



猴年遇上全面放开“二孩”政策 杭城各大医院产科“一床难求” 多家医院9月前建大卡已约满

快报记者为你一一打听 还有哪些医院可“补缺”、预约

记者 俞茜茜

本报讯 上周五,杭州市妇产科医院(杭州市妇幼保健院)(下称“杭妇院”)发出通知:“由于产科建大卡数量持续增长,6月、7月、8月的建卡名额已饱和,建议预产期在这三个月但未在医院建大卡的孕妈妈,到其他有助产服务的医院建大卡。”

记者昨天在杭城多家医院了解到,不少医院情况和杭妇院一样,9月前建卡名额都已满了。

目前还有哪些医院能在9月前建大卡?快报记者一一打听,为孕妈妈们整理了一份详细名单,希望能给还没建大卡的孕妈妈们提供帮助。

去年羊年不想生 今年想生遭遇“二孩”放开

孕妇怀孕三个月左右前往社区医院办理保健手册,就是日常生活中我们所说的“建小卡”,在怀孕六个月左右选择生产的医院办理保健手册的过程,就是“建大卡”。

上周五,杭妇院向来该院建大卡的孕妈妈发出通知:目前医院产科的床位数比较紧张,接下来6月、7月、8月的建卡名额已饱和,已停止对预产期在这三个月的孕妇建大卡。

“从今年年初开始,产科门诊就开始一天比一天忙。我们在原有基础上,新增了40张产科床位,但是床位依然很紧张。”杭妇院产科主任柴芸说,4月份,医院的分娩量将近1000例。目前来看,5月份的建卡数已超过950个,6月、7月、8月这三个月的建卡数量也都超过了950个,已经处于饱和状态了。

“产科门诊之所以如此忙碌,和两方面因素有关。”柴芸说,一方面,从今年1月1日开始,国家全面放开“二孩”政策,原本就有再生育意愿的妈妈,都赶在政

策发布后怀孕生宝宝。所以从年后开始,门诊中二胎的妈妈越来越多。“我的门诊里,基本上三分之二是再生育的孕妈妈,而且大部分年龄在35—40岁之间。”

另一方面,不少孕妈妈对生肖属相有讲究。去年是羊年,原本不愿在羊年生育的夫妻,会选在今年生孩子。“猴年出生的宝宝基数本来就大,再加上全面放开‘二孩’政策的影响,今年注定是生育高峰年。”

杭城多家医院产科近期均面临“建卡难”

其实,最近“建卡难”的现象不只出现在杭妇院,杭城多家医院的产科门诊也是“一床难求”。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院的产科门诊,自去年2月整体搬迁至下沙院区后,产科病床数量从20多张增加到90多张,但依然难以满足孕妈妈们的需求。

邵逸夫医院产科主任梁峰冰说,医院每个月在建大卡名额在350—400个。但到11月之前,医院建大卡的名额已经满了。10月份的名额,在半天内就被预约完了。原则上,在11月之前,除了急诊和危重症孕产妇,医院不再接收未在医院建卡的孕产妇。

杭州市第一人民医院产科主任王志华说,去年不少孕妈妈选择避开在羊年生宝宝,因此医院在去年年初曾取消建大卡的名额限制。但从今年年初开始,因为产科门诊量急速增加,医院又重新限制了建大卡,每个月的建卡数为500个。

“在9月之前,我们医院的建卡量已经满了。”王主任说,作为杭州市危重孕产妇救治中心,他们还承担了杭州及周边地区危重症孕产妇救治的任务。除了急诊及危重症的情况,建议未建卡的孕妈妈选择其他医院建卡。

此外,浙医二院、省人民医院、市中医院、市西溪医院的产科也都基本处于饱和状态,在9月份之前,

建大卡的数量都已满了,除非是急诊和危重症急救的孕产妇。

其中,市中医院优先保证在医院保胎及产检的孕产妇建卡,市西溪医院也会优先保证有感染性疾病的孕妈妈来院建卡生产。

杭州这些医院在9月前可建大卡

目前还有哪些医院可在9月前建大卡?

昨天,记者从浙医妇院了解到,目前医院产科也处于“超负荷”状态,但医院没有采取限制建卡的措施。全院各部门都千方百计克服困难,为每位孕产妇提供服务。

浙大一院产科副主任李央说,医院产科40%—50%是全省各地及省外周边地区转过来的危重症孕产妇。“目前医院没有限制建卡名额。”

浙江省立同德医院产科副主任金美媛说,从年初开始,医院产科一直处于接近饱和的状态,但目前也没有采取限制建大卡的措施。

浙江省中医院下沙院区产科主任张薏说,“目前我们这里6月、7月、8月都还有少量建卡名额,但也要尽快预约。”

解放军117医院产科主任李彩云说,117医院九里松院区和机场路院区均设有产科,目前两个院区都可以建卡生宝宝,相对来说,九里松院区的床位会更宽裕一些。

杭州师范大学附属医院(杭州市第二人民医院)目前6月、7月的建卡名额已满,8月还有少数名额,孕妈妈如果要预约需抓紧时间。院方表示,会优先接收在本院产检的孕妈妈。

此外,**杭州市第三人民医院、杭州市红十字会医院**的产科目前都没有限制建大卡名额,建卡数量也还相对宽裕。

早餐3个白煮蛋 中午1斤肉 晚上只吃水果 202斤小伙40天减去30斤 结果痛风发作 肾脏也出了问题 不吃饭只吃肉和水果的减肥方法很糟糕

记者 葛丹娣 通讯员 应晓燕 杨涛

本报讯 立夏已过,身上的赘肉还不离去。此时,很多人会给自己下最后的“减肥通牒”。说起减肥,27岁的小张有个痛苦的经历。

40天他瘦了30多斤

家住城西的小张,从事销售管理工作。由于工作需要,他不得不四处应酬,觥筹交错、推杯换盏中,体重“噌噌噌”地往上蹿,一路飙到了202斤,但因身体没有出现不适症状,他也实在管不住自己的嘴,更没时间去运动,一直就没将减肥提上日程。

几个月前,小张每天早晨醒来,总觉得口渴特别渴,喉咙也不太舒服,怀疑可能是晚上睡觉时张口呼吸引起的。小张上网查了查,发现肥胖者的脂肪组织在咽部堆积可使咽腔狭窄、气道受压,导致呼吸不畅。白天清醒时,咽喉部肌肉代偿性收缩使气道保持开放,所以一般没有症状,但睡眠的时候神经兴奋性下降,肌肉松弛,呼吸就不那么顺畅了,为了更好地呼吸,会情不自禁地张嘴。为此,小张决心去减减肥。

和很多人一样,小张先后尝试了节食、锻炼,但效果都不明显,“主要是我坚持不住,一吃得少就容易饿,一饿,就没心思做事,总想找点东西吃。锻炼,就更别提了,工作了一天,累都累死了,哪还有力气锻炼。到了周末,又觉得忙碌了一周,应该好好休息休息,更不会去锻炼了。”小张说,一个偶然的机会,他发现了一家专门做减肥的机构,并号称“无效可以退款”,他抱着试试看的心里,交了1888块钱。

减肥机构为小张制订的减肥计划是,按摩+饮食。“我感觉按摩没什么特别的,关键是饮食控制。”小张说,“他们给我制订的饮食计划,还挺特别的,早饭吃两三个水煮蛋,午饭吃虾、鱼、牛肉、

鸡肉中的一种,一次吃500克,晚饭吃水果,如梨、苹果、火龙果。”

40天下来,小张共瘦了30多斤,对这个结果,他非常满意,正当准备把这个方法介绍给身边的朋友时,意外发生了。“那天晚上,我突然被右腿膝关节一阵剧痛痛醒。没多久,踝关节、大腿都跟着痛起来了,特别是踝关节,又红又肿。”小张说,“太痛了,痛得我根本睡不着,眼睁睁地熬到天亮。第二天一早,我就去医院了。开始,我还以为是脚扭了,就挂了骨科,结果一查,才知道是痛风,尿酸竟然有904,正常值应该在400以内。”

明确诊断后,小张找到了浙江省立同德医院中内科施仁潮教授。结合各项指标,施教授发现,小张属于典型的痛风急性发作,同时,还伴有尿隐血、蛋白尿,这意味着,他的肾功能也受到了损害,建议在控制尿酸的同时,也要对肾功能进行规范治疗。

分析小张的情况,施教授说:“就痛风角度而言,与他过量食用高嘌呤的食物有关,当高嘌呤的食物在体内大量堆积,机体代谢会出现紊乱,继而诱发痛风。鱼、虾、牛肉属于公认的高嘌呤的食物,鸡肉相对低一些,但一次吃500克,显然太多了。”

减肥是长期行为 每周瘦0.5—1公斤比较合理

“怎么会有这样的食谱呢?太危险了。”昨天,浙江大学医学院附属妇产科医院营养科是晓明营养师听说小张的减肥食谱后,不禁感叹了一声,她说,从小张的食谱看,他每日所需的碳水化合物是绝对不够的,蛋白质明显太高了。长期这么吃,不仅他的肾脏、肝脏会因负担过重出现问题,这也是为什么他会出现蛋白尿、尿隐血的原因。碳水化合物、蛋白质、脂肪是人体最基本的三大营养素,为机体的生长、运动、繁殖提供主要能源,是人类生存发展必不可少的

重要物质之一,若饮食中缺乏碳水化合物,将导致全身无力、疲乏、血糖含量降低,易产生头晕、心悸、脑功能障碍等。

浙江省人民医院营养师钱展红副主任医师也认为,小张的减肥食谱非常糟糕。“根据他提供的食谱来看,这个食谱的热卡还是比较低的。一般来说,一个鸡蛋的热量为五六十大卡,每100克牛肉(瘦)所含的热量约106大卡,每100克火龙果(可食用部分)热量约为50大卡。如果按照他每天吃2个鸡蛋,500克牛肉,200克火龙果来算,他一天摄入的总热量仅730大卡,这对一个成年人来说是远远不够的。”钱医师说,“低热量饮食确实是减重的主要原则之一,因为当热量摄入减少时,机体就会动员身体里堆积的脂肪,从而将其转化为日常生活所需的能量,摄入少,消耗得多,体重自然就下来了,但如果每日摄入量总是无法维持身体机能日常所需,肯定是会出问题的。门诊中,不科学减肥减出问题的并不少见。”

钱医师说,虽然小张的减肥食谱热量较低,但脂肪含量并不低,像牛肉属于典型的高脂肪食物,况且他一餐还要摄入500克,脂肪摄入过多,很容易诱发心脑血管疾病。

“减肥是个长期行为,不能一蹴而就。总的原则是低热量+适当运动,但饮食中各种营养素都要有,不能偏废其一。”钱医师说,减重的速度,临床建议,以每周0.5—1公斤速度下降比较合理,瘦得太快,意味着其饮食结构可能有问题,饮食结构失衡,机体的代谢就会随之紊乱,继而诱发一系列问题,如,乏力、失眠、头晕等。在控制饮食方面,比日常所需的基本热量少五六百大卡即可,不用过度克制。人体每日所需热量=(身高<厘米>-100)×30,若有减肥需求,每日可减少五六百大卡,男性日常活动量相对较大,可适当放宽一些。