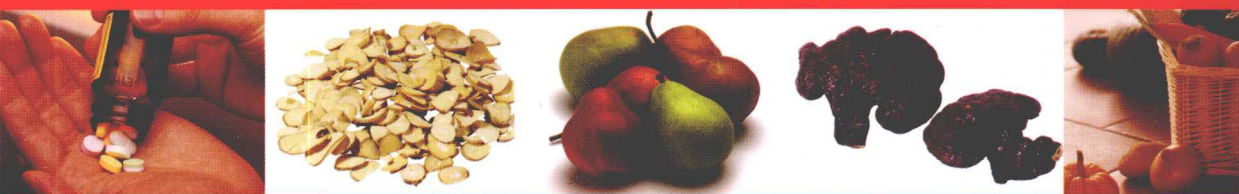


青岛市“益民书屋”适用图书系列读本之七



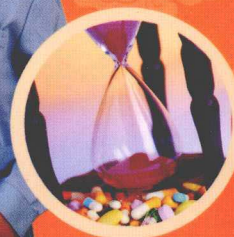
居民医学

基本常识

服药后不宜立即吸烟。增加肝肌的活力，从而加速药物的分解过程，使药物有效成分能达到血液的只有一小部分。因此，服药后不宜吸烟。实在需要，也应在30分钟后。

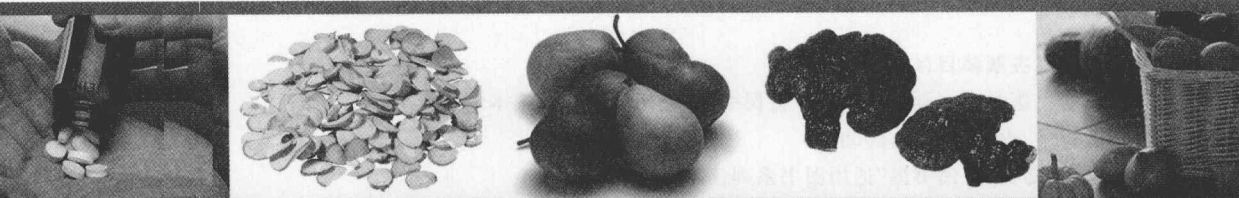
刚服完药后不宜立即躺下或就寝，这样容易使药物滞留在食道，来不及进入胃中。待药物溶解后，导致食道黏膜受腐蚀，引起轻微的只是吞咽疼痛，严重者可能伤及血管而引发出血。因此，服药后最好先站立一会儿或坐一会儿。

YIXUE JIBEN CHANGSHI



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

青岛市“益民书屋”适用图书系列读本之七



居民医学

基本常识

青 岛 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

居民医学基本常识/青岛市“益民书屋”适用图书系列读本编委会.

青岛:青岛出版社,2009.10

(青岛市“益民书屋”适用图书系列读本)

ISBN 978-7-5436-5816-5

I. 居... II. 青... III. 医药学—基本知识 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 179036 号

- 书 名 居民医学基本常识
主 编 青岛市“益民书屋”适用图书系列读本编委会
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(传真) (0532)80998664
责任编辑 曹永毅 杨成舜
封面设计 青岛出版设计中心·张 杰
照 排 青岛海讯科技有限公司
印 刷 青岛润华印务有限公司
出版日期 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷
开 本 16 开(700mm×1000mm)
印 张 13.25
字 数 200 千
书 号 ISBN 978-7-5436-5816-5
定 价 15.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

《居民医学基本常识》

编委会

主 任 王 伟

副主任 王修林 吕振宇 徐增敏 孟鸣飞

编 委 崔德志 杜云烟 殷庆威 戴世芳

赵秀军 高 萍 高继民 彭 勤

陈林祥 郑 娟

执 笔 许 胜 马 飞

前 言

心理学家研究表明,人的需要有五个层次,其中最基本的是生存需要。从生存的角度看,在解决温饱的前提下,最根本的是健康,而要保持身体健康,重要的是要了解基本医学常识,做好预防保健工作。

为深入贯彻落实科学发展观,实现好、维护好、发展好广大人民群众的根本利益,不断提高生活质量,使每个人、每个家庭都能健康幸福,促进社会和谐,市新闻出版局邀请了部分医学保健等方面的专家、学者编写了《居民医学基本常识》一书。全书共分医学常识、中医中药、营养保健、健康自助四大篇,包括婴幼儿医学、孕产妇医学、中老年医学、中药基本常识、常见疾病的饮食疗法、观体识病等,内容丰富,通俗易懂,具有很强的针对性和实用性,是现代家庭居家生活必不可少的良师益友,也是进行家庭医学保健与寻医问药的好帮手。

祝广大的市民朋友及家庭健康幸福!

青岛市“益民书屋”适用图书系列读本编委会

2009年9月



目 录

医学常识篇

一、优生与避孕

- 1. 优生常识 /3
 - 优生方法 /3
 - “三优优生法” /3
 - 优生一般条件 /3
 - 最佳怀孕条件与因素 /4
 - 不宜怀孕的主要原因 /5
 - 孕前全面做好准备工作 /6
- 2. 避孕方法 /8
 - 避孕主要方法 /8
 - 不宜采取的避孕方法 /8
 - 人工流产及其危害 /9
 - 停止避孕与开始怀孕 /9

二、婴幼儿医学

- 1. 新生儿护理 /10
 - 眼睛的护理 /10
 - 鼻子的护理 /10
 - 耳朵的护理 /10
 - 皮肤的护理 /10
 - 脐带的护理 /11
 - 生殖器官的护理 /11
- 2. 婴幼儿护理 /12
 - 合理喂养 /12
 - 培养良好的饮食习惯 /12
 - 注意清洁卫生 /12
 - 保持口腔卫生 /12

- 正确穿衣 /13
- 训练良好的睡眠习惯 /13
- 开展早期培育工作 /13
- 多做户外活动 /14
- 注意安全保护 /14
- 及时进行预防接种 /14
- 定期进行健康检查 /14
- 3. 母乳喂养 /14
 - 掌握婴儿所需乳量 /14
 - 掌握开始喂奶的时间 /15
 - 做好母乳喂养的准备 /15
 - 母婴初次接触 /15
 - 正确进行初乳喂养 /15
 - 做好排乳反射准备 /16
 - 正确抱持婴儿 /16
 - 掌握婴儿觅食反射 /16
 - 正确抱持婴儿哺乳 /16
 - 做好母婴哺乳配合 /16
 - 两侧乳房轮换哺乳 /16
 - 哺乳不要移动乳房 /17
 - 掌握母乳喂养姿势 /17
 - 把握母乳喂养次数 /17
 - 适当减少夜间喂食 /18
- 4. 混合喂养 /18
- 5. 人工喂养 /18
 - 必备器具 /18
 - 器具消毒 /18



牛奶调制方法.....	/19	产后前两天的主要任务.....	/36
喂养方法.....	/19	4. 产后医疗.....	/37
喂养次数.....	/19	消除“新手妈妈症候群”.....	/37
注意事项.....	/20	产后滋补药与其他药物的服药学	
6. 婴幼儿预防接种.....	/20	问.....	/38
接种卡介苗.....	/20	产后要预防“沙包肚”.....	/38
接种百白破混合制剂.....	/20	产后常见症状及其防治.....	/39
接种麻疹减毒活疫苗.....	/21	产后要做检查.....	/49
接种脊髓灰质炎活疫苗.....	/21	四、中老年医学	
接种流行性脑脊髓膜炎多糖菌苗		1. 中老年药物进补措施.....	/50
.....	/21	2. 老年用药特征.....	/51
接种流行性乙型脑炎疫苗 ...	/21	3. 更年期保健.....	/52
7. 婴幼儿用药.....	/21	心理调整.....	/52
三、孕产妇医学		适当运动.....	/53
1. 孕期保健.....	/24	节制房事.....	/53
妊娠一月孕妇的保健.....	/24	调节饮食	53
妊娠二月孕妇的保健.....	/24	五、服药常识	
妊娠三月孕妇的保健.....	/25	1. 好药标准.....	/55
妊娠四月孕妇的保健.....	/26	2. PPA 药物	/55
妊娠五月孕妇的保健.....	/27	3. 处方药与非处方药.....	/56
妊娠六月孕妇的保健.....	/28	4. 自我药疗.....	/57
妊娠七月孕妇的保健.....	/30	5. 药品包装说明.....	/58
妊娠八月孕妇的保健.....	/31	6. 药品的有效期.....	/59
妊娠九月孕妇的保健.....	/32	7. 服药剂量的掌握.....	/60
妊娠十月孕妇的保健.....	/32	8. 服药的最佳姿势.....	/60
2. 产时保健.....	/33	9. 服药时间.....	/61
分娩应注意的问题.....	/33	10. 药物与饮食的适应性	/62
分娩的三个时期.....	/33	11. 药物之间的相互作用	/63
分娩第一期的辅助动作.....	/34	12. 服药后禁忌	/64
分娩第二期的辅助动作.....	/34	13. 服错药的紧急处理	/64
3. 产后保健.....	/35	六、安全用药	
产褥期保健的“三要”.....	/35	1. 使用抗生素存在六大误区 ...	/66
产褥期保健的“三忌”.....	/35	2. 当心药物致癌.....	/66
产后保健运动的三个阶段 ...	/35		



3. 儿童不宜用“沙星”类药物 … /67
4. 夏季莫忘安全用药…………… /67
5. 2004 年 7 月 1 日后安全用药四大
注意事项…………… /68

中医中药篇

一、诊 法

1. 望 诊…………… /73
- 气 色…………… /73
- 形 态…………… /73
- 面 目…………… /73
- 舌和苔…………… /74
2. 闻 诊…………… /74
- 听声音…………… /74
- 嗅气味…………… /74
3. 问 诊…………… /74
- 起病和转变情况…………… /75
- 寒 热…………… /75
- 汗…………… /75
- 渴…………… /75
- 饮 食…………… /75
- 二 便…………… /75
- 睡 眠…………… /75
- 胸 腹…………… /75
- 月 经…………… /76
- 过去的健康情况…………… /76
4. 切 诊…………… /76
- 脉 诊…………… /76
- 按 诊…………… /76

二、中药知识

1. 中药制剂…………… /78
2. 药物的性能…………… /78
- 四 气…………… /78
- 五 味…………… /79

升降浮沉…………… /79

3. 中药炮制…………… /79
- 炮制目的…………… /79
- 炮制方法…………… /80
4. 中药的配伍与禁忌…………… /80
- 中药的配伍…………… /80
- 用药禁忌…………… /80
5. 中成药的服用方法…………… /81
- 用 量…………… /81
- 服药的最佳时间…………… /81
- 服 法…………… /81
6. 中药的煎服方法…………… /81

三、方 剂

1. 方剂的组成和配伍…………… /83
2. 制剂的类型…………… /83
- 汤…………… /83
- 丸…………… /84
- 散…………… /84
- 膏…………… /84
- 丹…………… /84
- 醴…………… /84
- 露…………… /84
3. 方剂的分量…………… /84
4. 感冒、发热用药 …… /85
5. 咳嗽、气喘用药 …… /85
6. 胃痛、腹胀、便秘用药…………… /85
7. 风湿筋骨痛用药…………… /86
8. 失眠、心悸用药 …… /87
9. 虚弱用药…………… /87



- | | | | |
|---------------------|-----|-----------------|-----|
| 10. 夏令暑热用药 | /87 | 13. 妇科用药 | /89 |
| 11. 外伤用药 | /88 | 14. 儿科用药 | /89 |
| 12. 皮肤疮毒、烫伤用药 | /88 | 15. 五官科用药 | /89 |

营养保健篇

一、常见疾病的饮食疗法

- | | | | |
|---------------------|------|----------------------|------|
| 1. 心血管疾病的饮食疗法 | /93 | 6. 呼吸系统疾病的饮食疗法 | /111 |
| 冠心病的饮食疗法 | /93 | 慢性支气管炎的饮食疗法 | /111 |
| 高血压病的饮食疗法 | /94 | 哮喘的饮食疗法 | /112 |
| 高脂血症的饮食疗法 | /96 | 肺炎的饮食疗法 | /113 |
| 心肌梗死的饮食疗法 | /97 | 7. 泌尿系统疾病的饮食疗法 | /115 |
| 心力衰竭的饮食疗法 | /97 | 尿路感染的饮食疗法 | /115 |
| 2. 肝胆疾病的饮食疗法 | /98 | 急性肾小球肾炎的饮食疗法 | /116 |
| 急性肝炎的饮食疗法 | /98 | 慢性肾炎的饮食疗法 | /117 |
| 慢性肝炎和肝硬变的饮食疗法 | /99 | 慢性肾功能衰竭的饮食疗法 | /117 |
| 脂肪肝的饮食疗法 | /100 | 阳痿的饮食疗法 | /118 |
| 胆囊炎和胆石症的饮食疗法 | /101 | 遗精的饮食疗法 | /120 |
| 3. 胃肠道疾病的饮食疗法 | /102 | 慢性前列腺炎的饮食疗法 | /121 |
| 胃、十二指肠溃疡的饮食疗法 | /102 | 8. 常见外科疾病的饮食疗法 | /122 |
| 慢性腹泻的饮食疗法 | /103 | 骨折的饮食疗法 | /122 |
| 便秘的饮食疗法 | /104 | 胆囊切除的饮食疗法 | /122 |
| 痢疾的饮食疗法 | /104 | 胃切除的饮食疗法 | /123 |
| 4. 代谢性疾病的饮食疗法 | /105 | 9. 内科疾病的饮食疗法 | /123 |
| 糖尿病的饮食疗法 | /105 | 感冒的饮食疗法 | /123 |
| 痛风的饮食疗法 | /106 | 咯血的饮食疗法 | /125 |
| 骨质疏松症的饮食疗法 | /107 | | |
| 5. 消耗性疾病的饮食疗法 | /108 | | |
| 肺结核的饮食疗法 | /108 | | |
| 肿瘤的饮食疗法 | /109 | | |
| | | 甲状腺机能亢进的饮食疗法 | /110 |



10. 五官科疾病的饮食疗法····· /126

老年性白内障的饮食疗法····· /126

慢性鼻炎的饮食疗法····· /126

青光眼的饮食疗法····· /126

口腔溃疡的饮食疗法····· /127

中耳炎的饮食疗法····· /128

11. 造血系统疾病的饮食疗法····· /129

缺铁性贫血的饮食疗法····· /129

再生障碍性贫血的饮食疗法····· /130

血小板减少性紫癜的饮食疗法····· /131

12. 妇产科疾病的饮食疗法····· /132

月经先期、后期的饮食疗法····· /132

痛经、闭经的饮食疗法····· /133

妊娠呕吐的饮食疗法····· /136

妊娠水肿的饮食疗法····· /137

乳腺炎的饮食疗法····· /139

宫颈炎的饮食疗法····· /139

二、家庭常见病药膳

1. 高血压药膳方····· /141

2. 贫血药膳方····· /141

3. 哮喘药膳方····· /142

4. 头痛药膳方····· /142

5. 冠心病药膳方····· /143

6. 糖尿病药膳方····· /144

7. 中暑药膳方····· /144

8. 消化不良药膳方····· /145

9. 便秘药膳方····· /146

10. 肥胖症药膳方····· /146

11. 呃逆药膳方····· /147

12. 中风药膳方····· /147

13. 小便失禁药膳方····· /148

14. 阳痿药膳方····· /148

15. 早泄药膳方····· /149

16. 性欲减退药膳方····· /149

17. 失眠药膳方····· /150

18. 盗汗药膳方····· /151

19. 支气管炎药膳方····· /151

20. 腹胀药膳方····· /152

21. 急性胃肠炎药膳方····· /152

22. 抗癌药粥····· /153

23. 药茶····· /154

24. 药酒····· /155

健康自助篇

一、观体识病

1. 指甲辨病····· /161

2. 手辨病····· /162

3. 舌辨病····· /162

4. 鼻辨病····· /163

5. 眉辨病····· /164

6. 五官辨病····· /164

7. 痰辨病····· /165

8. 汗辨病····· /166

9. 脐辨病····· /166

10. 尿辨病····· /167



- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 11. 颈部辨病..... /168 | 30. 进食辨病..... /182 |
| 12. 胸部辨病..... /170 | 31. 疲劳辨病..... /183 |
| 13. 四肢辨病..... /171 | 32. 咳嗽辨病..... /183 |
| 14. 脚辨病..... /173 | 33. 发烧辨病..... /184 |
| 15. 皮肤辨病..... /174 | 34. 胸痛辨病..... /184 |
| 16. 耳廓辨病..... /174 | 35. 腹痛辨病..... /185 |
| 17. 头发辨病..... /175 | 36. 水肿辨病..... /186 |
| 18. 粪便辨病..... /176 | 37. 耳鸣辨病..... /186 |
| 19. 白带辨病..... /176 | 38. 昏迷辨病..... /186 |
| 20. 脉搏辨病..... /177 | |
| 21. 呼吸辨病..... /177 | 二、免疫力与人体健康 |
| 22. 视色辨病..... /177 | 1. 改善免疫系统的方法 /188 |
| 23. 体重辨病..... /178 | 调节机体免疫系统 /188 |
| 24. 淋巴结辨病..... /178 | 改善机体免疫系统功能 ... /188 |
| 25. 步态辨病..... /179 | 2. 加强免疫力的途径 /190 |
| 26. 口味辨病..... /180 | 饮食提高免疫力 /190 |
| 27. 血型辨病..... /180 | 运动提高免疫力 /191 |
| 28. 脸色辨病..... /181 | 心理提高免疫力 /192 |
| 29. 梦境辨病..... /182 | 医药提高免疫力 /195 |
| | 生活提高免疫力 /196 |

医学常识篇



一、优生与避孕

1. 优生常识

优生方法

优生就是生个聪明健康的孩子,给社会造就优质的人力资源,防止先天性畸形和遗传性疾病的孩子出生。

孩子要做到体格发育正常、健康、活泼,必须采取一系列优育措施:坚持母乳喂养,定期对小儿进行体格检查(包括身长、体重等各项指标);进行计划免疫(如结核、麻疹等),以预防传染病;防止婴儿期贫血、佝偻病、营养不良的发生。

另外,为了小儿的体格健壮、聪明伶俐,早在胎儿期就应该进行教育,这称为“胎教”。

“三优优生法”

(1) 优选配偶法:血型要匹配,性格要协调,知识要相当,年龄要合适;不近亲婚配,不选有遗传病的配偶。

(2) 优选怀孕时机法:酒后、病中、大病初愈不宜怀孕,男女双方生物钟运行不在高潮期不宜怀孕。

(3) 孕后母体最优护理法:衣宜宽,以棉毛质料为优选,不用电热毯。味宜淡,不偏食,要多吃蔬菜。行须缓,可做适当的运动,不参加或观看带有刺激性、惊险性的活动或表演节目。居要安,卧室空气要新鲜,生活环境要赏心悦目,心情愉快、舒畅。

优生一般条件

不能近亲结婚;男女都应身体健康;结婚生育年龄要适宜,最好在 24~28 岁。

父母应不嗜烟酒;受孕时间要选择适当,孕期前 3 个月应避免性生活;怀孕期要保持良好情绪;怀孕期要平衡膳食,要荤素兼食,动植物食品搭配合理,且勿偏食。

勿喝生水,勿食变质的食物,且忌暴饮暴食,避免发生食物中毒或肠道传染病。



孕妇勿乱服药物,如镇静、催眠等药物及一些抗菌素;如需服药应遵医嘱。

避免做农药、印染等有毒作业,防止 X 光和放射性物质的照射。

孕妇需避免蚊虫叮咬。

最佳怀孕条件与因素

(1) 最佳怀孕年龄。从生育科学的角度来看,最佳生育年龄女性为 23~25 岁,男性为 25~27 岁。然而,对于不同的新婚夫妇来说,往往受着诸多因素制约和影响,因而不能肯定地说,除了在上述年龄阶段生育,就不算是理想的生育。特别是许多年轻夫妇,在事业处于关键时刻,把生育年龄稍稍推迟也是无妨的。又如有的夫妇一方或双方生殖系统的功能需要诊治,也不妨等完全康复后再生育。这样做也可以视为另一种意义上的最佳生育年龄的选择。

(2) 最佳怀孕季节。夏秋季怀孕可使胚胎在前 3 个月避开流行病毒感染,又有利于孕妇多在室外散步,充分吸收氧气,还有大量的水果蔬菜供应,以保证母子合理的营养结构和营养量。夏季分娩为产妇和婴儿提供了良好恢复和生长的气候条件。所以,夏秋两季可以说是理想的怀孕季节。

(3) 最佳怀孕生物钟。计算排卵日与母体排卵日的总天数。再算父母各自的各种生物节律数值。例如某夫妻,女方生日是 1955 年 8 月 24 日,预知女方排卵是 1985 年 2 月 20 日,从女方生日到排卵日应是 9577 天。排卵这天,母体生物节律数值分别是智力 97、体力 63、情绪 22,父体生物节律数值分别为智力 99、体力 89、情绪 62。

(4) 最佳怀孕阶段。女性在每个月经期中,可能怀孕的时间仅 5 天左右,同时女性生殖细胞卵子在输卵管里的寿命仅 12~36 小时。而精子即便处在良好的宫颈黏液环境中也只能存活 3~5 天,受孕通常也只能发生在性交后的 24 小时里。

(5) 最佳怀孕肾气。当出现腰痛、小便多、性欲减退、男性阴茎勃起无力时,即为肾阳不足,应及时治疗,坚持食疗与药配合进行效果会更好,非常有利于保持最佳肾气,利于怀孕。

(6) 最佳怀孕情绪。家庭要尽可能创造和谐、欢乐的生活气氛,夫妻之间要多交流、多体贴,避免孕妇受到不良刺激。作为孕妇自己,同样要正确对待生活中发生的许许多多的矛盾,应该学会作一些自我安慰,使个人情绪经常处于稳定状态。

(7) 最佳怀孕经期。排卵往往发生在妇女下次月经来潮前 14 天左右。大多数正常的育龄妇女,其月经周期都有一定规则。如果您能记录下月经周期中出现的一些现象,经过一段时间,您就能观察到自己月经周期的类型,并能



在最大程度上掌握最佳的受孕时机。

(8) 最佳怀孕心理。夫妻双方要善于主动调节相互间的心理平衡;善于安排适宜的生活节律,以消除某种容易招致的心理失调;彼此都应善于在特定的情况下加大自己处理与对方关系的“容忍度”。

(9) 最佳孕前心理。具有乐观向上的精神,理智、稳定、愉快的情绪,开朗、豁达的心胸;总是乐于与他人交往,能够和各种人融洽相处,并能和少数人建立深厚的友谊。具有正确、稳定的人生观和信念,并以此为中心形成高尚的理想和远大的抱负,将自己的需要、愿望、思想、目标与行为统一起来,形成完备、统一的人格。能够正确、客观地认识自我、评价自我,具有正确良好的自我观念。对社会具有敏锐的观察力及深刻的认识力和理解力,因而能正确认识、了解社会并使自己的思想、信念、目标和行为跟上时代的发展,与社会要求相适应。善于调整自己对现实的期待和态度,使自己更好地适应环境。

(10) 最佳性爱生活。主要包括:和谐的性生活,满足的性生活,适度的性生活,心理卫生的性生活,生理卫生的性生活,最佳准备的性生活,最佳时间的性生活,最佳乐趣的性生活,最佳适应的性生活,最佳高潮的性生活。

(11) 最佳怀孕环境。良好的环境能使怀孕妇女有一个好的心情,在这期间受孕更有利于优生。最佳环境包括气候、周围整洁清爽、空气清新等。这有利于精子、卵子结合着床和胎儿的发育成长。选择最佳环境条件,要求夫妻双方感情融洽,思想统一,步调一致,还要注意兼顾工作、学习等,在经济和物质方面能够协调一致。

(12) 最佳怀孕生活。首先,居室应该整齐清洁,安静舒适。其次,保持一定的温度,即 $20^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ 。再次,保持一定的湿度,即 50% 的空气湿度。居室中的一切物品设施要便于孕妇日常起居,消除不安全因素。最后,居室中要有良好的音像刺激,经常播放一些有益的胎教音乐,经常对胎儿说话,但争吵和打骂是绝不应有的。还要合理调整居室中的色彩搭配,使居室充满活力,让劳累了一天的孕妇容易消除疲劳。

(13) 最佳的怀孕营养。为了给胎儿准备好“全面营养”,最好在准备妊娠前的几个月即开始加强营养调配,尤其是应多吃一些青菜、水果、肉类和豆制品类,以通过对蛋白质以及多种维生素的摄取,充分为子宫内膜输送胚胎发育所必需的各类氨基酸及其他营养物质。

不宜怀孕的主要原因

(1) 未婚不宜怀孕。婚前怀孕往往是在恶劣环境下受孕的,双方情绪极不稳定,精神高度紧张,不了解性生活常识,也不注意性生活卫生,甚至可能在身



患疾病的情况下性交,这既容易造成女方泌尿生殖系统感染,也对优生造成不利影响。

(2) 婚后不宜很快怀孕。有很多年轻人刚结婚就怀孕,这是欠考虑的。婚后不立即怀孕,可以使夫妇双方相互了解,培养感情,让婚前的恋爱情感延续,这对双方感情的培养是非常关键的。

(3) 身体疲劳时不宜怀孕。现代生活节奏加快,很容易使人身心疲劳。疲劳已变成优生的严重障碍,它的害处主要是降低人类精子质量。

(4) 蜜月旅游中不宜怀孕。原因是旅游途中生活无规律,居无定所,在长途奔波后可能已很疲惫了;加之新婚后较频的性生活,因受客观条件限制不易保持性器官的清洁卫生,易使新娘患尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎甚至女性生殖器官的感染等。

(5) 酒后不宜怀孕。

(6) 吸烟不宜怀孕。

(7) 春节期间不宜怀孕。新春佳节之际,夫妻都整日劳碌,睡眠少,疲乏时多,若酒后同房,一旦受孕,胎儿畸形或智力低下者比不酗酒者高两倍。

(8) 患有性病时不宜怀孕。

(9) 患性传播疾病不宜怀孕。

(10) 消化系统溃疡患者不宜怀孕。在怀孕初期,恶心、呕吐等早孕反应会导致胃肠黏膜的溃疡面破损,出现呕血、便血;怀孕后期,因胎儿渐渐长大,胃向右上方移位,同时旋转 45° ,胃内食物也易运流到食管,易患食管炎或胃炎,使原有溃疡病变加重,体内大量的孕激素可引起全身脏器的肌肉松弛,胃肠道肌肉的张力明显下降,蠕动弱而且少,食物停留在胃肠内的时间延长,从而刺激胃黏膜,容易使溃疡面出血。所以消化道溃疡患者应积极就医,在征得医生同意后方可怀孕。否则,应避免怀孕。

孕前全面做好准备工作

(1) 孕前须做的全面准备。为了做到优生优育,年轻夫妻应该制定一个育儿计划,并提前半年学习必要的孕前知识和开始一些准备工作。这对于生养一个健康可爱的小胎儿是非常重要的。

夫妻双方还不要忘记到有关医疗服务机构进行遗传咨询,看自己是否适合怀孕。这一切都有了理想的结果后,还要做好充分的生理准备和心理准备。

(2) 孕前身体的调养。做好孕前身体素质的调养,最关键的是夫妇要分别坚持进行健美活动,包括健美运动和有益于健美的艺术活动。满足于自我封闭式的新婚生活,无节制的纵欲则是重要的“禁忌”。保持健康的精神状态,是