

# 孕期如何饮食更健康

记者 宋伟 刘晶

不少孕妈妈在怀孕的时候,很容易出现过度进补和暴饮暴食的现象。据报道,来自武汉的一位孕妈妈,就是在孕期每天吃着家人做的营养餐,滋补过多,而且她的丈夫因为也跟着一起吃,两个人最后都被查出得了胆结石。

其实,我们平时说的在怀孕期间要多注意营养的摄入,并不是指要每天大鱼大肉,或者各种营养品、滋补品一起上,而是应该均衡膳食、三餐规律并且荤素搭配合理。另外,针对怀孕的不同阶段,孕妈妈应当循序渐进地补充营养,否则很有可能造成营养过剩,从而增加胆囊的工作负担,让胆结石有了可乘之机。

据了解,在准妈妈中,生产前增重40~50斤的不在少数,这样过大的体重增重,一方面会增加孕期的风险,另一方面也会给自己的产后恢复带来巨大困难。

那么,孕期到底应该如何合理规划饮食呢?为了科学解答这一问题,我们采访了北京大学第三医院延安分院(延安市中医院)北京专家、产科学术主任、医学博士王颖。

## 孕期超重的危害

王颖说,关于孕期的体重增长范围,不是一成不变的,而是取决于我们怀孕前的身体质量指数(BMI)和健康状况。如果怀孕前体重过轻的话,那孕期就要适当地多增加一些体重;如果怀孕前有肥胖或者超重的情况,那孕期就要适当控制体重

的增长。

身体质量指数(BMI)的计算方法是这样的:用体重(公斤)除以身高(米)的平方。根据医学研究所和国家研究委员会2009年怀孕期间体重增加指南新篇中指出的:

孕前BMI在18.5以下的,单胎建议增重25.2~36.3斤。孕期BMI在18.5~24的,单胎建议增重22.7~31.5斤,双胎建议增重33.3~48.6斤。孕期BMI在25~29.9的,单胎建议增重13.6~22.7斤,双胎建议增重28.1~45.4斤。孕期BMI在30及以上的,单胎建议增重10~18.1斤,双胎建议增重22.1~38.1斤。

很多人尤其是老年人会有这样的想法:孕妇就应该多吃一点,肚子里的宝宝才会有营养。殊不知,如果过度进补导致孕期体重增长过多,很有可能会引起妊娠和分娩并发症,比如妊娠期糖尿病、高血压、子痫前期和早产等。

不但如此,孕期过度肥胖,还有可能使肚子里的宝宝变成超重儿,从而增加产妇生产的难度和风险,严重的甚至还会导致宝宝出生就有神经管缺陷。

## 如何健康饮食确保营养均衡

孕期的营养均衡是胎儿健康成长的重要保障,尤其是针对怀孕的不同阶段,孕妈妈的身体对于不同营养的需求也会随之改变。

怀孕初期(孕1月~孕3月),要增加叶酸、维生素C、维生素B6、维生素A和碘的摄入。怀孕中期(孕4月~孕6月),要增加锌、维生素D、钙和铁的摄入。怀孕晚期(孕7月~孕10月),要增加DHA、碳水和膳食纤维的摄入。

那么,到底应该如何规划我们在孕期的饮食,才能既保证孕妈妈和胎宝宝的营养充足,又不会摄入过多不需要的脂肪?

王颖说,孕妈妈在孕期中,应该尽量做到食物摄入的多样性,每天需要摄入:一是各种颜色不同的水果,比如草莓、橙子、梨、哈密瓜、樱桃、葡萄、香蕉等,尽量以颜色不同的水果交替进食;二是种类丰富的蔬菜,比如菠菜、青椒、大白菜、胡萝卜、西兰花、蘑菇、莴笋等;三是不同品种的豆类,比如青豆、黄豆、绿豆、红豆、豆腐等;四是奶类和各种奶制品,比如牛奶、酸奶、奶酪等,可以选择低脂肪,避免摄入过多脂肪导致肥胖;五是品种多样的主食,比如大米、玉米、燕麦、糙米、全麦谷物等;六是各种肉类,比如猪肉、鸡肉、牛肉、鱼肉、虾类、动物内脏等,但是要尽量少吃肥肉。

孕期应避免食用的食物有:一是生冷海鲜(如刺身)、寿司;二是未全熟的肉类;三是未全熟的豆芽;四是蛋黄酱或者未熟透的鸡蛋;五是市售的沙拉包或提前准备好的沙拉;六是各种酒类。

## 如何缓解孕吐

不少孕妈妈在孕期会有孕吐反应,就是俗话说的“嫌饭”。王颖说,这是怀孕早

期会出现的早孕反应的常见症状之一,它主要与妊娠时血中绒毛膜促性腺激素水平增高有关,多数发生在妊娠第5~6周,持续3~4个月后会自行消失。

虽说孕吐对生活不会有特别大的影响,但经历过的都知道,这种滋味确实不好受。为此,王颖整理出一些对缓解孕吐或多或少有些帮助的食物,分享给大家,有需要的可以参考一下,当然,实际情况可因人而异。

- 1.苏打饼干,可以中和胃酸。
- 2.花生,有健脾养胃的功效。
- 3.柠檬,碱性食物,含有大量维C,可以闻新鲜柠檬的气味或者喝柠檬水。
- 4.小米粥,安神养胃,促进睡眠。
- 5.菜花,含大量维生素C,补充营养。
- 6.梅脯,富含膳食纤维,可以改善胃口。
- 7.生姜,暖胃止吐。
- 8.蜂蜜,提高睡眠质量。
- 9.豆腐,富含蛋白质。
- 10.苹果,弱碱性食物,可以中和胃酸。
- 11.酸奶,富含优质蛋白。
- 12.冰淇淋,适当吃一些冰凉食物,可以缓和胃部灼烧感。

最后,王颖博士提醒正在孕期或准备备孕的准妈妈们,一定要注意合理饮食,控制体重的增长,祝所有的孕妈妈都能平安顺利地生下健健康康的宝宝。

# 聚焦 健康

## 为生命接力

通讯员 赵锦怡

做好一切抢救准备工作,等待患者到来。转运途中急救站主任张维涛随时关注惠大伯病情变化,提前开通绿色通道,通知相关科室MDT核心成员到急诊科会诊,为抢救患者赢得时间。

随着急救车顺利抵达,急诊科主任路不周立即组织科室人员展开紧张有序的抢救,MDT核心成员早已到岗到位,床旁B超、床旁心电图、床旁摄片等相关设备也已准备就绪,大家各司其职,团队协作,技术支持,迅速展开救治。

监护提示患者低氧血症,血压呈休克血压,立即给予开通三路静脉输液通路控制出血。因患者多发肋骨骨折,胸廓塌陷,考虑后期需要长期机械通气,张维涛

立即给患者施行了经皮气管切开术,前后耗时不足3分钟,并连接呼吸机辅助呼吸,患者氧合渐渐提升至100%,同时施行了双腔右侧锁骨下中心静脉穿刺置管术,确保后续输液通路通畅。为防止出现血气胸加重,心胸外科寇建峰、王媛媛医师为患者施行了胸腔闭式引流术。

此时,床旁B超提示患者腹腔中有少量积血,考虑脾破裂,急诊科护士长吕海燕协助指导护理人员完成各项术前相关检查及输血配血、输血等。而患者右下肢开放性骨折渗液明显,主治医师贺世集探查伤口后立即给予了填塞止血并加压包扎。

MDT相关人员在路不周的协调下,经过讨论,考虑患者目前腹腔存在活动

性出血,需要立即进行急诊手术,普外科一病区副主任谢辉当即开具手术申请,对患者家属进行相关知情告知后,为患者进行了确定性腹腔探查,脾破裂切除术及联合骨科右下肢开放性骨折外固定架术。结合各项影像检查,诊断惠大伯为脾破裂并伴有失血性休克、开放性右下肢骨折、双肺挫伤等,经过多学科医护人员共同奋战,惠大伯终于脱离了生命危险。

抢救结束已是夜幕降临,看到惠大伯转危为安,所有参与抢救的医护人员都不由得露出会心的微笑。目前,惠大伯在重症医学科(ICU)接受术后治疗,恢复良好。



8月15日下午,惠大伯骑摩托车在回家的路上与一辆轿车发生碰撞,当即感到全身疼痛,右小腿剧烈疼痛、流血,活动受限,伴随胸闷、气短、腹痛,被他人紧急送往甘泉县人民医院。没想到接下来的时间里,惠大伯几次踏入鬼门关,但在医生的全力抢救下被拉了回来。

在甘泉县人民医院救治时,因惠大伯全身多部位受伤,已出现失血性休克症状,病情危急,生命体征不平稳,需立即转入上级医院抢救,于是给延安大学附属医院120急救站拨打电话求助,讲明病人病情严重,随时会有生命危险,请急诊科医护人员做好接诊准备。市人民医院急诊科医护人员随即启动红色预警,

# 市人民医院被授予省级“创面修复专委会学术基地”

本报讯(通讯员 丁俊杰)近日,延安大学附属医院被授予“陕西省保健学会创面治疗与组织修复专委会协作团队延安学术基地”,这标志着延安市在创面修复方面的诊疗能力和规范化建设以及创面修复专业技术的推广有了更坚实的学术基础,可

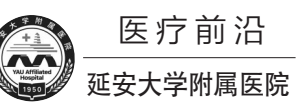
为创面患者提供标准、优质的医疗服务。

基地揭牌后进行了学术授课环节,各位专家围绕糖尿病足、压疮等复杂创面的治疗与修复,分别从不同角度、不同领域介绍了慢创诊治的新进展、新技术、新理念,分享了临床工作中的经验,呈现

了一场精彩的学术饕餮盛宴。

市人民医院骨科四病区主任董卫东认为,“创面修复专委会学术基地”就是让身陷慢创、糖尿病足疾患的病人得到专业的诊断及治疗,重视慢创、糖尿病足防治工作的科普,让更多群众了解慢创、

糖尿病足的基本知识。“创面修复专委会学术基地”的成立,让学科融合更加深入,促进了多学科协作与交流,临床新技术协作与整合,将大大加强延安市慢性创面修复的技术和学术交流,造福延安广大人民群众。



2022年6月5日,延大附院第九批援藏医疗队一行7人抵达西藏阿里地区措勤县。措勤县位于阿里地区东大门,是西藏海拔最高的县,素有“世界屋脊的屋脊”之称,平均海拔4700米以上,高寒缺氧,多风沙,自然条件极为恶劣。

经过短暂休整后,邓亚军、薛红红、王雪梅、黄江、高建全、党璐、魏丽丽等7名队员正式投入到援助工作中。高原缺氧给援藏队员的身体带来极大的挑战,

# 山丹丹花绽放雪域高原

通讯员 崔永平

增加了开展工作的难度,好多人都是一边吸氧一边工作,但大家缺氧不缺精神,致力于提高西藏人民的健康水平。

8月8日,新冠肺炎疫情还是“眷顾”了这片安全了920天的雪域高原,西藏自治区拉萨市和阿里地区发生疫情后,援藏医疗队第一时间接到县领导通知,于凌晨三点召开紧急会议,安排部署应对本次疫情。同时,措勤县人民医院接到疫情防控通知,全员核酸检测,接种疫苗,医疗队所

有成员积极参与其中。

在队长邓亚军的带领下,大家不仅要开展医院日常诊疗工作,还要参与疫情防控,每天加班加点,几乎没有休息时间。由于西藏是第一次疫情来袭,措勤县更是地远人稀、物资短缺,所有人不免有些紧张和无助,援藏医疗队则义不容辞扛起了抗疫的重担,大家一边给医护人员及社会志愿者做疫情防护的相关培训,一边积极进行隔离地点的筹划建设,同时参与

到措勤县全民核酸普查工作中。

高原地区的防控工作特别不易,每天裹在密不透风的防护服里,高原反应更加严重,头疼欲裂,呼吸困难,但是大家没有停下来,仍然坚持在抗疫的最前线,虽然他们远在千里之外,仍不忘延安精神,不忘附院精神。

雪山为证,山河为凭,山丹丹花绽放在雪域高原,见证了援藏的初心。延大附院第九批援藏医疗队以精湛的技术服务西藏地区人民,竭尽所能,不辱使命。

# 百岁老人身体多发结石 医生不用开刀顺利取出

本报讯(通讯员 郝婷婷)近日,延大附院消化内科利用内镜下微创手术为一位百岁老人不开刀取出了结石。这标志着延大附院消化内镜下微创技术对于复杂、疑难、高龄病例的救治达到了较高水平。

子长市的南大爷是一位有着诸多基础疾病的百岁老人,近期出现腹痛,发

热、黄疸等夏柯三联征的症状,在当地医院行上腹部检查后发现老人胆总管下段梗阻、胆系扩张、胆总管多发结石、胆囊结石。如果梗阻不解除,全身炎症反应加重,甚至会危及生命。因为南大爷既往有胆囊结石、高血压、冠心病、II型糖尿病、慢性阻塞性肺疾病病史,加之是超

高龄老人,全身炎症反应较重,外科手术无法介入,内科保守治疗效果不佳。

延大附院消化内科急症接收以后,刘鹏飞主任立即组织多学科,快速启动MDT团队,与呼吸内科、心血管内科、内分泌代谢科、肝胆外科多学科反复协商讨论,并征得家属同意,在导管室与内镜科医师、呼吸科护理

师为患者行经内镜逆行胰胆管造影术和胆道内引流并鼻胆引流管置入术,取出多枚褐色胆总管结石,随着大量褐色胆汁和黄色脓性分泌物流出,南大爷的腹痛逐渐缓解。

术后第二天,南大爷鼻胆引流管内流出大量黄褐色粘稠胆汁,腹痛、黄疸渐消退,未再寒战、发热,全身感染症状缓解。

# 胃肠肿瘤如何治疗 微创手术大显身手

巨大的痛苦和心理负担。陶明教授结合患者既往影像学检查和血液化验结果,第一时间为患者完善了腹部增强CT和肠镜检查,检查结果均提示盲肠占位性病变更可能。

通过与患者及家属充分交代病情并征得同意,普外科团队为其实施了腹腔镜探查。术中发现右下腹盲肠和部分小肠质地僵硬,不能排除外肿瘤性病变,考虑阑尾炎伴穿孔,结合术前和术中的发现,按照计划为患者实施了腹腔镜下右半结肠切除术(癌根治),患者术后恢复顺利,病

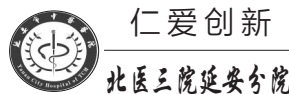
理学结果提示盲肠粘液腺癌,术后需要进一步辅助治疗,证实了术前的判断。

8月下旬,陶明教授又救治了一名高龄胃底巨大占位伴活动性出血的患者,该患者既往有陈旧性脑梗塞等合并症,持续黑便且合并中度贫血。普外科进一步评估患者全身情况后,并请麻醉师、心血管内科会诊,为患者制定了完善的围手术期治疗方案。

8月19日中国医师节这天,在陶明教授和李琦主任的带领下,为患者成功实施了腹腔镜下胃底巨大肿瘤切除术。术中请

消化内科北京驻延教授牛占岳用胃镜指引,与腹腔镜双镜联合,实行了胃底巨大肿物切除术,术中出血仅10毫升,腹部取物切口仅4厘米,避免了手术导致的贲门狭窄及并发症的发生。除此之外,患者术前还发现了盆腔肿物,普外科团队结合术前手术计划,为患者同期切除了盆腔肿物。

延大附院第九批援藏医疗队以精湛的技术服务西藏地区人民,竭尽所能,不辱使命。



健康人博爱心

# 杜杰:心中时刻装着病人

通讯员 郝笑娜

每天早上七点半,在延安市博爱医院儿科总能准时见到一位穿着朴素,面带笑容,精神抖擞的医生,他就是儿科主任杜杰。他常说:“医生的责任就是救死扶伤,病人永远是第一位的。”他从事儿科工作15年,许多患者家属都与他成了好朋友,很多患者慕名而来,不管多忙,他都热情接待,仔细诊断,从不推诿。

说起儿科,大家的印象是“小儿哭,大人燥,就诊环境乱糟糟”。大多数患儿都无法表达自己的病情感受,其诊疗护理难度可想而知,所以儿科在医院是出名的劳累科室。杜杰深知医学是一门高深的学问,需要较高的理论水平、丰富的临床经验、过硬的技术和严谨的工作作风。在临床工作中,他从不放过任何一次学习机会,始终孜孜不倦地学习,及时了解国内儿科诊断治疗的新成果、新动态,不断进行“刷新”和“充电”,在他的带领下,科室医护人员瞄准学术前沿,业务水平也在不断提高,接收并抢救了众多危重患者。

临床工作15年的磨炼,使杜杰在儿科常见病、多发病的诊断、治疗方面积累了丰富的临床经验。他不仅在医术上精益求精,而且更注重医德医风,处处为病人着想,不开大处方,不开贵重药,能不检查的项目,绝不给病人检查,所以深受患者的信任和敬佩。

他心中时刻装着病人,每天早晨进病房一个一个查看病人的情况,检查治疗方案,查看治疗效果,让每一位病人在住院期间能够得到最好和最及时的治疗,让每一位病人住得舒心。即使是晚上下班后,他还要到病房去进行二次查房,观察病人的治疗效果,了解家人的意见,对服务有什么新要求,及时指导医护人员改进工作。他想病人所想,视病人为亲朋,24小时开机接听病患咨询电话。对家庭经济困难的病人,他总是设身处地为他们着想,让他们花最少的钱得到最有效的医治,全心全意地服务好每一位患者。

为了给患者提供更好的服务,他严格管理科室,完善各项规章制度,经常在科室开展培训、组织学习,通过不断学习,提高科室每一位医护人员的诊疗水平和服务意识。近年来,他还多次带领儿科团队去延安儿童福利院和偏远的乡村义诊,用自己的实际行动去奉献社会。

杜杰,没有豪言壮语,有的是脚踏实地、吃苦耐劳、忘我奉献的精神,从而赢得了患儿家属的赞扬、信任,实现着自己救死扶伤的人生理想。

# 柠檬水该怎么喝?

夏秋季节,炎热的天气下,人们对于柠檬越来越喜欢,对于柠檬水,网上各种各样的说法各执一词,今天我们就来为大家一解心中疑惑。

1.柠檬泡水一定要淡。一片带皮柠檬要泡一扎水,能倒3~4小杯。一个大柠檬可以泡5~7升的水,足够一个人喝两三天的。

这样的柠檬水没有很浓的酸味,不加糖或蜂蜜即可饮用,所含能量几乎可以忽略不计,可以算是零卡饮料了。

2.柠檬水不去皮、最好去籽,推荐先热水泡再晾凉。泡柠檬水时,切的柠檬片一定要连果皮一起切,因为皮的部分含类黄酮更高,柠檬精油也主要在皮里面,是柠檬水淡淡香气的来源。切片一定要薄,薄切则柠檬皮中的香气成分容易泡出来。

3.胃病患者不能喝柠檬水?如果用一片柠檬来泡一大瓶水,泡出来的柠檬水味道很淡,根本没有可乐之类饮料那么酸,也不至于会造成胃溃疡,纯柠檬汁pH值在2.5左右,和可乐相当。

胃酸过多的人只需把柠檬水尽量泡淡一点就可以喝,因为少量的柠檬酸是更有利于胃黏膜修复。对于消化不良者来说,在淡柠檬水中加薄薄一片姜,对促进消化液分泌还有好处。



延安大学附属医院

# 改善类风湿的方法

众所周知,类风湿是一种慢性疾病,很难完全治愈,也有遗传因素。类风湿是一种全身性的疾病,尤其是在天气变化的时候,患者会感受到它带来的痛苦。

- 一、改善类风湿的方法
  - 1.关节活动:类风湿可能会导致关节痛或红肿。很多人认为这个时候不应该做运动,以免给关节带来更多的负担。但其实恰恰相反,越是痛苦,越是推荐适当的运动。但是需要注意的是,运动量不能大,适当的拉伸运动是可以的。
  - 2.关节按摩:如果关节已经明显变形,可以通过按摩关节来缓解。对于还没到这个阶段的人来说,采用关节按摩也可以避免变形。可以先涂点药酒,再按摩,效果会更好。总的说来,要改善类风湿,运动其实是个不错的选择。同时,当然也要在饮食、药物或膳食补充剂的选择上下功夫。
  - 二、这三种水果类风湿患者不宜食用
    - 1.橘子。类风湿患者应远离橘子和柑橘类水果。这是因为橘子和柑橘类水果含有不同的血管活性胺肾上腺素物质,会影响类风湿的发病率,加重类风湿的病情。因此,类风湿患者应尽量少吃这类水果。
    - 2.香蕉。香蕉是一种很好的通便水果,但是对类风湿患者一点都不友好,因为香蕉作为一种水果,会减慢局部血液循环,并且含有高糖,会加重关节和肌肉的疼痛,所以类风湿患者应该少吃香蕉。
    - 3.西瓜。西瓜是夏季的消暑佳品,但却是类风湿患者不能触碰的,因为西瓜属于寒性水果,会加重体内的寒气,导致加重类风湿的情况,并且类风湿属于关节受风而导致的疾病,所以就算炎热的夏季,也不应该多吃西瓜。

我们可以根据自己的需要选择适合自己的药物来改善类风湿的疼痛,日常生活中也要注意。不能吃的东西不要多吃,多喝水促进炎症的减轻。



健康大讲堂 传播健康理念 倡导健康生活