

吃治百病系列丛书

● 雷 磊 编著

孕产期疾病

患者最想知道什么

YUNCHANGQIJIBING

何清湖 总主编

山西科学技术出版社





吃治百病系列丛书



何清湖 总主编



孕产期疾病

——患者最想知道什么

雷 磊 编著



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕产期疾病——患者最想知道什么/雷 磊编著.
—太原:山西科学技术出版社, 2002. 2
(吃治百病系列丛书)
ISBN 7-5377-1920-9

I. 孕... II. 雷 III. 孕产期疾病—患者最想知道什么 IV. R692.305

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069693

吃治百病系列丛书 孕产期疾病 ——患者最想知道是什么

雷 磊 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)
山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787×960 1/32 印张: 6.75 字数: 122 千字
2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月太原第 1 次印刷
印数: 1—3 000 册

*

ISBN 7-5377-1920-9

R·700 定价: 10.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。

前 言



健康是人们永恒的追求。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食通过口吃入胃消化吸收之后，其营养成分和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥其应有的作用。本丛书突出“吃治”重点，无论他中药、服西药、吃中西成药，还是食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶、尝药糕，甚至平常谷蔬果菜、盐油酱醋、飞禽走兽、鱼虾贝介等等，凡从口入，并且对疾病的调养和康复大有裨益者，均属本丛书的范畴。当然，药食治病必有法度，亦必有禁忌；强调经口入胃的治疗方法，并不排除各种治疗途径。

本丛书主要面向广大患者及其家属，以科普的形式介绍了临床常见病及多发病的基本知

识、中西药物和食物治疗方法。各分册均以章为纲，章下设题论述。力求通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就懂，懂了会用，用了有效，安全可靠”。我们希望每一个人都能“吃出健康来”。

本丛书由湖南省中西医结合学会负责组织，得到了湖南中医学院、湖南省中医药研究院、湖南省中医药学校、湖南省株洲市药检所、深圳市中医院等单位的大力支持，在湖南省株洲市药检所谭同来高级讲师及山西科学技术出版社赵志春副总编的策划下，集中了尤昭玲、龙森泉、孙材江、金益强、蔡光先、周小青、李家邦等专家和一批中青年学者、医生的集体智慧，共聚其成。在此，谨对以上单位和个人表示衷心谢意！

何清湖

《吃治百病》系列丛书编委会

主任委员：尤昭玲

副主任委员：龙森泉 孙材江 金益强 蔡光先
周小青 李家邦

总策划：谭同来 赵志春

总主编：何清湖

副总编：周 慎 李 玄 刘祖贞 王君峰

编 委：(以姓氏笔画为序)：

卜献春	王建玲	王君峰	邓小琴	田 松
皮 敏	向秀梅	朱晓华	伍大华	米 兰
刘百祥	刘庆林	刘建和	刘祖贞	李 玄
李 翊	李佑生	杜奕欣	杨志波	杨维华
杨曙东	肖志杰	吴红玲	何清湖	陈美仁
陈其华	张崇泉	罗小华	周 慎	周德生
郑晓瑛	钟 颖	姚欣艳	夏晓凯	郭 翔
陶 峰	黄秀波	彭立生	彭柯萍	喻 斌
喻正科	蒲祖纯	雷 磊	廖金剑	谭同来
谭李红	谭金华	樊丽花		

学术秘书：王建玲 向秀梅

吃治百病系列丛书

——患者最想知道什么

书 目

书 名	定 价
胃 痛	12.00 元
小儿营养不良	8.00 元
食疗美容护肤	12.00 元
冠 心 病	10.00 元
性 功 能 障 碍	10.00 元
孕 产 期 疾 病	10.00 元
肥 胖 症	12.00 元
肝 炎	12.00 元
骨 质 疏 松	10.00 元
贫 血	8.00 元
更年期综合征	11.00 元
肺 结 核	10.00 元
肾 炎	10.00 元
糖 尿 病	12.00 元
高 血 压	11.00 元
中 风	10.00 元
前 列 腺 炎	10.00 元
高 脂 血 症	10.00 元
百病药食忌口	15.00 元
腹 泻	11.00 元

目 录

第1章 诊病须知

1. 患哪些疾病的人不宜结婚生子? (2)
2. 遗传咨询的对象与内容有哪些? (3)
3. 什么时候怀孕最为合适? (5)
4. 如何知道自己怀孕了,怎样推测预产期? (6)
5. 为什么要进行产前检查? (8)
6. 产前诊断和产前检查是一回事吗? (9)
7. 妊娠期B超检查的意义有哪些? (10)
8. 孕期出现哪些情况应及时到医院检查
 治疗? (12)
9. 怀孕早期阴道出血怎么办? (12)
10. 妊娠晚期阴道出血的原因有哪些? (13)
11. 什么是妊娠反应?怎样克服妊娠反应? (15)
12. 病毒感染对胎儿有何危害,感染了病毒
 怎么办? (17)
13. 怎么知道要分娩了?何时住院待产? (19)
14. 哪些原因可造成胎儿宫内发育迟缓? (21)
15. 高龄产妇应注意的问题有哪些? (22)
16. 双胞胎孕妇要注意什么问题? (24)
17. 超期妊娠是怎么回事?该怎么办? (26)
18. 哪些方法可以减轻分娩痛苦? (27)
19. 剖宫产术的适应证和要注意的问题有

- 哪些?(29)
20. 产后要做哪些检查?(31)
21. 什么是恶露? 恶露分哪几种? 正常恶露的特点是什么?(32)
22. 产后容易出现哪些疾病?(33)



第2章 吃治原则

23. 妊娠期生了病怎么办?(38)
24. 用药的时间不同对胎儿有何影响?(38)
25. 妊娠期用药的原则有哪些?(39)
26. FDA 对妊娠药物是如何分类的?(40)
27. 妊娠高血压综合征的用药原则有哪些?(42)
28. 妊娠剧吐的用药原则有哪些?(42)
29. 妊娠合并证的用药原则有哪些?(42)
30. 早产的用药原则有哪些?(44)
31. 治疗产褥感染选择抗生素的原则有哪些? ... (45)
32. 选择预防用抗生素的原则有哪些?(45)
33. 母子血型不合的用药原则有哪些?(46)



第3章 中药处方

34. 中药处方能治妊娠反应吗?(48)



目 录



吃治百病系列丛书



U.S. PATENT OFFICE



- 35. 中药处方能治流产吗?(49)
- 36. 中药处方能治妊娠水肿吗?(51)
- 37. 中药处方能治妊娠腹痛吗?(52)
- 38. 中药处方能治妊娠合并症吗?(53)
- 39. 中药处方能治难产吗?(54)
- 40. 中药处方能治异常恶露吗?(55)
- 41. 中医处方能治疗产后出血?(56)
- 42. 中医如何治疗产后感染?(57)
- 43. 中医如何治疗产后缺乳?(58)

第4章 西药处方

- 44. 西药处方能治妊娠反应吗? 常用药物有
哪些?(62)
- 45. 西药处方能治流产吗? 常用药物有哪些? ... (63)
- 46. 西药处方能治妊娠高血压综合征吗?
常用药物有哪些?(64)
- 47. 西药处方能治晚期产后出血吗?(66)
- 48. 西药处方能治产褥感染吗?(66)
- 49. 西药处方能治产褥中暑吗?(68)
- 50. 西药处方如何治疗产后乳腺炎?(69)
- 51. 西药处方能治产后尿潴留吗?(70)
- 52. 西药处方能治产褥期抑郁症吗?(70)

第5章 自购药物

53. 孕产期疾病能否自购药物治疗? (74)
54. 孕产期疾病自购药物时应注意什么? (74)
55. 孕产期疾病患者常应配置的自购药物有
哪些? (76)
56. 治疗孕产期疾病的非处方用药与处方用
药有什么区别? (78)
57. 治疗孕产期疾病的自购处方用药绝对安
全吗? (79)

第6章 饮食疗法

58. 饮食与生男生女有关系吗? (82)
59. 孕妇每天需要多少热能? 常用食品的热
能如何计算? (82)
60. 孕妇每天需要多少蛋白质? (84)
61. 孕妇每天需要多少脂类? (85)
62. 孕妇每天需要多少碳水化合物? (86)
63. 孕妇每天需要多少无机盐和微量元素? (86)
64. 孕妇每天需要多少维生素? (88)
65. 孕妇的营养与胎儿畸形有关吗? (90)
66. 孕妇的营养与自然流产、胎膜早期等有

目 录

- 关系吗? (91)
67. 孕妇的饮食与新生儿体重的关系怎样? (92)
68. 孕妇的饮食与胎儿智力的关系怎样? (93)
69. 妊娠初期的饮食要注意些什么? (94)
70. 妊娠中期的饮食要注意些什么? (95)
71. 妊娠后期的饮食要注意些什么? (97)
72. 孕妇合理的配食原则是什么? (99)
73. 孕期的食物如何选择? (100)
74. 孕妇所需营养素主要来源于哪里? (101)
75. 孕期如何补充营养? (102)
76. 哪些孕妇必须多食? (103)
77. 肥胖的孕妇如何自我调控饮食? (104)
78. 孕妇能喝酸牛奶吗? (105)
79. 孕妇适宜什么样的饮料,饮用量多少为宜?
..... (106)
80. 孕妇多吃水果好吗? (106)
81. 孕妇和产妇能吃山楂和酵母片吗? (107)
82. 孕妇能吃酱油吗? (108)
83. 怀孕后不想吃东西怎么办? (109)
84. 妊娠期食谱举例 (109)
85. 妊娠高血压综合征如何饮食治疗? (112)
86. 妊娠糖尿病如何饮食治疗? (113)
87. 妊娠合并贫血如何饮食治疗? (114)
88. 先兆流产饮食治疗的原则有哪些? (115)

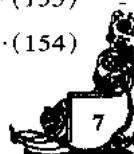
89. 习惯性流产饮食治疗的原则有哪些? (116)
90. 早产饮食治疗的原则有哪些? (117)
91. 母子血型不合的饮食治疗的原则有哪些? (118)
92. 妊娠水肿怎样选择饮食调养? (118)
93. 妊娠便秘怎样选择饮食治疗? (119)
94. 分娩期有哪些饮食原则? (120)
95. 临产前后应怎样注意营养? (121)
96. 产妇的合理膳食要做到什么? (122)
97. 产妇应从哪些食物中摄取营养素? (123)
98. 哺乳期的饮食如何安排? (124)
99. 烹调产妇饭菜应注意些什么? (125)
100. 母乳喂养婴儿为什么好? (126)
101. 乳汁中的有效成分有哪些? (128)
102. 乳母每天需要多少热量? (128)
103. 乳母每天需要多少蛋白质? (129)
104. 乳母每天需要多少脂肪? (130)
105. 乳母每天需要多少碳水化合物? (130)
106. 乳母每天需要多少矿物质? (131)
107. 乳母每天需要多少维生素? (131)
108. 产褥期及哺乳期食谱举例..... (132)
109. 刚分娩后几天内应如何安排饮食? (134)
110. 产后为什么要多吃些水果? (135)
111. 产后为什么要多吃些红糖? (136)

目 录

112. 产后为什么要多吃适量的鸡蛋? (136)
113. 产后大便难如何选择饮食? (137)
114. 产褥感染如何选择饮食? (137)
115. 晚期产后出血如何选择饮食? (138)
116. 子宫复旧不全如何选择饮食? (139)
117. 产褥中暑如何选择饮食? (141)
118. 产后尿潴留如何选择饮食? (142)
119. 产后缺乳如何选择饮食? (142)

第7章 吃治忌口

120. 妊娠期为什么不能饮酒、吸烟? (146)
121. 孕妇为什么不能吃火锅? (147)
122. 孕妇能不能吃味精? (148)
123. 孕妇为何不宜多吃罐头食品? (149)
124. 为什么孕妇不宜多食冷饮? (149)
125. 孕妇为何不宜吃发芽土豆? (150)
126. 服用铁剂的孕妇不宜吃牛奶? (150)
127. 孕妇忌盐吗? (151)
128. 孕期禁用哪些化学药品? (152)
129. 为什么不能盲目保胎? 黄体酮保胎对
胎儿有影响吗? (153)
130. 妊娠期不能服用的中药有哪些? (154)



131. 孕妇感冒了能吃药吗?(155)
132. 孕产妇为什么不能喝茶?(156)
133. 产妇为什么不能多喝麦乳精?(157)
134. 产妇在产褥期内为什么要少吃油炸食物?
.....(158)
135. 产妇要不要忌生冷?(158)
136. 产妇为什么不能多吃巧克力?(159)
137. 哺乳期慎用和禁用的药物有哪些?(159)
138. 产后禁用的中药有哪些?(160)

第8章 其他治疗

139. 除吃药、饮食外,还有哪些方法治疗
孕产期疾病?(162)
140. 怎么样运用针灸疗法治疗孕产期疾病? ... (162)
141. 怎么样运用推拿疗法治疗孕产期疾病? ... (163)
142. 运用运动疗法能治疗孕产期疾病吗?(165)

第9章 预防保健

143. 孕早期如何调养?(168)
144. 孕中期如何调养?(168)
145. 孕妇晚期如何调养?(169)

目 录

146. 怀孕期间应注意些什么?(169)
147. 妊娠后应回避哪些工作和环境?(171)
148. 孕妇孕期能过性生活吗?(172)
149. 孕妇性交后阴道出血应想到什么?(173)
150. 妊娠期怎么样美容,应注意些什么?(174)
151. 为什么孕妇不能多接触猫和狗?(175)
152. 孕妇穿戴有何讲究?(175)
153. 如何做好乳房保健?(176)
154. 孕妇怎样使用腹带?(177)
155. 孕妇怀孕期间戴乳罩有何学问?(178)
156. 孕妇洗澡必须注意的问题有哪些?(179)
157. 早孕期的心理保健及孕期卫生要注意
哪些?(180)
158. 妊娠晚期为何不要旅行?(181)
159. 孕妇为什么不能玩麻将?(182)
160. 孕期常见症状和合并症如何预防?(183)
161. 患心脏病的孕妇怎样预防心力衰竭?(184)
162. 难产能预防吗?(185)
163. 怎样预防流产?(186)
164. 怎样预防早产?(187)
165. 临产后产妇应怎样自我调养?(188)
166. 产后怎样注意清洁卫生?(190)
167. 产后常见症状如何预防?(191)
168. 什么时候可以恢复产后性生活? 应注意

些什么?	(192)
169. 怎样防止产后肥胖?	(193)
170. 做产后体操的意义、做法及注意事项有 哪些?	(194)
171. 产后的心理调护有何特点?	(195)
172. 中医对产后调养是怎样认识的?	(196)

