

排卵提前月经会提前吗

一般处于备孕状态的女性,会格外注意自己的排卵期,因此当排卵提前时也能及时发现。稍微了解就会知道,排卵期在月经之前,那么,排卵提前月经会提前吗?又是排卵第16天还没来月经,又是怎么回事?

※排卵提前月经会提前吗

如果排卵期有提前的话,月经肯定也会提前来潮的,因为排卵期到月经期这个时间是固定14天不变的。

这么说吧,排卵期容易受外界的因素影响,出现提前或错后的情况,如生活环境发生改变,情绪的波动程度,或者说吃了什么药物,这些都有可能影响到排卵提前。那么此时月经周期也会因为这些因素的影响,再加上月经来潮于排卵日的14天这个固定周期,月经提前是必然的。

※排卵第16天还没来月经怎么回事

从上述可知,排卵提前,月经

也是会提前的,因此,当女性发现自己在排卵第16天还没来月经,就开始困惑了:排卵第16天还没来月经怎么回事?

如果有在备孕,且在排卵期时有同房,那么在排卵第16天还没来月经,意味着可能怀孕了,赶紧拿验孕棒或者早孕试纸检测一下,如果有出现2条杠,怀孕的可能性非常大。

但,若是之前不曾有同房的行为,那么便可以排除怀孕这一可能,

考虑是不是月经周期异常,若再等一周月经还是没来,那就最好回想一下自己日常饮食是不是出现了问题,作息是否规律,以及情绪是否有很大波动。这些都是有可能造成月经在排卵14天后迟迟不来,这种情况多的话,需及时就医!

排卵提前月经会提前吗?结合文中所述,一般排卵提前了的话,月经也是会提前的,若是一直没有来月经,在排卵期又有同房行为,怀孕的可能性比较大。 据:搜狐

孕妈缺钙有信号? 出现3种情况要补钙

丽丽的闺蜜是听说怀孕的这个朋友在补钙,那个朋友在补铁,好像怀孕后让她们一夜之间成了营养不良的人。有的朋友还要托别人买各种营养补剂,丽丽总觉得是小题大做。等她自己怀孕了,医生反复强调饮食的重要性,因为胎儿的存在,很多营养素都需要摄入比未孕时更多的量,才能满足孕妈和胎儿同时的需要。像丽丽每天饮食中钙摄入量不够,所以时有夜里小腿抽筋的问题,所以饮食结构要进行调整。那么孕期缺钙该怎么办呢?

一、孕期缺钙的表现

钙对孕妈和胎儿来说都是重要的营养元素,怀孕后孕妈对钙的需求也显著增加。如果孕妈的钙摄入量不足,身体就会动用孕妈自身的骨钙给胎儿,孕妈就会有缺钙的表现:

1. 小腿抽筋

不少孕妈在孕中后期的夜晚常常被小腿的痉挛而叫醒,本就脆弱不堪的睡眠这样更加睡不着。孕妈如果血液中的钙离子浓度太低的话,就会容易让肌肉出现抽筋的状况,所以这也是需要补钙的表现。

2. 牙齿松动

钙是牙齿的重要成分,缺钙会导致支撑牙齿的牙槽骨变得柔软而疏松,牙齿就会有松动的感觉,严重的话可能会脱落,所以孕妈要是出现牙齿松动等异常,就要考虑自己是否有缺钙的问题了。

3. 失眠多梦

据:搜狐

钙的作用不仅仅体现在对骨骼的维持上,它也是一种神经递质,通过它能够平衡兴奋和抑制作用。孕妈缺钙时,大脑神经元的活动就会发生混乱,无法实现平衡,孕妈在兴奋的状态中睡眠质量就非常差。

二、补钙的时间

既然补钙对胎儿和孕妈都有不良的影响,那就该把补钙早早的提上日程。孕妈最好在孕14周的时候开始补钙,每天保证600毫克的量。有孕妈会问,既然都缺钙为什么不能早点补充。因为太早的补钙会妨碍孕妈的食欲,让孕早期更加强烈。而孕中晚期,胎儿骨骼迅猛形成发育,对钙的需求很大,所以孕16周起每天补钙应该达到1000毫克,孕晚期增加到每天1500毫克。

三、如何补钙

孕妈补钙的话,通常有两种途径:一是多吃钙含量丰富的食物,比如牛奶等奶制品、豆类等豆制品、西兰花等蔬菜。同时也别忘了维生素D的补充,如鸡蛋等食物。而人们所称乐道的补钙的骨头汤,实际上汤中的钙含量实在有限,只会增加孕妈的脂肪。二是在孕妈通过食物也不能满足身体对钙的需要时,要在医生的指导下服用钙剂。

孕妈对钙的需要贯穿整个孕期,也是产后的哺乳和身体恢复也少不了钙的作用。所以家人要多留心孕妈哪些缺钙的表现,第一时间进行补充! 据:搜狐

早孕反应包括哪些方面的症状

早孕会有一些变化,有些女性早孕比较敏感,而大多数女性则对于早孕并没有什么感觉,大家有必要对早孕有一个常识性的了解,早孕所存在的症状表现,并做好早孕期间的护理与保健,以便于将早孕期间的危害控制到最低,在此为大家讲解早孕反应包括哪些方面的症状,以供女性朋友参考。

早孕反应一般会有恶心呕吐、头痛、疲劳、食欲不振、乳房胀痛等一系列症状,但不是所有的孕妈都会经历这些早孕的症状,也不是所有孕妈的这些症状都会非常明显。

★ 恶心呕吐: 孕早期恶心呕吐也叫“孕吐”,有时也被叫做“晨吐”,因为恶心的感觉在早晨最为严重,然后会在一天里逐步减轻,但是,这种感觉也可能随时袭来,持续一整天时间。

★ 食欲不振: 孕早期荷尔蒙水平

的巨大变化对准妈妈的味觉和嗅觉产生了强烈影响,使得她们食欲不振、厌食油腻,也许还会对某种口味有特别的偏好,比如酸的或辣的。

★ 疲劳困倦: 怀孕使你全身紧张,所以,你会感觉特别累。恶心和呕吐也会消耗你的精力。如果你因为尿频需要频繁起夜上厕所,那么你还会因为睡不好觉而加重疲劳感。

★ 头痛: 紧张性头痛在孕早期很常见,一般表现为头部两侧或颈部后侧的压迫性疼痛或持续钝痛。如果你以前一直容易患紧张性头痛,那么在怀孕期间你的头痛症状多半会更加厉害。

★ 乳房胀痛: 孕早期荷尔蒙的改变会使血流量增加,乳房组织发生变化,这可能会让你感到乳房肿胀、酸痛,有刺麻感,并对触碰异常敏感。准妈妈描述这种感觉很像是在她



(网络图片)

们月经前乳房胀痛的感觉,但会更剧烈些。

上述为大家详细介绍的是早孕反应包括哪些方面的症状,只有真

正清楚孕早期的相关常识,并对此做好针对性的护理,这样才能真正的避免孕早期的无形伤害发生。 据:搜狐



立足科技前沿构建现代化中医技术平台

——廉江市人民医院正式启动“袁士良远程AI工作室”

本报讯(通讯员莫琪 伍铭)“人民医院利用高科技手段,使患者不用离开廉江就能得到省外名中医面对面的问诊,值得点赞!”近日,廉江市人民医院在中医馆举行“江门市中医院-廉江市人民医院‘袁士良远程AI工作室’启动仪式,并开展两地首例远程会诊,受到患者和家属的一致好评。江门市中医院班子成员、全国基层和江苏省名中医教授袁士良,廉江市人民医院班子成员、中医馆及中医科负责人等相关人员参加了活动。

江门市中医院工会主席、袁士良工作室负责人花海兵教授主持了启动仪式,简要回顾了2016年以来袁士良名老中医工作室廉江市人民医院工作站和“袁士良远程AI工作室”的建设情况。

廉江市人民医院党委书记、院长杨柳明对江门市中医院通过“传帮带”方式指导该院开展中医药服务,悉心培养该院湛江市基层名中医王华、建设中医馆等方面的无私帮助表示由衷的感谢,杨柳明指出,“袁士良远程AI工作室”的启动,必将使两



双方通过远程设备开展座谈交流 伍铭 摄

家医院在中医药合作、专家合作、师承带教、疑难病诊疗方面变得更密切,希望相关负责人进一步完善远程诊疗措施,健全远程诊疗制度,充分利用远程诊疗手段,为廉江市老百姓的健康再添福音。 全国基层和江苏省名中医教授袁士良

感谢江门市中医院和廉江市人民医院给予工作室建设的支持,对远程AI工作室的启用寄予厚望,要求工作室成员之间加强联系和互动,在师承、学术交流、和临床应用等方面加以落实,更好地服务当地的百姓。袁士良教授表示,将以自身的经验为桥梁,充分利用远程AI工作室,使中医药在两地传承好、挖掘好、发扬好,更好的为老百姓服务,更好地为中医药事业发展服务。

江门市中医院、江门市中医院医疗集团党委书记严海东在讲话中指出,广东省是我们国家深化改革的前沿阵地,也是使用中医药、传承中医药、发扬中医药的先进地区之一,江门市中医院是排名全国百强县级医院第一梯队的,廉江市人民医院也是县域医院中的佼佼者,希望在原有“友好医院”共建的基础上,深入合作,在国家大力振兴中医药的大背景下,通过这次远程AI工作室的启用,进一步推动“江阴廉江心连心、两地中医一家亲”,更好地传承好、发展好、利用好中医药资源,让江阴中医之花在廉江绽放,惠及廉江老百姓。

启动仪式结束后,廉江市人民医院与江门市中医院举行了两地首例远程会诊,袁士良教授与该院中医科主任、住院医师黄虹霞、患者某某进行了“面对面”的交流,对患者病情进行充分沟通交流,对患者的诊治难点、病情预后、处理措施,以及后续治疗提出了中肯的建议和意见,并当场为患者开出中药方。整个会诊约30分钟,系统图像清晰,声音流畅。诊疗结束后,患者家属杨某和刘某某对医院的治疗充满信心,并对该院运用先进技术进行诊疗表示赞赏。

杨柳明见证了廉江市人民医院中医馆首次远程会诊后,前往中医综合治疗区和输液区了解搬迁改造后的进度和运作情况。 中医远程会诊为患者提供崭新的就诊平台,患者不需长途跋涉,便可得到著名专家的会诊,不但减轻了患者到外地就医的交通费、陪护费等经济负担,而且为患者争取了宝贵的治疗时间,在与病魔的斗争中多出一份胜算。

市人民医院 康复医学科

专家在线

廉江市人民医院康复医学科于2011年5月成立,目前医务人员85人,由康复医师、针灸推拿师、物理治疗师、作业治疗师、言语治疗师、康复护士等组成,是粤西地区较大的康复医学科。科室目前开展的项目主要有肌骨超声引导下注射治疗、针刀、火针、浮针、埋线、牵引、火罐、运动疗法、

物理因子治疗、作业治疗、言语治疗等,康复范围包括神经康复、老年康复、疼痛康复、骨科康复、儿童康复等。
神经康复
脑卒中康复、面瘫、颅脑外伤康复、脊髓损伤康复、小儿脑瘫康复、帕金森综合征康复、周围神经

损伤康复等。
疼痛康复
颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、网球肘、肱骨内外髁炎、腕管综合征、弹响指、膝关节炎、梨状肌综合征、腱鞘囊肿、跟痛症、带状疱疹后遗神经痛等。



朱智敏

康复医学科主任,副主任医师。2006年7月至2007年6月在湖南湘雅医院进修,2010年10月至2011年4月在中国康复研究中心进修康复医学,多次参加国家级康复医学专业培训学习,擅长脊髓损伤截瘫、脑卒中(脑外伤)偏瘫、脑瘫的功能评定及康复计划制定,骨质疏松症、颈肩腰腿(关节)痛等疾病的诊治。现任广东省中西医结合学会会员、广东省中西医结合学会、湛江市物理与康复学会会员。核心期刊发表专业论文8篇,参与中国康复研究中心部级课题一项,省级课题三项,主持湛江科技局课题两项及财政资助课题一项,参与并获得湛江科技局科技进步奖二等奖一项。

地址:廉江市人民医院惠民楼一楼康复医学科 健康热线:0759-6890023

响应祖国召唤参军入伍, 把爱国之心化为报国之行。