

# 酷暑难耐,如何让孕妈妈安全度过?

## 快来看看市妇儿院给出的建议吧

□记者 岑瑜 通讯员 张云

炎炎盛夏,酷暑难耐,让人变得燥热不安,对于本来就非常怕热的孕妇来说,那是更加度日如年,尤其是孕妇如果中暑,引发的各种不适会影响到胎儿的健康发育。

怀孕时,孕妈妈们生理负荷变大,机体代谢率比常人高,会产生更多的热量,体温比常人高些。而且,孕期要增强营养,很多孕妈妈在孕期体重会增加不少,皮下脂肪也随之增厚,这样就会影响“散热”,所以孕妈妈们的耐热能力会比常人低些,也就更怕热,更容易中暑。

那么孕妇如何安全度夏呢?记者采访了市妇女儿童医院妇保科主任王海燕,听听她给出的几点建议吧。

夏天,防暑避温是最重要的一点,王海燕建议孕妈妈们在高温时段少外出。“孕妇要预防中暑,外出应选择早上或者晚上出去,高温季节时段要尽量减少外出,尤其是10点至16点之间,因为这个时间段阳光是最强烈的。如需外出应记得戴遮阳帽或撑遮阳伞,同时要做好防晒。因为准妈妈的皮肤更敏感,更容易被晒伤。”

天热出汗量增多,因此孕妇高温天气也应及时补充水分。据介绍,孕妇每天应补充1500ml左右的水分,喝水方法应少量多次,出汗较多时,可以适当地补充一些盐水,弥补身体内因出汗而失去的盐分。“孕妇在穿衣方面,尽量选择棉、麻衣物,少穿化纤品类服装,避免大量出汗时不能及时散热,引起中暑。”

虽然挺着肚子洗澡不便,但也要坚持清洗。王海燕表示,孕妇可用温水擦拭身体,但千万不能用冷水洗浴,这样会导致皮肤污垢难以清除,且容易感冒受凉。“热水泡浴也不行,因为高温会伤害胎儿的中枢神经,造成胎儿畸形。”

在酷暑时,孕妇在饮食方面也要注意,多吃清淡易消化的食物,少吃生冷、油腻食物,减少人体热量的摄入。夏日炎炎,孕妇一定要注意饮食卫生,否则会引起消化道感染,严重的会导致子宫收缩,进而引发早产。饮食摄入应以温软易于

消化、清淡富有营养为宜,少量多次喝水,适当吃些新鲜蔬菜、瓜果及鱼、虾、鸡、豆制品等,但是要注意,所选水果不宜含糖分太高,不然可能会引发妊娠期糖尿病。

至于夏天孕妇纳凉,王海燕也提醒孕妈妈们,不能一下子从高温中走入冷气较足的房间,以免着凉;乘凉时最好不要坐于风口,使用电风扇时,不要直吹,风速宜和缓或将电扇摇头;另外在空调房间内不宜时间太久,记得早晚通风,同时房间内可以放一盆清水。同时还要忌食生冷食物,如冰砖、冷饮等,以免损伤脾胃。

对于锻炼,孕妇可以在进餐30分钟后,适当进行散步、做操等运动,消耗热量;睡觉应保证充足的睡眠时间,午时可适当地小睡一会,这样可放松大脑和身体各系统,既利于工作和学习,也能预防中暑;孕妇每晚应该在11点之前睡觉,可以减轻身体肝脏的负担,还有排毒的功效,睡觉时注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,避免受凉。

一旦孕妇出现中暑等情况,一定要及时转移到阴凉以及通风环境中去,采用物理降温方法或服用解暑药物,若还难受,最好到医院接受治疗,具体的治疗方法还需要根据孕妇中暑的严重程度做决定。王海燕表示,“如果环境不够通风,孕妇可以借助电扇和扇子扇风,促进空气流通。等孕妇休息一段时间后,身体的不适感会有所缓解。同时,如果孕妇所处的环境比较方便,还可以先将衣服解开,然后使用冷毛巾擦额头、颈部、腋窝等给身体降温,这样也能达到缓解效果。”

她还提醒孕妈妈们,中暑之后,往往会出现口渴症状。这时孕妇就需要及时补充水分,让口渴症状得到缓解。在喝水时,孕妇可以在水中加入少量的食盐,更有利于身体吸收水分。“如果症状严重,也可能影响胎儿,导致胎动异常、腹痛等情况。如果孕妇中暑严重,如高烧、抽搐或昏迷,应立即送医。”

## 专家在健身大讲堂提醒“夏练三伏”科学锻炼有讲究

□记者 李晓旭

都说“夏练三伏,冬练三九”,夏季到底应该怎样锻炼,中老年人又应该在锻炼时注意些什么?近日,2023年舟山市运动促进健康科学健身大讲堂第十六期讲座开讲。留美访欧学者、舟山市中医院大外科主任吴旭东教授为中老年运动爱好者带来了权威解答和分享。

### 夏天选择正确的运动方式尤为重要

本期大讲堂聚焦“中老年人夏季科学健身方式的选择”,夏季天气炎热干燥,阳光直射猛烈,容易伤害人体。中老年人的体力、耐力、身体调节能力均有所下降,这时选择正确的运动方式,最佳运动时间就显得尤为重要。首先就是运动方式的选择。

据吴主任介绍,老年人比较适合走路和慢跑,如果快跑就强度太大了,慢跑和走路都是比较适合的。

除此以外,游泳、骑自行车、打太极拳也是很适合夏天中老年人进行的运动。另外,吴主任建议大家不要每天运动,更不要每天做同一运动,机体和关节得不到休息,就容易造成损伤。中老年人朋友尽量选择刚柔并济、开合有度的运动项目,并且一定要注意运动时间,适可而止。

“如果你第二天很疲劳,那就说明运动强度大了,最简单的办法就是用心率来控制,根据不同的年龄,我们有不同的心率的指标,比如50岁左右,一般控制在心率120次以内;60岁左右的人,我们一般控制在110次以内。”吴主任说。

### 夏天健身,切记做好防暑防晒

讲座现场,有不少平日里保持运动习惯的中老年人,夏天他们自觉地把运动时间调整到早上和晚上,要么选择室内运动,要么避开夏日高温时刻。

市民李阿姨今年65岁,自从退休后,坚持运动已经成为她每天的生活习惯。她说,自己没有像别人那样去参赛,而是把运动当成爱好,她坚持运动的目的是为了身体健康。

“我锻炼以柔软型为主,一个是散步,一个是骑自行车,目前我们在练习禅舞,我也加入了这个团队,年纪大的人有时间锻炼一下,对身体确实很好的。”李阿姨说,此外她还每天坚持做拍打操,从上到下,从头部到腹部到脚部,做操时不限制时间和空间,在家就能做,做完感觉神清气爽,全身都得到了放松。

还有一些喜欢户外运动的中老年人,夏天一定要做好防暑防晒工作。每年夏天,医院门诊都会遇到一些运动后中暑的病例,本来锻炼身体是好事情,但因此中暑就得不偿失了。另外夏天运动还要尽量多补充水分,运动量太大时,要补充电解质水。

讲座现场,吴主任也提醒广大市民,尤其是中老年朋友,夏季健身,量力而行、循序渐进,只有科学健身才能拥抱健康。

## 养生小贴士

### 坐着做两动作 促下肢血液循环

天气越来越热,宅在家的时间变长了。这时不妨试试两个动作,活动腿脚,有助促进血液循环。

请大家准备一把坚实稳固的椅子,人坐在椅子前部约二分之一处,两脚与髋同宽。

动作一:勾脚尖。两手叉腰,伸出右脚,脚跟触地,脚尖向身体方向拉伸,这时会明显感觉到小腿后群肌肉有强烈牵拉感,保持,然后脚尖指向地面,重复一次,还原。

动作二:抬起腿。保持核心控制,把右腿抬起来,腰背部保持直立,落地,放松,再来一次。慢慢地将脚落在地面上,同时用脚跟着地,在踢腿还原时要注意保持下落的速度。

注意做动作时保持自然呼吸,腰板要挺直,全身有控制地进行练习,活血效果更理想。练完一侧后,别忘了另一侧的腿也要进行练习。

### 一碗滋补米汤 可补水增食欲

高温高湿环境下,人体出汗量增加。汗液在赶走炎热的同时,也带走了大量水分和一些矿物质,以及极少量的维生素、脂肪酸等。此时,为身体补充水分至

关重要。除了喝白开水、绿豆汤等常规方式,还可以通过喝米汤,补水同时适当获取营养。

专家表示,米汤可以促进消化液分泌,增加食欲。夏天炎热容易耗伤肺脏,此时喝一些谷物类为原料的米汤,能够达到滋补润肺的效果。水米交融,香甜可口,便于消化吸收,补脾养胃,所以肠胃不好的人在夏日喝些粗粮米汤也非常有益。小米、燕麦、糙米等粗粮中富含B族维生素,以及钙、铁、磷等微量元素,能弥补流汗带来的损失。

此外,专家提醒,绿豆汤虽号称“解暑第一汤”,寒凉体质的人、老年人、儿童、体质虚弱的人、肠胃功能较差的人以及正在服用温补类中药的人不宜喝绿豆汤。空腹或过量喝绿豆汤,可能引起肠胃不适。

据人民网

