



懷孕須知

吳文華

假使你已經要做母親了，那麼有許多事項應該注意的。因為你的孩子的真正的生長，並非在降生以後才開始；而是在懷孕的期間，就已經在進行着。孩子的健康和性格，在未出生前都已形成。所以你吃的食物底種類，休息底多少，以及你所穿的衣服適合或舒適與否；甚至你的心理及情緒的健康情形，工作的種類，都對他有很大的影響。

現在將懷孕期間的須知，寫在下面：

要每餐吃得簡單而均衡。不充實的營養，會影響你和你孩子的健康。胎兒知道他需要什麼也會努力地獲得養料。假使你的食物，缺乏鈣質，或是別的礦物質，你的牙齒會痛的，在懷孕期的九個月內應請牙科醫生替你檢查兩次。

不要吃得太多。不要在你的神經緊張或煩惱的時候吃。不要吃任何你不喜愛的東西。不要吃炸的食物，最好將它蒸，煎，煮；這些食物比較容易消化。

每晚最少有八小時的睡眠。如果可能，在白天也應該稍躺一下。要多享受新鮮的空氣和陽光。

不要在第七個月之後，還坐在澡盆裏沐浴。因為這樣對外生殖器有傳染疾病的危險，可以改行淋浴或擦浴。要每天大便一次和排洩相

候，你有抽筋，分泌物或流血發生，那就應該保持鎮靜，睡在床上，休息不動，等到醫生的來臨，他會告訴你怎樣去做的。

不要在懷孕的三個月以前七個月以後或是孩子未滿六個星期以前舉行性交。

要時常去醫生那裏檢查，尤其是在懷孕的第三個月以前，更應該請醫生檢查一下，因為大多數的流產，都是發生在這三個月內。你的產前的護理以及你的飲食，對於安全地生產一個孩子以及你的一般的健康，都是極其重要的。

當你覺得你是有孕了的時，及早去看一個可靠的醫生，或是到產科醫院去；並且要按照醫生所勸告和指示的各點，確實而謹慎地去做。

斜角開襟的時裝



穿上這件斜角前面開襟的新裝，會使得你顯得大方高貴的。

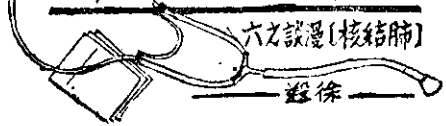
你還可以配上別色的邊，使得那斜角的開襟更表現得漂亮。長袖或短袖都合適，這就看看你的需要了！



卡介苗的認識

六次談話(核結肺)

徐徐



「防癆」和卡介苗

防癆工作除了推行防癆教育和診療患者外，更切實的工作是卡介苗的普遍接種。現在省結核病防治院獲農村復興委員會和聯合國世界衛生組織技術上的指導和物質上的援助收獲良好的效果，本省計有一百四十萬人曾經接受注射，對今後防止肺結核的傳播有難以估計的價值！

卡介苗的作用

預防霍亂和傷寒，最簡便有效的方法是注射霍亂傷寒預防針，這是使霍亂和傷寒的病原體，經過適宜處置體中對結核菌發生適當的免疫，雖然可維持六年的時間，但無絕對的保險。而且須要在接種後八週左右，再作結核菌素試驗，才能驗證其效力！

卡介苗英文稱叫BCG，這是為了紀念發明它的二位法國醫生，而用他倆名字的第一個字母來代表。

接種卡介苗

因為肺結核是一種極普遍的毛病，所以我們大多數在幼年時期已遭受結核菌的感染，不過我們身體的抵抗力強而能克制它，這樣組織中天然遺留著免疫力。這種免疫力可以用「結核菌素試驗」證明。因此，在注射卡介苗以前，先作結核菌素試驗，假使結果是陽性的話，表示此人對結核菌已有相當的抵抗力，無須卡介苗的接種了。

卡介苗接種後，使我們身體

卡介苗的接種方式普通用皮內注射(亦可口服)，至於其應用技術及反應觀察均需專門訓練人才擔任。若不幸注射過深，局部皮膚潰爛部位稍廣，亦無需特殊治療，祇要仔細包裹，數月內就會自癒的。

據最新醫藥

報導，口服卡介苗對多種頑固的皮膚病有意想不到的治療功效，這雖待進一步的研究，但又替卡介苗的功能開一新途徑。

