漏任何部位，若发现肿块、乳头溢液、腋窝淋巴结肿大等异常，需及时就诊。乳腺触诊时注意将手指平放在乳房上，轻轻触诊，不可抓、捏。乳腺疾病早期正确诊断是及时治疗的基础，要达到早期诊断，需掌握正确的检查方法，在没有出现症状之前，可通过自查就能早期发现问题，及时就诊。

（广西科技大学第二附属医院乳腺外科 杨凤英）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社

稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936