

一、家庭夫妻生活中的安全常识

近亲勿结婚

我国婚姻法明文规定，直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。

所谓直系血亲是指有直接血缘关系，如父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女。旁系血亲是指血缘上与自己同出一源的亲属，如兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、叔伯、姑、姨、舅等。三代以内的旁系血亲，包括同出一父母、同出一祖父母、同出一外祖父母的旁系亲属。在三代以内的旁系血亲无论同辈或不同辈，都禁止结婚。

因为从优生学的要求，近亲结婚所生子女往往有先天性缺陷，遗传病较多。为了提高人口的素质，保障下一代健康成长和民族的兴旺强盛，应按婚姻法要求，选择配偶，近亲男女不宜结婚。

先天性聋哑人勿结婚

先天性聋哑人互相婚配，对后代将带来很大影响。

因为先天性聋哑人是其出生前耳部发生病变，致使出生后产生听力障碍并伴随语言障碍，这是一种常见的染色体隐在遗传性疾病。本病的一对致病基因中，一个是父方传给，另一个是母方传给。先天性聋哑患者都携带有一对致病基因。如果互相婚配，其子女就很可能是先天性聋哑患者。目前尚无法鉴定致病基因的位点，所以，先天性聋哑患者不要与先天性聋哑患者婚配。如已婚，最好不要生育。但是，先天性聋哑患者与后天性聋哑（即出生后

由某种原因引起的聋哑)患者结婚,目前,看来对后代不会有太大影响。

男女糖尿病患者不要结婚

世界卫生组织指出,糖尿病患者之间不宜结婚。

因为糖尿病患者中约有40%的糖尿病人有家族史,说明此病有一定的遗传基础。如果糖尿病患者之间结婚,这种婚配将会使患糖尿病的儿童数量增加,发病年龄提前,所以,为提高我国人口质量使下一代能健康成长必须重视糖尿病的早期预防。因此患糖尿病的人相互之间不宜结婚。

新婚蜜月莫纵欲

这里所说的纵欲,是指婚后一味地纵情色欲。蜜月情浓,本无可非议,但如果迷恋过度,房事不节,对男女双方则贻害无穷,甚至影响到中年以后的身体健康,使人早衰。

新婚性生活过度,会给身体带来许多痛苦。轻者出现头晕、目眩、耳鸣、腰酸、腿软无力,重者则出现心慌、出汗、失眠、记忆力减退。女性还可引起蜜月性膀胱炎、阴道炎痉挛、白带过多、盆腔及子宫颈炎发炎等疾患;男子还可造成阳痿、梦遗滑精、早泄或泄精困难等。因此,新婚蜜月不宜纵欲。

怀孕早期不要同房

通常把怀孕的最初2个月称为早期妊娠。怀孕早期要避免过性生活。否则,将对胎儿产生严重的不良影响。

受精卵在子宫腔内经过一系列的变化形成胚胎。若在此时性交,易使子宫受到刺激而产生收缩,从而导致流产。此外,有的妇女在怀孕后仍有卵细胞排出,此时性交还有可能使卵细胞受精。这样,在子宫腔内将有一个先发育的大胎儿和后来发育的一个小胎儿。由于大胎儿发育较早而占据子宫腔,可挤压小胎儿使之进入胎

盘内，严重影响小胎儿的发育。甚至使小胎儿形成少见的扁形纸样胎儿。因此，怀孕早期不宜过性生活。

月经期不能过性生活

青年男女性欲亢进，若不节制，甚至在女性月经期进行性生活，对男女双方都是有害的。

因为月经期子宫内膜脱落，随经血外排，此时子宫腔的表面形成创面，性生活易将细菌带入，逆行而上进入子宫，从而引起宫腔内感染 发生附件炎、盆腔炎。男性容易发生尿道炎。因此 月经期不宜过性生活。

心肌梗塞恢复期不要过性生活

心肌梗塞是一种严重的心血管疾病，病后在恢复期内一般不宜进行性生活。否则，将可能引起严重的心率失常而导致病情恶化或死亡。

因为在性生活时，男女双方的神经系统都处于高度兴奋状态，如心跳加快、血压升高、呼吸急促以及能量消耗大等情况。这对于已有心肌梗塞尚未完全康复的人来说，可以引起心电生理紊乱，甚至引起死亡。因此 在心肌梗塞恢复期内不宜过性生活。恢复期后，如果不出现胸闷、胸痛、心悸等症状并且能适应中等量体力活动时，可有节制地恢复性生活。

患精神病的妇女不能生育

精神病是一种慢性疾患。患精神病的妇女如若怀孕，不但可以加重病情，而且难以生下健康的后代。

因为患精神病的妇女，生活上往往不能自理，分娩后哺乳、照料孩子都难以胜任。精神病的治疗一般要持续服药 3~5 年 怀孕后服药 对胎儿有致畸作用。况且 有些精神病还会遗传给下一代。因此，患精神病的妇女不宜生育。

患严重贫血的妇女不要生育

健康妇女的血色素应在 12% 以上。色素低于 12% 为轻度贫血，低于 8% 为重度贫血。重度贫血妇女，如若怀孕，对子女和本人都有害处。

因为怀孕后，血液中的血浆成分会增多，色素含量相对减少，形成“生理性贫血”，使贫血加重，从而孕妇出现头晕、眼花、气喘、心悸、乏力等症状。贫血还会使胎儿的营养和氧气不足，导致胎儿发育不良。此外，还可引起流产和早产，分娩时宫缩无力而发生难产。因此，严重贫血的妇女不宜生育，可经治疗恢复后考虑生育问题。

患肾脏病的妇女不宜生育

患有肾脏病的妇女，病期应避免孕。一旦怀孕，不但会使肾病加重，而且对胎儿有害。

因为怀孕后，胎儿的代谢产物也要经过母亲的肾脏排出。这样就加重了肾脏的负担，会使原来的病情加重，甚至引起肾功能衰竭，发生尿毒症。此外，还可能引起流产和早产。因此，患肾病的妇女不宜生育，可待肾脏病痊愈后考虑生育问题。

蜜月不宜受孕

蜜月受孕，可谓双喜临门，但这对母婴的身体健康不利。

因为卵子在体内的生命力是 12 个小时，精子在体内储存是 60 天。若想生育质量高的孩子，必须选择精子和卵子都处于高质量的时刻。排卵是在两次月经中间的日子，同床间隔宜长，男子才会储存高质量的精子。蜜月期间，因办婚事劳累，体力尚未恢复，性生活尚欠协调，并非是受孕最佳时刻。因此，蜜月不宜受孕，应暂时采用避孕措施为宜。

旅行结婚时不宜受孕

近年来，旅行结婚的人数日益增多，但发生不孕症的比例也相应增加。

据苏、美医学界报道 他们调查了 200对旅游结婚的新婚夫妇 发现有 20%的人发现先兆流产，有 30%以上的人继发不孕 有 8%的人还患有其它疾病。究其原因，多为旅途中受孕，生活无规律 食宿无保证的结果。因此 新婚夫妇旅行度蜜月 必须注意途中的卫生保健。旅途中最好避免受孕。

夏天不宜受孕

从优生学的观点考虑，如希望下一代智力和体魄皆优的话，怀孕的时间也应当进行选择。以季节而论，夏天是不宜受孕的。

因为夏天气温高，人体表面水分蒸发量大，同时也耗损大量无机盐、维生素和氨基酸等营养物质 胃酸浓度减低 食欲减退 消化能力减弱 妨碍人体营养的摄入 从而会影响胎儿的发育。所以 夏天人较消瘦 易出现头晕脑胀、心悸胸闷、四肢无力、精神疲乏等现象。此外 夏天又是肠道传染疾病多发季节。因此 夏天不宜受孕。

服抗癌药期间的男子不要致妻子生育

男性在服用抗癌药物期间，若行房事，致使妻子怀孕，可引起胎儿畸形或死胎。

因为男性服用抗癌药（如环磷酰胺）可以使精子产生异常。这种异常的精子与正常的卵子结合后，犹如正常的精子和异常的卵子结合一样，同样产生畸胎。科学家们已作过动物试验，已证实抗癌药不但影响雄性的生殖机能，而且会引起胚胎畸形。因此，男性服抗癌药期间不宜生育。

停用避孕药不可急于受孕

停止服用避孕药，不宜急于受孕。若需要生育时，应在停药半年之后怀孕。

因为口服避孕药中含有雌性素和孕激素。这种激素从人体内排泄出去相当缓慢。只要是服避孕药 1 个月 体内的激素就需要 5 个月才能排泄完。若在 5 个月以内受孕，会影响胎儿的正常发育，甚至引起胎儿畸形。因此，停用避孕药不宜急于受孕。

患肝炎的妇女不能怀孕

患肝炎的妇女如果怀孕，对于母婴的身体健康是极为不利的。

因为妇女在健康时怀孕，胎儿的生长发育和呼吸排泄功能要靠母体来完成，孕妇的心肺和肝肾负担比平时大得多。而患肝炎的妇女病期肝功能受到严重损害，肝脏的解毒功能减弱，这时怀孕，就会加重肝细胞的损伤，肝炎病毒还可经胎盘传染给胎儿，直接影响胎儿的生长发育。同时 容易造成流产、早产、死胎及胎儿畸形，对母子都不利。因此，患肝炎的妇女不宜怀孕。如已怀孕应抓紧做人工流产 终止妊娠 并坚持避孕。

癫痫患者不要受孕

患癫痫病的妇女受孕，殃及母子健康。

因为患癫痫病的孕妇 由于水、钠滞潴 电解质紊乱 情绪和激素的改变，使癫痫发作频繁。癫痫的频繁发作，会造成胎儿发育迟缓 甚至流产、早产和先天性畸形等。因此 癫痫病患者不宜受孕。

第一胎不要作人工流产

结婚后 如因工作或学习需要 暂时不想生孩子，一定要避孕。若因怀孕而作人工流产，可能为以后的生育或母子的健康造成危害。

因为夫妻双方的血型可能不同，男方红细胞所含的血型抗原如和妻子的不同，称夫妻血型不适合。怀孕后，若胎儿的红细胞血型抗原和父亲的血型相同时，因某种原因，红细胞进入母体，使母体血浆中产生抗胎儿红细胞的抗体。作人工流产时，子宫壁有损伤创面，胎儿红细胞会进入母体，结果母体产生抗丈夫血型的抗体，若再次怀孕时，这种抗体可通过胎盘进入胎儿体内，凝集和溶解胎儿的红细胞，使胎儿出现贫血、水肿、甚至死亡，也可造成反复流产、早产，即使胎儿足月生下，也可能发生新生儿溶血症，严重黄疸，甚至死亡。因此，第一胎不宜作人工流产。

不要多次进行人工流产

人工流产就是在怀孕 3 个月内用人工方法终止妊娠。一般无不良影响 若多次施行“人流”会影响身体健康。

因为多次“人流”会扰乱正常女性激素的生理功能，从而出现月经周期紊乱 经期延长 经量过多或闭经。“人流”还会使子宫内膜受损，遗留创伤面，易引起以后妊娠时发生胎盘粘连，造成难产或产后大出血。“人流”时 羊水容易进入血管窦而后流入血液 从而引起血管栓塞。多次“人流”还容易引起不孕症。因此 人工流产不宜多次进行。

女性饮酒害处大

男性嗜酒有害，女性喝酒害处更多。

因为女性对酒的生理及心理方面所产生的反应都异于男性。女性较男性多愁善感，更容易借酒消愁。在生理方面，女性体内脂肪较男性多，但体液则比男性少，酒精进入女性血管内，由于缺乏水分的稀释，浓度较高，故女性受到酒精的损害比男性更严重。因此，女性饮酒害处多。

欲生育时男性不要饮酒

为了优生，人们普遍重视的是孕妇与胎儿的关系，却往往忽略父亲对胎儿的影响。若父亲常饮酒，将影响胎儿的发育。

因为酒（包括白酒和药酒）对生殖细胞有强烈的毒害作用，直接影响胚胎的发育。精子和卵子一方的变异，均会影响胎儿的发育。常用的人参酒、鹿茸酒、虎骨酒和五加皮酒等与白酒一样，有较强的毒害作用，饮后，会使精液中约有 70% 的精子活力降低或发育不全。这种精子若同卵子结合，孕育的胎儿，易出现头面畸形、肢体短小、心脏畸形、智力迟钝等。因此，为了优生，男性不宜饮酒。

孕期妇女不宜发怒

孕妇发怒，贻误非浅。

因为孕妇发怒会使体内的激素和有害化学物质的浓度增加，并通过胎盘影响胎儿，导致白细胞减少，从而降低免疫能力和抗病能力。妊娠早期发怒，可以导致胎儿发生唇裂、腭裂及其它器官畸形。此外，还会增加胎动次数，影响胎儿和母体间的和谐统一，导致早产、难产等。因此，孕妇不宜发怒。应当心平气和，与世无争，以制怒宽容为宜。

孕妇看电视不要时间太长

以往认为电子计算机和电视荧光屏对人体完全无害的观点是错误的。孕妇看电视时间过长可以引起流产。

美国密西根大学的科学家，对 697 名每周在荧光屏前工作或看电视 20 小时的孕妇进行调查，发现其中有 145 名孕妇发生了自然流产，而每周有 40 小时接近荧光屏的孕妇，自然流产人数更高，说明孕妇看电视时间过长，容易引起流产。

妊娠末期不要长时间仰卧

妊娠末期，特别是接近足月的孕妇，长时间仰卧会出现一些休克症状，如头晕、心悸、恶心、呕吐、面色苍白、出冷汗、血压下降等，严重者还可威胁孕妇和胎儿的生命。

当孕妇仰卧时，增大的子宫压迫下腔静脉，使回心血量明显减少，心脏搏血量暂时不足，从而导致脑部血管明显缺血，结果就会出现休克症状。同时，因下腔静脉受压，血液回流受阻，可引起蜕膜小动脉破裂出血，发生胎盘早期剥离，从而造成孕妇大出血或胎儿死于宫内。因此，妊娠末期的孕妇不宜长时间仰卧，如果一旦出现休克症状，应立即转向侧卧位，症状便可消失。平时，若困时可卧床休息，但以采取左侧卧位为佳。

孕妇不要使用电热毯

近年来，电热毯已成为许多家庭的保暖用具，但怀孕的妇女却不宜使用。

因为电热毯在接通电源后使电能转变热量的同时，也产生电磁场。孕妇长期受这种磁场的影响，对胎儿的大脑发育不利，会使未来的宝宝产生智力低下。再则长期贪图电热的温暖，也不利于锻炼自身的抗寒能力。因此，孕妇不要使用电热毯。

孕妇不要用高温水洗浴

孕妇要避免洗温度过高的热水浴或蒸气浴，否则会因母体温度过高造成胎儿畸形或发育不全。

据动物试验证明，在华氏 105 度的热水中浸泡 10 分钟，可以影响胎儿的发育。由于外因在孕体内引起的体温升高，会杀死那些分裂中的细胞，使胎儿大脑无法充分而完全地发育。重者会造成胎儿关节永久地损伤，或肌肉日益萎缩；轻者也会使胎儿大脑受到某种抑制，从而影响今后的智力。因此，孕妇洗浴的水温不宜过高，洗

浴时间也不宜过长。

妇女月经期不要坐浴

在月经期洗澡对身体有害，尤其是不宜坐浴和盆浴。

因为坐浴和盆浴洗澡可使污水进入阴道。在月经期，宫颈口微开，污水更易进入子宫腔内，从而导致生殖器官发炎。月经期外阴部的清洁卫生是特别重要的。保持外阴部的清洁卫生以淋浴最合适。这样，水不会逆行流入阴道。但淋浴时的水温要适当。水温过高可使周身毛细血管扩张，血液循环加快，而导致月经量增多。水温过低可使生殖系统和全身受到冷的刺激，而引起停经。另外，由于妇女在月经期间身体抵抗力下降，受凉容易感冒发烧。

孕妇不要去公共浴室洗澡

冬天，孕妇去公共浴室洗澡，可能危害胎儿。

寒冷季节，由于公共浴室里水蒸气云集，人又多，故空气混浊，使空气中含氧量不足。孕妇在这种环境中耽留，不但容易昏倒，胎儿也可因缺氧发生意外。尤其在妊娠 7 个月以上的孕妇，这时胎儿已较大，对氧的需要量增多，更容易发生意外。因此，孕妇不宜去公共浴室洗澡，以保护胎儿的安全。

孕妇不要大温大补

妇女孕期，常常食用桂圆、红参、炖母鸡或炖鸽子等大温大补之品，这是有害无益的。

因为大温大补，可致胃脘不适、口唇起泡、烦躁不安，甚至可致流产。因此，孕期不宜大温大补，饮食宜清淡，多吃蔬菜、动物内脏、蒸蛋和墨鱼炖精肉等。

孕妇补钙不宜多

有些孕妇唯恐胎儿缺钙，因此每天喝大量牛奶，服大量钙片及

维生素 A、D 丸等。其实这对胎儿是不利的。

因为孕妇补钙过多，胎儿可以发生高血钙症，出生后的婴儿囟门关闭过早 腭骨变宽而突出 鼻梁前倾 主动脉窄缩等 严重的可导致幼儿发育不良、智能低下。因此，孕妇补钙不宜过多。一般人每天摄钙 0.6 克即可，孕妇妊娠早期 0.8 克、后期 1 克为宜。

孕妇不要过多服用维生素

维生素不是补品，孕妇服用维生素，应当对症按量服用。若自作主张或道听途说而大量服用维生素，不但会影响孕妇身体健康，而且还会损害胎儿。

如服用维生素 A 过量 会引起胎儿骨骼异常 或发生腭裂、眼脑畸形 出生后食欲不振 体重轻 维生素 B₆ 或 C 过量可以影响胚胎的正常发育 维生素 D 过量可以使胎儿出生后血钙过高，智力低下、食欲不振、便秘 还可能使硬脑膜裂开 维生素 E 过量 可以引起新生儿腹泻、腹痛和乏力等。因此 孕妇不宜过多服用维生素。

孕妇不要滥用抗生素

妇女在怀孕期间，总不免会因病服用些药物，尤其最常用的抗生素药物。殊不知很多抗生素药物对孕妇和胎儿是有害的。

庆大霉素、链霉素是对孕妇和胎儿有较大毒性的抗生素，可造成肾脏和听神经的损害，引起胎儿出生后耳聋。某些抗真菌药物，如两性霉素 B、5-氟尿嘧啶、灰黄霉素等 对神经系统、血液、肝、肾均有严重副作用，从而引起流产和胎儿畸形。过多的四环素能引起骨生长障碍、牙齿发育不全和釉质缺损、变色以及胎儿畸形等副作用。因此 孕妇不宜使用上述抗生素。青霉素、红霉素、头孢菌素类抗生素，目前尚未发现对胎儿的明显副作用。

孕妇产前不服阿司匹林

阿司匹林是治疗头痛和关节痛的常用药。临产前的孕妇如果

服用此药，不仅对产妇不利，而且还会给婴儿带来危害。

美国一家医疗中心发现 有 10 名产妇在产前 5 日内服用了阿司匹林 结果有 9 名婴儿出现皮肤、眼睛出血，有 6 名产妇产后出血时间延长。这种情况对早产儿的威胁更大。一般正常的新生儿都有轻微的出血倾向，而阿司匹林会使这种倾向加重。所以，孕妇在产前和分娩后，尤其是临产时不可服用阿司匹林。

孕妇不要接触抗癌药

孕期妇女 尤其是妊娠的头 3 个月里，若接触治疗癌症的化学药物，可以引起流产和胎儿畸形。

据报道，美国和芬兰的医学专家，通过对 445 名怀孕护士的研究发现，124 名流产的护士中，绝大多数在妊娠的头 3 个月里 接触了治疗癌症的化学药物。这类药物可以经过呼吸道和皮肤而被吸收。胎儿的细胞和癌细胞一样生长迅速，因而也容易遭到抗癌化学药物的破坏。因此，孕妇不宜接触抗癌药物。

孕妇不要滥用黄体酮保胎

有些孕妇因劳累、跌伤、房事不节、精神刺激等原因 可引起早孕期阴道流血等先兆流产症状。过去常用注射黄体酮的办法试图保胎。近年发现，该药不仅对多数人无效，而且还会给母亲和胎儿带来危害。

据统计，黄体酮只对 10% 的先兆流产有安胎作用，而且该药能抑制子宫收缩，削弱产妇自然完全地流产能力，从而导致死胎滞留过久的“过期流产”。此外 该药还对胎儿有致畸作用 可使保住的胎儿患先天性心脏病。目前，美日等国已不用此药保胎。因此，保胎不宜滥用黄体酮。若发生先兆流产，应请妇科医生检查，对症下药。

育龄妇女月经前不应做 X 线检查

X 线是一种波长很短的电磁波，能穿透人体组织，使细胞和体液发生物理和生物化学变化，尤其对生殖细胞和性染色体细胞更容易致伤。

育龄妇女在月经前，正处于排卵阶段。此时做 X 线检查可使卵细胞或受精卵受到损伤而引起胚胎发育不良、畸形及基因突变等，从而造成胎儿出生后出现先天异常，如智力低下、唇裂、腭裂、小头脑、肢体缺损、新生儿自发性出血倾向等。因此育龄妇女月经前不宜做 X 线检查。需做者，应在月经后 10 日内进行为宜。

孕妇不要做 X 线和超声波检查

X 线和超声波是临床上常用的检查诊断法。一般说来，并无危害，但对孕妇作 X 线或超声波检查是有危害的。

因为 X 线有很强的致畸作用。它可以使胎儿发生畸形，尤其是妊娠头 3 个月应绝对禁止 X 线照射。超声波检查，可以抑制胎儿的生长发育，削弱先天免疫力，损害胎儿染色体。因此，孕妇无紧急情况，不宜做超声波检查。

长效与短效避孕药不能混服

口服避孕药有长效、短效和探亲药三种类型。一般为单一服用，如果担心避孕失败，而将长效和短效避孕药混用，或将长效避孕药当作短效避孕药服用，将会导致严重后果。

因为长效避孕药一般每月只用一片，而短效避孕药则从月经第五天开始，每天服一片，连服 22 天。如果长效避孕药与短效避孕药同服，或长效避孕药当短效药服用，其药量增加，结果造成肝功能损害，出现黄疸，常常需要 1 年多的治疗才能恢复健康。因此，长效与短效避孕药不宜混用，应单一服用为宜。

长期使用子宫帽避孕法不好

子宫帽避孕属器械避孕法之一，具有方便，有效的特点。偶而使用无妨，但若长期使用，会引起泌尿系统感染。

因为避孕使用的子宫帽，并非绝对无菌。在安放子宫帽时，常常会将细菌带到阴道内。据对使用子宫帽避孕的妇女检查，发现阴道内大肠杆菌明显增多。同时，因妇女的尿道比男性短，阴道内的细菌容易经尿道逆行侵入，从而引起泌尿系统的感染。最常见的是尿道炎和膀胱炎 出现尿频、尿急、尿痛等症状。因此，子宫帽避孕法不宜长期使用。

哺乳期妇女不要服避孕药

妇女在哺乳期，可能有月经来潮，或月经不规则。因此有受孕的可能性。为了避孕，在哺乳期服用避孕药，对婴儿是有害的。

因为常用的避孕药中含有睾丸酮、黄体酮、雌激素类衍生物等。这些物质进入母体后不仅可以抑制母体泌乳素的生成，减少乳汁分泌，而且可以通过乳汁被婴儿吸入体内，使婴儿体内激素的平衡遭到破坏，从而影响婴儿的生长和发育。因此，哺乳期妇女不宜服避孕药，以采用其它避孕方法为宜。

宫颈糜烂患者不要使用卫生环

一种为妇女经期使用的卫生环，因其使用方便、安全又不影响日常生活和体力劳动，而深受已婚妇女的欢迎。但是，患有宫颈糜烂等病的妇女不宜使用。

因为卫生环使用时要与子宫颈紧贴，对于已有糜烂的宫颈可因刺激、摩擦而使糜烂加重或造成出血。此外，患有阴道炎、盆腔炎等症的妇女也不宜盲目使用。要经妇科检查，确定可以使用才可应用。

妇女常用灰锰氧有害健康

灰锰氧即高锰酸钾 又称 PP 粉 紫红色结晶 易溶于水 是一种强氧化剂，有消毒杀菌作用。有些妇女经常用灰锰氧水清洗外阴部。这对个人健康是有害的。

因为在正常情况下，妇女阴道表面有一层含动物淀粉的上皮细胞覆盖。同时，阴道内还有一种阴道杆菌，能将动物淀粉分解为乳酸，使阴道保持一定的酸度，以防止致病菌生长繁殖，具有保护作用。若长期使用灰锰氧水清洗外阴，会杀死有益的阴道杆菌，降低阴道内的酸度 各种致病菌乘虚而入 引起多种妇科病。因此 妇女不宜常用灰锰氧。

警惕新颖月经用品“中毒性休克综合症”

新颖的月经用品——月经棉栓及月经杯问世后，由于其干净、方便、不污染内裤、不影响活动 已日益受到妇女们的青睐。

月经棉栓在国外早已风行，已取代了传统的月经带、月经纸或月经棉。它是用纯棉压缩而成的一种小栓子，像手指那样粗细，长约 4 厘米，具有强力的吸水性能。使用时把月经棉栓塞入阴道，当它吸收经血后就会膨胀，与周围阴道壁贴紧而不会脱落，可以避免经血溢出。

月经杯是近年来问世的月经用品，为一消毒的塑料杯，塞入阴道后也紧贴阴道壁不会脱落，经血就流入杯塞。一种凶险的妇女期疾病——“中毒性休克综合症”(TSS) 发病日益增多 已引起医学界的广泛重视。这种疾病多发生于使用月经棉栓的妇女，一般在经期的最初几天内发生。起病突然，常为突发高热，达 39~40℃ 以上 伴水泻、晕厥、血压在 48 小时内迅速下降 收缩压低于 80 毫米汞柱，可有恶心、呕吐、肌肉痛、关节痛、皮疹、口腔炎。还可有头痛嗜睡以致昏迷。化验白细胞特别是中性白细胞明显升高。阴道分泌物培养可检出金黄色葡萄球菌，而血液培养常无细菌生长。

“中毒性休克综合症”据认为与月经棉栓应用不当有关。如果月经棉栓被细菌污染，或其它因素造成阴道内金黄色葡萄球菌感染、通过阴道系统进入软组织、胃肠、肌肉、肝脏等处，导致血压下降并出现一系列症状。由于此病与金黄色葡萄球菌败血症不一样，细菌只在阴道内繁殖，不进入血液，所以细菌培养只有阴道分泌物阳性，血液中无细菌生长。“中毒性休克综合症”在国外较多见，至今已经报导了数百例，已日益引起人们的重视。月经杯的作用与月经棉栓略有不同，定期排放经血，积聚较少，所以至今月经杯使用尚未有发病的报道，但也应引起注意。

为避免发生“中毒性休克综合症”，在使用月经棉栓及月经杯时必须注意卫生，要把手洗干净，以免污染用品；月经棉栓及月经杯都是经消毒后包装的，所以应随用随拿；使用这种新颖月经用品要定时排放经血，以免经血积聚过多；月经杯可多次使用，每次用后必须用肥皂水洗净，揩干后经日光晾晒或消毒，而后方可再用。

妇女不要穿尼龙内裤

尼龙衣料，色泽艳丽，质地轻柔，易洗易干、价格便宜。但若制作妇女内裤，则会造成不良后果。

尼龙系人工合成纤维，在生产过程中常常混入单体氨、甲醇等微量化学成分。这些物质对皮肤刺激性较大。另外，妇女会阴部潮湿，通气性不好，尼龙裤头吸水性又差，故易导致细菌的生长繁殖，从而引起过敏、湿疹或尿道炎。因此，妇女不宜穿尼龙内裤。

妇女月经期不要穿牛仔裤

牛仔裤、筒裤是近年来一些青年人喜爱的时装。但妇女在月经期间不宜穿这种立裆和臀围小的裤子。

因为妇女在月经期间，身体的生理变化很大。此时，新陈代谢增强，血液循环加快，局部毛细血管扩张，抵抗力下降。如果这时穿立裆小、臀围小的紧身裤，会使局部毛细血管受压，从而影响血液

循环，增加会阴磨擦，很容易造成会阴充血水肿，如果不注意局部清洁卫生，还会出现泌尿生殖系统感染等疾病。因此，妇女在月经期应穿着宽大舒适为宜。不要单纯追求美而忽略服装对身体健康的影响。

妇女月经期不宜唱歌

妇女月经期唱歌易损伤声带。

因为妇女在月经期 呼吸道粘膜充血 声带也充血 并肿胀 使声音发生一定的变化。高声唱歌或大声说话，声带肌易疲劳，会出现声门不合 声音沙哑 损伤声带 甚至在声带上发生息肉。因此，妇女月经期不宜唱歌。

产妇不要用橡胶卫生带

橡胶卫生带不但耐用，而且便于清洗。但产妇使用橡胶卫生带，会造成不良后果。

从目前优生学的观点出发，多数人主张分娩时行会阴侧切术。产妇会阴侧切后，如果使用橡胶卫生带，因其透气性较差，易使伤口愈合缓慢，甚至引起伤口化脓、感染，或者引起局部皮炎、湿疹等。因此，产妇不宜用橡胶卫生带，而使用布料卫生带较好。

分娩前后不宜久卧

有些孕妇在分娩前及分娩后，多日卧床不起，这是有害无益的。

因为妊娠期间血液呈高凝状态，易有小血栓形成。分娩后纤溶亢进 栓子脱落 往往引起栓塞。栓塞部位不同 引起相应的不同症状。俗称的“坐月子病”即与栓塞有关。分娩前后 长时间卧床不起者，更易形成血栓。因此，分娩前后不宜久卧。目前主张分娩后一 二天即可下床活动。轻微地活动可以加强子宫收缩，利于恶露的排出。