



当孕妈妈第一次通过B超看到胎宝宝在肚子里的景象时，心情一定是激动又忐忑的，此时的胎宝宝小小的，但已经让孕妈妈感觉到一个生命正在体内的快速成长。此时的孕妈妈，一定都知道胎宝宝在子宫内生活的好不好，而超声检查就是了解宝宝的最好途径。

北京妇产医院专家介绍，超声检查是产检中必不可少的重要项目之一，有些孕妈妈对孕期需要进行几次超声检查一头雾水，有些孕妈妈则会担心超声检查是否会影响胎儿的健康……其实，超声检查没有那么复杂，也没有那么可怕。

孕期B超对宝宝有影响吗？

□本报记者 唐诗

孕期超声检查安全吗？

超声检查是一种无创伤性的影像检查技术，适用于诊断妊娠、监测胎儿生长发育、检出部分胎儿结构畸形、了解胎盘及羊水情况。

就目前临床应用的对孕妇超声检查使用的波量和照射时间来说，其安全性是可以保障的，不存在X射线和电离辐射超量的危险。同时，根据现有科学文献报道，诊断剂量超声检查未发现对胚胎造成不可逆伤害。

B超只是一种医学辅助手段，并不能作为诊疗结果，超声诊断并不完全等同于出生后的诊断，很多因素都会影响超声对胎儿畸形诊断的准确性，例如妊娠月份、胎儿体位和活动等。

其实，孕妈妈担心的心情，医务人员都是可以理解的，但是孕妈妈也要注意避开一个误区：B超不是万能的，不能保证100%检测出胎儿的所有问题。而产检超声检查的目的，就是希望能尽早发现可能存在的胎儿异常，并给予适当的产前咨询。

孕早期3个月做B超检查时，由于胎儿较小，检查前还是需要憋尿的。但3个月以后，B超检查胎儿情况时不需要憋尿，检查前最好把尿排净。

孕期需要做几次超声检查？

按照大部分医院通用的12次产前检查来看，正常情况下需要做5次超声检查。如遇到特殊情况，如胎儿生长受限、胎儿畸形、胎盘异常、羊水过多或过少等，医生还会根据临床的实际状况另行增加。

6-7周的早孕检查：主要确认孕周，判断怀的是单胎、双胞胎（确认绒毛膜性）还是多胎，检查是否有妊娠异常，是否有宫外孕、葡萄胎、胎停育等情况。

11-14周的NT检查：主要是检查NT（检测胎儿颈项透明层的厚度）。NT是最早的筛查胎儿是否有染色体异常的检查方法，如果NT指标异常要及时进行必要的产前诊断检查。

20-24周的系统超声检查：主要是进行胎儿的排畸检查，俗称“大排畸”。这时能查出绝大多数的胎儿畸形，比如说四肢、内脏器官、面部等部位的缺陷。

32周左右的检查：主要是补充排畸以及监测胎儿的生长发育情况，查验胎儿是否有生长受限、羊水及脐带异常等情况。

37周左右的检查：主要是检查胎盘成熟度以及胎儿的生长发育情况等，对胎儿体重进行估计，评估分娩方式，不涉及胎儿结构检查。

如果超声提示脐带绕颈不要紧张，注意胎动情况，大多数脐带绕颈都不会对胎儿造成伤害，但有宫缩后要及早就医。

检查时涂抹的“胶状物”是什么？

有些孕妈妈问：“做B超时为什么要将一些胶状物涂在身上呢？凉凉黏黏的好难受啊。”其实，这些胶状物在专业上称为“耦合剂”，它能成像更加清晰。

因为如果皮肤和探头之间有空气，就会导致超声波传播不畅，使图像模糊不清。所以，“耦合剂”是一种“桥梁”，负责将超声波传导到人体内，是一种对人体无害的物质，孕妈妈们不用担心。

孕早期不要因为心里有所顾虑而不去做B超检查，因为可能会有宫外孕、胚胎停育等各种情况出现，但也不要过于担心胚胎而去反复做检查。

总之，该做什么检查就按时去做，平常心加以对待，有助于有个健康的孕期。

生活资讯

不想生病，最简单的方法是预防！其中最基本的一点就是饮食，从吃吃喝喝开始，养出好身体。

好身体“吃”出来

六种疾病预防食疗方

预防心源性猝死 经常吃点鱼

吃鱼可以预防心脏猝死。长期坚持吃多脂鱼可以预防冠心病引起的死亡。因此，大家要养成爱吃鱼的习惯，要坚持长期吃才会有效。深海鱼Ω-3不饱和脂肪酸的含量优于浅水鱼，浅水鱼则优于淡水鱼。

预防心脏病 每天一把浆果

研究发现，以花青素为代表的抗氧化剂，可以通过改善动脉硬化、降低血压和减轻炎症来降低患病风险。研究人员分析了花色素苷摄入量与心脏病风险之间的关系。结果进一步表明，每天只吃1~2份蓝莓、覆盆子或草莓，就足以降低人们患心脏病的风险。

预防肠癌 常吃绿叶菜

新鲜蔬菜尤其是绿叶菜中的纤维素可增加粪便量，稀释结肠内容物，而且维生素E、β胡萝卜素的摄入可大大降低大肠癌的发生率。相反，如果不爱吃菜爱吃肉，长期肉类、动物蛋白和脂肪的超量摄入可能使肠癌的患病

风险增加。

预防糖尿病 每天都吃早饭

研究发现：不吃早餐的孩子患上2型糖尿病的风险较高。与每天都食用早餐的孩子相比，那些经常不吃早餐的孩子在禁食一段时间后血液中的胰岛素水平会高出26%，他们胰岛素的抵抗性也会高出26%。

预防食管癌 每天吃点全谷物

在北欧地区，全谷物食物吃得更多，患食管癌的人相对较少。特别是吃全谷物食物使人患食管鳞状细胞癌的风险降得更低。常见的粗粮，如燕麦、小米、大黄米、黑米、全麦、高粱、绿豆、红豆等其实都是非常好的粗粮。

预防高血压 多吃含“镁”食物

美国研究者发现，饮食中含充足的镁元素有助控制血压，因为镁能扩张动脉血管，降低血压。食物中，紫菜含镁量最高，每100克紫菜中含镁460毫克，被誉为“镁元素的宝库”。

(王苏)

【健康红绿灯】

绿灯

按揉小腿肚能解乏



经历白天的疲劳，很多人感到腰酸腿疼、筋疲力尽。临睡前，不妨按揉小腿后侧的“承山穴”，常按摩能缓解肌肉紧张，消除久坐、久站造成的疲劳感。方法：每天1~2次，每次按摩10分钟左右，力度以感到轻微酸痛为宜。

存鸡蛋要尖头朝下



鸡蛋虽好，但如果保存不当很快就会坏掉。提供几个鸡蛋保鲜的妙招：不要横放，应该大头朝上小头朝下、直立竖放；存前不要冲洗，烹调前，可先冲洗再下锅；不要“裸”放：用食品袋或保鲜盒密封好，再放进冰箱内冷藏；从冰箱取出的鸡蛋应尽快食用，不宜再放回冰箱。

红灯

灭蟑螂千万别用脚踩



一遇到“小强”，很多人忍不住用脚踩来对付它们。其实，这一个动作可能会带来健康隐患。因为蟑螂被踩死或拍死后，体内的卵鞘仍“活着”，从母体被挤出后，反而促进了孵出小蟑螂的速度；踩死蟑螂也会传染疾病，病菌可能会经手、鞋进入人体消化道。

6种癌症偏爱胖子



通过临床研究，世界癌症研究基金会专家表示：33%的癌症发生在肥胖人群中，且食道癌、胰腺癌、结肠直肠癌、子宫癌、肾癌、乳腺癌更青睐肥胖一族。为了健康，请把BMI（BMI=体重(kg)÷身高平方(m²)）控制在18.5~24之间吧！



换季孩子咳嗽不止怎么办

咳嗽是最常见的日常疾病之一，无论是常年久咳还是感冒引起的咳嗽，都影响着我们的日常工作和生活。尤其是换季时节，宝宝很容易咳嗽不止，那么有没有什么简单又有效的方法，能快速赶走咳嗽呢？

止咳技巧1：喝点秋梨膏

秋梨膏是以白梨为主要原料，配其他止咳、生津、润肺药物，如甘草、枇杷、葛根、萝卜、藕、姜汁、川贝、蜂蜜等中药加工熬制而成的膏剂。对肺燥、大便秘燥等症有较好的治疗作用。当孩子频频咳嗽时，家长可将1勺秋梨膏调入白开水中，给孩子喝。

止咳技巧2：吃润肺食物

梨、银耳、蜜枣、百合、枇杷等都有润肺作用，用这些食材煲汤是很好的润肺食疗方。

止咳技巧3：喝温热的饮品

温热的饮品可以让宝宝的粘痰变得稀薄，缓解呼吸道黏膜的紧张状态，促进痰液咳出，温开水、温牛奶、米汤等都是不错的选择。也可给宝宝喝一些鲜果汁，果汁应选用刺激性小的苹果汁和梨汁等，不宜喝橙汁、西柚汁等柑橘类的果汁。

止咳技巧4：水蒸气止咳

咳嗽不止的孩子在室温为20度左右、湿度为60%~65%左右的环境下，症状会有所缓解。如孩子咳嗽严重，可抱着孩子在充满水蒸气的浴室里坐5分钟，潮湿的空气能帮助孩子清除肺部粘液，平息咳嗽。

另外，秋天要给孩子多喝水，水是身体的润滑剂。只有喝足水，才能保持肺脏与呼吸道的正常湿润度，避免咳嗽。此外，止咳药不要乱吃，一定要在医生指导下服用。

(马明)

公告

方明磊于2007年7月入职我公司；2015年3月23日，因自身身体疾病离开工作岗位。方明磊发病时已在我公司工作近8年，按《企业职工患病或非因工负伤医疗期规定》，可享受六个月医疗期，即：2015年3月24日至2015年9月23日。我公司考虑方明磊特殊病情，将其医疗期限延长至两年，即自2015年3月24日至2017年3月23日。

在方明磊救治期间，我公司积极承担社会责任，从人道主义角度，迄今已为方明磊垫付医疗费等各种费用近30万元。

因方明磊至今尚未恢复基本劳动能力，家人拒绝接收单位通知，故我公司公告：于登报之日起60天后，自2018年10月23日起与方明磊解除劳动关系。特此公告

北京三兴汽车有限公司
2018年8月22日