

# 孕期头晕莫小觑 症状频繁应就医

怀孕后,有一些准妈妈发现自己有时会有脑袋晕乎乎的感觉,尤其是在人多、空气不那么流通的地方,就更是晕头转向了。那么,怀孕后准妈妈为何会容易头晕?需要如何去缓解?什么情况时则需提高警惕?

## 妊娠期血液稀释引起的“贫血”所致

专家表示,为适应胚胎、胎儿生长发育的需要,在胎盘产生的激素参与和神经内分泌的影响下,孕妇体内各系统将发生一系列适应性变化,如循环血容量的逐渐增加就是其中一个方面。由于在增加的循环血容量中,血浆增加多于红细胞的增加,便出现了因血液稀释而引起的“生理性贫血”,进而引起头晕。因此,专家提醒准妈妈们在孕期时应注意营养的均衡摄入,尤其是多进食含铁丰富的食物,如猪肝、瘦肉、红枣等,另外,进食维生素C及钙丰富的食物也能促进铁的吸收。同时,孕妇还要注意定期检查血常规,如贫血严重,则需要医生的指导下口服一些药物予以纠正。

## 孕期体位不适宜所致

孕期准妈妈的收缩压一般无变化,舒张压因外周血管扩张、血液稀释及胎盘形成的动静脉短路而轻度降低,使血压稍增大。在

不同的体位时,孕妇的血压也会不同,一般坐位稍高于仰卧位,故建议孕妇要尽量避免突然改变体位,如突然起身或突然坐下去。另外,当孕妇长时间处于仰卧位姿势时,也会引起心血量减少、心排出量减少,出现低血压,从而引起头晕。所以,准妈妈在孕期,尤其是后半期时,要尽量侧卧,以左侧卧为宜,起来时动作也要轻一些,先侧身,然后用手支撑把身体推坐起来。

## 警惕妊娠高血压疾病发出的头晕信号

怀孕期间,准妈妈身体所发出的一些不适的小信号,也有可能是某些疾病所发出的危险信号,如果忽略了这些危险信号,极可能会对母婴的健康造成影响。如妊娠期高血压是妊娠期特有的疾病,该病严重影响母婴健康。当出现妊娠高血压时,由于全身小血管痉挛,全身各系统各脏器灌流减少,如脑血管痉挛时,可出现严重的头晕、头痛,这种头晕头痛的症状是频繁的,常规镇痛药也不能缓解,此外,妊娠高血压还可伴有视物模糊、尿蛋白、水肿等症状。专家提醒,当孕妇频繁出现头晕,并伴有头痛、视力改变等症状时,要高度警惕,看是否为妊娠期高血压,一旦确诊,应积极配合医生的治疗,必要时终止妊娠。



(资料图片)

总之,怀孕后的准妈妈最好少到一些人多、空气不流通的地方,当感觉头晕时,应注意坐下来或躺下来休息一下,一般很快就会好转,但如果头晕的频率太高,则需到医院请医生帮忙查找原因并给予对症处理,以免造成更严重的后果。(周翔)

## 健康常识

### 四大要点让运动更富节奏感

对于想要提升运动水平的健身者而言,大家不妨尝试让自己在同样的时间内的锻炼更富有节奏感,以此增强身体锻炼的效果。特别推荐增强运动节奏感的四大要点:

**一、音乐。**对于很多健身爱好者而言,音乐是提升专注力、缓解疲惫感的一种重要方式。更重要的是,合适的音乐节奏能够让神经放松,与肌肉自然而然地融合在运动中,保持一个良好的精神状态。比如,激昂的音乐适合力量训练,重复一个项目时,节奏感较强的打击乐可以让你保持着一个有序的节奏。而轻柔的音乐则能帮助你很好地在运动后放松舒展。

**二、呼吸。**呼吸对于身体节奏的控制需要大家对于身体有着良好的掌控。运动时,呼吸与运动节奏两者相辅相成。呼吸的稳定性能够使运动时力量的收放更为自如。例如,当你进行力量训练时,增大呼吸的深度,而收回力量时,则缓缓呼气,这样,使得人体呼吸与肌肉发力的过程融为一体,以达到更好的同步状态。

**三、健身计划。**合理的健身计划有利于健身效果的实现。每一次健身时,科学合理地安排各个项目的先后顺序与休息的间隔,能够让身体机能锻炼时都处于最佳状态。具体而言,在运动开始时,节奏较为舒缓的项目能够让热身运动更有效;之后逐渐加大运动量时,则可以尝试着将节奏较快的项目与节奏较慢的项目结合起来,这样能让你拥有更好的控制感;而最后的整理运动的节奏一般是由快到慢,给予身体一个调整的时间。

**四、自我感知与调节。**鉴于人体的体能水准在一段时间内,会因为代谢的因素而在一定范围内发生变化,所以在不大幅改变原有锻炼计划时,可以依靠自身对于自我体能的评估,而对一些健身项目的节奏稍作调整,就能够达到较为明显的锻炼效果。比如,体能状况较好时,加快运动的节奏会让健身更具有挑战性;而体能状况不佳时,适当减缓运动节奏的同时,增加运动的重复次数,也能达到预期的锻炼效果。(朱鸿)

### 春节将至,如何吃得更健康

春节将至,正是家人团圆、走亲访友的时节。游子归家和亲友欢聚都离不开吃喝。那么,春节期间该怎么吃才健康呢?

首先,在回家路上,或在旅途中,应注意的是食品卫生,携带食品和就餐时要注意食材的新鲜,尽量避免辛辣、麻辣等口味的食品,因为一方面大量添加的香料可能会掩盖食材变质的异味,另一方面则是辛香调料对胃肠的刺激较大,这些均会增加诱发胃肠炎的可能。

其次,春节期间饮酒要适度。每年过年医院急诊科经常收治醉酒、酒精中毒的病人,各种聚餐不提倡劝酒、闹酒,不能因为饮酒后“面不变色”就判断对方没喝好,更不要强令一碰酒就脸红的人多喝。对酒精的代谢有个体差异,即便是“海量”的人喝酒,酒精也会刺激并损伤胃肠黏膜、加重肝脏代谢负担、影响体内营养物

质的代谢。

第三,春节期间餐桌格外丰盛,在美食诱惑之下,一定要避免暴饮暴食和多吃油腻食物,尤其是平时消化功能弱或者有胆结石、胆囊炎病史的人。急诊科春节期间也接诊不少因饮食不节导致的急性胃扩张、急性胃肠炎、胆囊炎甚至急性胰腺炎的病患。

第四,有糖尿病、高血压、心脏病和肝肾疾病、慢性胃肠道疾病的人春节期间仍须和平时一样坚持服药、注意起居,不能因为节日而忽略疾病的日常照护,导致病情变化和加重。

最后,对健康人而言,如果要享受春节的美食又不介意“过年肥”的话,只要不是胡吃海喝,适当放宽,让心情和口腹都沐浴春节的欢愉也是可以的,但专家也提醒,春节期间也需节制,不要过完节后后悔长肉,又进入过度节食减肥的状态。(唐雪)

# 经常手麻要小心

我们常听说某人因为手麻,到医院看病诊断为颈椎病,其实,出现手麻的原因很多,不单单是颈椎病才有这个症状,现在给大家介绍引起手麻的常见原因。

**手麻的常见症状。**有的人半夜手麻醒来;有的人晨起手掌僵硬、麻木,过一会儿就好了;有的人拎重物久则手麻,手掌无力;有的人整天都麻;有的人整个手掌均麻;有的人1-2个手指麻。手麻如果影响到日常生活,就不方便,要马上去看医生;如果不影响生活,也可以掉以轻心,它往往是一些疾病的先兆,特别是大脑的问题。

**引起手麻的原因。**1.血管因素。当我们久坐或坐的姿势不好,会引起下肢麻木,当

手放的姿势不对时亦会麻,一松懈,有如千万只蚂蚁在爬。因为当血管受到压迫时肢体部分缺血,引起麻木,等一下解除了压迫,血液流过去,则感觉像有许多蚂蚁在爬。当上肢尺动脉、桡动脉管在某一处受压,均会引起手麻。

2.神经因素。神经内有轴浆流动,当神经受到压迫时,轴浆流动受阻,亦会引起手麻。桡神经、尺神经、正中神经从颈椎管发出,穿过关节、韧带、骨纤维管到达手掌末梢,任何一个部位的神经受到压迫,均会引起手麻。

3.大脑因素。所有神经均来源于大脑,当脑部出问题,则大脑所支配区域会出现麻木无力。

4.全身因素。一些全身的疾病,如长期血

脂过高,易引起血管壁硬化,加上血脂过高,血液黏稠,血流变慢,细胞得不到氧气养料减少,导致麻木。糖尿病人血糖维持较高水平,长久以往,对人体血管、神经造成极大伤害,血管硬化,神经变性。

5.颈椎引起的手麻。颈神经由椎间孔出来,分成前后两支:前支走向下外方,一直到前臂,构成尺神经、桡神经、正中神经等;后支绕颈椎后关节到后方,分布于颈椎后面的肌肉。不论前支或后支受到压迫,均会引起手麻。

**温馨提示:**一旦发现手麻的现象,要引起足够重视,建议去医院看专科,分析具体发病原因,明确诊断,以便得到及时、准确的治疗。(罗玲)

赣州厚德康养养老中心 医保定点单位  
医养结合、康复养老  
0797-8200181 赣州市章贡区卫府里市场旁



## 2019年“开门红” 定南购彩者喜中7星彩500万大奖

2019新年“开门红”,7星彩500万元大奖落户赣州定南县。1月25日晚,体彩7星彩游戏第19011期开奖,开奖结果为“9、1、8、7、5、3、5”,定南县胜利南路146号的3606007004门店诞生出1注一等奖,这是2019年江西体彩中出的首个7星彩大奖,也是当期全国唯一1注一等奖,拉开了赣南老区新年大奖的序幕。

开店多年终于迎来大奖垂青,最高兴的人莫过于体彩3606007004门店店主赖海斌了。亲手打出的彩票中得500万元大奖,赖海斌心里乐开了花,说话激动得有些语无伦次:“我的店能成为定南今年第一个大奖诞生地,打响头炮,我感觉很骄傲,比自己中奖还开心。很多市民都闻讯赶来抢着买彩票,纷纷表示要中第二个大奖,也都称赞我的店是‘中奖宝地’。”

26日一大早,赖海斌就张罗着充气拱门、贴喜报、布置门店,腰鼓队也随后进场,开始做起了准备工作。慢慢地,围观的市民群众越来越多,大家都争相传播着中出500万元大奖的消息,纷纷讨论谁会是个幸运儿。



中奖门店庆祝购彩者中奖现场。

“这次门店中大奖,还是门店建设带来的好运气。”据赖海斌介绍,自开业以来,为了做好这个体彩门店他花费了大量精力,可是销量一直不见起色。去年在江西体彩的

政策帮扶下,赖海斌把门店精装修了一番,旧貌换新颜,购彩者渐渐多了起来,销量也开始节节攀升,中奖的自然更多了,给定南彩市增添色“彩”。(朱龙豪 文/图)

## 大奖中不停,乐平购彩者红红火火过新年

1月25日晚,乐平市联盟路体彩3603003212门店,一群小青年在店内观看亚洲杯赛事直播。随着比赛中场哨响,大家闲来没事,看到即开柜里陈列着体彩“顶呱刮”即开型彩票,顿时来了兴趣,特别是里面有一款“麻辣6”,票面红红火火的很是喜气,有位姓史的购彩者一下挑了8张。

接着就是激动人心的时间,前面几位购彩者接连中出10元、5元,当小史刮到第七张时,票面上“你的号码”中出现了02号,与中奖号码一致,小史慢慢刮开号码下方对应的奖金,一旁的业主小欧打趣道:“看你本事刮出个一等奖来。”小史

笑着回应:“好啊,看下有几个零。”刮开第一位号码是一个1,后面出现了很小的零,业主小欧惊呼:“不会是1000吧!”当刮开第三个数字时小史激动得把零都刮破了,整个金额刮开后大家都兴奋了起来,竟然真中了一等奖10万元。

面对突如其来的大奖,小史平复了许久的心情说:“这是我购买体彩以来中过最大的奖,以前也中过顶呱刮上千元,但中一等奖还真是头回。”他表示今后仍会继续购买体彩,支持公益事业。

1月26日晚,乐平市中远大名城小区体彩3603003256门店传来喜讯,大乐透第

19011期该门店一位姓王的购彩者,在离销售截止3分半钟的情况下随机买了10元大乐透,幸运中得当期二等奖一注,共计收获奖金14万余元。

据王先生回忆,当时他吃完晚饭出门散步,正好路过小区门口的体彩店,看着当期大乐透销售还没有截止,就随机购买了10元,没想到中得了大奖,真是新年好“彩”头啊。平时王先生也经常购买体彩但金额并不大,他觉得买彩票就是买个希望,也是为国家公益事业作贡献,今后他依然会继续支持国家公益事业,支持体彩大乐透。(周文辉)

## 亚洲杯赣州中奖乐不停 竞彩为生活增添色彩

2019亚洲杯赛场内,国足小伙子拼尽全力为国争光;赛场外,广大购彩者中奖丰收喜笑颜开。随着亚洲杯比赛深入,赣州市民竞猜热情高涨,中奖大戏也不断上演。

位于赣州中心城区海会路的体彩3606006132门店业主“勇哥”,亚洲杯期间进行了各种宣传,销量稳步增长。1月20日晚,“勇哥”邀请了不少朋友到他店里品茶论球,各路球迷齐聚一堂,纷纷讨论泰国VS中国这场比赛。

其中一位李先生说:“依我看来,国足最近几场比赛都踢得不错,他们今晚肯定赢泰国,我要投注国足胜。”

“老李,你什么时候开始懂球了,国足一直都不稳啊,你是不是在开玩笑。”另外一名购彩者显然有不同的意见。

“亚洲杯比赛我看很多场了,强队优势非常明显,我也对国足有信心,我就这样买,咱们走着瞧吧。”李先生很坚定自己的看法,当场就下注买了彩票。随后在座各位球迷朋友们都边看球边激烈讨论着,各抒己见。李先生没等比赛结束就拿着彩票先回家了。

第二天一大早,得知自己中奖了的老李就跑去“勇哥”的门店兑奖。面对昨天一起“争执”的老朋友们,李先生笑着说:“你看我说了国足能赢吧,看来我的好运气也来了,这不,一下就中了1613元!”

“哈哈,真开心,下场国足比赛的时候我再买。”李先生边兑奖边满面春风地笑道。在旁的朋友们也祝贺他中奖,并且暗自下了决心,下次一定要多投几注,希望自己也能像老李一样好运气中奖。赣州的余老平日虽大部分时间

都忙于做生意,但只要得空,他便来到小区附近的体彩3606020021门店打上几注竞彩。他习惯买多关混串,每次投注金额几十到几百元不等。

1月20日当天,得空的余老又挑选了7场比赛,其中包含当晚的3场亚洲杯赛事,剩余4场为欧洲五大联赛足球比赛进行投注。为了防范冷门,余老还对其中几场比赛进行复式双选。最终,他在开奖后,收获了奖金13125元。

第二天,余老来到体彩赣州分中心兑领了“新年大礼”。他笑言,亚洲杯期间氛围好,他关注的比较多,去彩票店次数也多,在店里和购彩者们交流心得体会,再打上几张彩票,又刺激又开心。

这就是亚洲杯,这就是与亚洲杯一样精彩的体彩大奖!不管你是不是球迷,不管你投注多少,只要有投注你喜欢的球队,也许,收获体彩大奖的下一个幸运彩民就是你,投注竞彩,为生活增添色彩!

(朱龙豪)

## 诚邀加盟

中国体育彩票  
0797-8292800  
中国体育彩票提醒广大球迷及购彩者:快乐购彩,理性投注,请注意控制购彩金额。  
2019,公益体彩,一起上场! 欲加盟体彩销售,请拨打赣州体彩分中心热线0797-8292800。