

## ■ 心理咨询

妻子沉浸在  
小狗离世的悲伤中  
走不出来，  
我该怎么帮助她？

□ 本报记者 张晶

## 【职工困惑】

我和妻子养了一只狗，当初把它抱来时，妻子还不是很赞同，而且也很焦虑，因为她没养过宠物，总怕小狗养不活。但随着小狗长到了两岁，已经成为了家庭中的一员，妻子也越来越喜欢它，离不开它。可就在上个月，小狗生了重病，虽然我们没日没夜地照顾它，带它看病，可还是没能留住它。现在小狗已经走了一个星期了，妻子还是每天以泪洗面。如果不是我逼着她吃饭喝水，她都不知道饿，整个人瘦了好多。我想安慰她，但却不知道该怎么办？我怎么才能让妻子开心起来呢？

北京市职工服务中心心理咨询师：您好，小狗的生病离世，是一件让人十分悲伤的事情。面对小狗的生病离世，你们已经做了所有能做的事情，带它看病，精心照顾，在小狗离开的最后时刻一起陪伴它，并且细心地告别安葬。其实你们所做的一切，已经很好地帮助您和妻子面对悲痛和哀伤了。

## 【专家建议】

《西藏生死书》说：“我们是一个没有死亡准备的民族”。但只有真正体验过死亡，才能明白生命所赋予的意义。面对死亡，我们都要补课。您不妨把这件事当作和妻子共同面对分离、死亡和悲伤的经历。

我们不妨把悲伤当作一位不受欢迎的客人。当它到来时，如果我们闭门不见，它会不停砸门，让我们更加烦恼。不如打开门，请它进屋坐一会儿，陪着它聊聊天，而不是逃避。当我们充分体会了失去的感觉，悲伤也完成了自己的任务，就会自行离开，当然它还是偶尔会回来，这就是悲伤。不过在这样的过程中，我们已经成长，变得更为坚强。

您已经做得很好了，在妻子处于悲伤中时，从照顾妻子身体的需要入手，关心她的饮食和睡眠，而且您也保持着稳定的情绪，给了妻子很大的安全感。同时，我们也要做好忍耐的心理准备，可能是忍耐妻子激烈的情绪，也可能是忍耐长时间的悲伤。我们要尊重妻子独特的视角看待丧失，就像您说的，妻子本就焦虑，没有养过宠物，也没有经历过宠物逝世，小狗就像家人一样。我们不要用自己的个人经历去规定对方的体验，尊重妻子面对悲伤的节奏。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx.org

工会提供心呵护  
职工享受心服务

北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com

准妈妈  
要小心孕期  
三大过敏现象

□ 陶诗秀

怀孕是件快乐的事，怀胎十月的各种禁忌却很烦人，你压根儿就不想遵守？但是，你是否知道，有些人根本无从选择，终生都必须遵从很多禁忌，一旦怀孕，她们更必须小心翼翼避免惹上“麻烦”？这群人的名字，就叫“过敏族”。

有些专家认为，每个人都会对某些东西过敏，但却可能因为情况不严重或短暂出现而没有被察觉。但是，有些过敏却会持续一辈子。无论如何，每个人过敏的严重度和病程都不一样。过敏背后，其实是体内一连串复杂的免疫机制反应。

怀孕期间的过敏主要有两个方面，一是使得母体过敏体质变得更严重，二是诱发胎儿形成过敏体质。怀孕期间，母体荷尔蒙的改变，会影响到身体的免疫系统及过敏反应。这些荷尔蒙的作用类似类固醇，会减弱身体的过敏反应以减少母体对胎儿的排斥（对于正常的身体而言，胎儿是多出来的“异物”）。但是，荷尔蒙变化也会增加怀孕期过敏发作的几率。当过敏原刺激体内的免疫细胞而引起过度反应时，便会产生过敏，其中以呼吸道和皮肤过敏在怀孕期间最为常见。

## ● 孕期三大过敏现象

## 1 哮喘

哮喘控制是怀孕期间非常重要的事项。原本就患有哮喘的女性，一旦怀孕，哮喘发作的频率会提高，也有些人会在怀孕时初次发作。哮喘发作将会降低供应给胎儿的氧气量，容易引发早产及胎儿体重过轻现象。所幸，大部分哮喘药物对孕妇和胎儿都是安全的，但是建议使用最低剂量。

## 2 过敏性鼻炎

过敏性鼻炎经常在怀孕时才初次

发作，孕妇会有鼻塞、鼻痒及鼻涕多的症状，这些都是孕期荷尔蒙所引发的现象。

## 3 湿疹、荨麻疹

湿疹和荨麻疹是怀孕期间相当普遍的过敏现象。妊娠多形性皮疹（简称PUPPP），正是孕期常见的特有皮肤过敏现象。PUPPP的形态很多样化（例如：荨麻疹、丘疹、斑块或小水泡等等），一般会从肚脐周围开始，沿着妊娠纹，逐渐往胸部、大腿、小腿及上肢蔓延，孕妇会觉得非常痒，甚至影响睡眠。但是，这类情况通常在怀孕后期就会缓解，生产后，皮疹也会很快就消失。

另外，湿疹也是过敏体质特有的皮肤症状之一，但是，湿疹的状况往往会在怀孕期间有所改善，原因可能是因怀孕期间体内荷尔蒙具有类似类固醇作用的缘故。

## ● 避免遗传过敏体质方法

如何避免孕妇过敏发作以及即将出生的宝宝遗传过敏体质？建议如下：

- 1、不吸烟以及避免吸入二手烟。
- 2、避免喝酒。
- 3、尽量避免食用会激发过敏的食物，例如：花生、坚果类、蛋类、海鲜等等。
- 4、避免过度暴露在有动物（例如：狗、猫、马等等）以及有家中尘土的环境中。
- 5、如果孕妇患有哮喘，在孕期中仍需继续服用哮喘处方药物。
- 6、避免服用所有非处方药，以及含色素或填充剂的维他命。另外，服用中草药前应先和医生讨论。
- 7、避免任何会激发过敏的程序，

例如：避免进行皮肤过敏测试或接受脱敏治疗。

8、在怀孕期间服用益生菌。

9、孕妇应持续运动、摄取均衡饮食及确保睡眠充足。

## ● 未出世先过敏？

如果母亲有过敏体质，肚子里的胎儿有30%几率遗传过敏体质。假设父母都有过敏体质，几率则提升到60%。其他增加胎儿过敏几率的因素还包括：

## 1、吸烟

在怀孕期间（尤其是怀孕初期）吸烟，宝宝将来有过敏体质的几率比较高。

## 2、出生季节

如果父母都有过敏体质，而宝宝出生季节又刚好是花粉传播的季节，那么宝宝患鼻子过敏及气喘的几率会提高。



## 3、饮食

虽然至今仍未有研究证实，怀孕期的饮食和过敏有直接关系，但建议有过敏体质的人，最好还是小心注意饮食，避免影响自身健康和胎儿。因此，有过敏体质的怀孕妇女，应该在怀孕期做好预防工作，减少或避免摄取会激发过敏反应的食物，从而控制及减少过敏病发作。

种：损伤类、退行性病变和非化脓性引起的疼痛。损伤类的病症包括：肌肉劳损、急性扭伤、陈旧性扭挫伤、骨折、脱位等。非化脓性炎症引起的疼痛包括：纤维质炎、关节炎、强直性脊柱炎等。退行性病变包括：骨关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄症、腰椎骶化等。

按摩的禁忌症也可以分为三

种：化脓性炎症、结核与肿瘤、其它病症。化脓性炎症包括：脊柱化脓性骨髓炎、硬膜外脓肿、皮肤上有疔肿、毛囊炎等化脓性炎症。结核与肿瘤包括：身体各部位的结核与肿瘤。其他病症包括：高烧、出血性疾病、皮肤上有伤口、局部有静脉炎，对高血压、心脏病、以及怀孕妇女皆应慎重。

## ■ 生活小窍门

## 按摩的适应症与禁忌症有哪些？

□ 梁迎春

按摩疗法快捷有效，适应范围也十分广泛，可以应用到各科。如何具体区分按摩的适应症与禁忌症，令很多人惘然。如果不对症，不但贻误了治病时机，甚至还可能将病情加重。只有了解按摩的适应症和禁忌症有哪些，才能明确诊断，辨证论治。

按摩的适应症可将其分为三