

保障孕期营养均衡，助力胎儿健康发育

马靖靖 枣庄市山亭区人民医院生育服务部

孕期是女性生命中一个极其特殊而重要的阶段，它不仅标志着新生命的孕育，也对母体和胎儿的健康有着深远的影响。在这个时期，营养均衡显得尤为重要，因为它直接关系到胎儿的生长发育、母体的健康状况以及未来的分娩过程。本文将深入探讨如何保障孕期营养均衡，从多个方面为孕妇提供科学、实用的建议，助力胎儿健康发育。

一、孕期营养均衡的重要性

孕期是胎儿生长发育的关键时期，所有必要的营养物质几乎全部来自母体。因此，孕妇的营养状况直接决定了胎儿的健康与否。营养不良会导致胎儿发育迟缓、出生体重低、智力发育受限等一系列问题；而过量摄入某些营养素，如糖分和脂肪，则可能增加孕期并发症的风险，如妊娠期糖尿病、高血压等。因此，保持孕期营养均衡，是保障母婴健康的重要基础。

二、均衡饮食构建营养基石

合理分配能量摄入

孕期能量需求增加，但并非无限制地增加。一般来说，孕妇每日能量摄入应比非孕期增加约 200-300 千卡，具体数值还需根据孕妇的体重增长情况和劳动强度进行调整。主食是能量的主要来源，建议孕妇每日主食摄入量达到或超过 400 克，并合理搭配精细粮与粗杂粮，以提供全面而均衡的能量供给。

保证优质蛋白质摄入

蛋白质是胎儿组织器官发育的重要物质基础。随着胎儿的生长发育，孕妇对蛋白质的需求量逐渐增加。建议孕妇每日增加优质蛋白质的摄入，如鱼、肉、蛋、奶及豆制品等。其中，动物性蛋白质应占全部蛋白质摄入量的一半以上，因为它们提供的氨基酸种类和比例更接近人体需要，易于被人体吸收利用。

合理摄入脂肪

脂肪是孕期不可或缺的营养素之一，它不仅是能量的重要来源，还参与细胞膜的构成和激素的合成。然而，并非所有脂肪都对人体有益。孕妇应适当增加植物油的摄入量，如橄榄油、亚麻籽油等，它们富含不饱和脂肪酸，有助于降低血脂和预防心血管疾病。同时，孕妇还可以选择富含必需脂肪酸的食物，如花生仁、核桃、芝麻等，以保持健康的脂肪平衡。

多吃蔬菜和水果

蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维等营养素，对孕妇和胎儿的健康都至关重要。建议孕妇每日摄入足够的蔬菜和水果，以满足身体对这些营养素的需求。特别是深绿色蔬菜，它们富含叶酸和维生素 K 等营养素，对胎儿的神经管发育和血液凝固功能有重要作用。

三、关注特殊营养素的需求

补充叶酸

叶酸是一种水溶性 B 族维生素，

对胎儿的神经管发育至关重要。在怀孕前和怀孕早期，建议女性每天摄入 400 至 800 微克的叶酸。除了通过饮食摄入外，孕妇还可以在医生指导下服用叶酸补充剂，以确保摄入足够的叶酸。

补充钙质和铁质

钙是胎儿骨骼和牙齿发育的主要成分，铁则是合成血红蛋白的重要原料。孕期对钙和铁的需求量显著增加，因此孕妇应多吃含钙和铁丰富的食物，如乳类及乳制品、豆制品、鱼、虾、动物肝脏及蛋黄等。对于钙和铁摄入不足的孕妇，还可在医生指导下服用相关补充剂。

关注其他微量元素

除了钙和铁外，锌、硒、碘等微量元素也对孕期健康有重要影响。锌参与胎儿的生长发育和免疫功能；硒具有抗氧化作用，有助于清除体内自由基；碘则是合成甲状腺激素的重要原料，对胎儿的神经系统发育至关重要。孕妇应通过均衡饮食和适当补充来确保这些微量元素的摄入。

四、生活方式调整助力营养吸收

妥善休息

充足的休息有助于缓解孕期疲劳、促进身体各系统的恢复和功能的发挥。孕妇应采用左侧卧位休息，这有助于改善子宫胎盘血液循环，为胎儿提供更多的氧气和营养物质。同时，孕妇还应避免过度劳累和长时间

站立或坐着不动，以免对身体造成不必要的负担。

适当运动

适当的运动可以促进身体血液循环、增强体质、缓解孕期疲劳和焦虑情绪。孕妇可以选择散步、瑜伽等低强度运动方式，并根据自身情况调整运动时间和强度。但需要注意的是，孕妇应避免剧烈运动和接触高风险运动项目，以免对胎儿造成不良影响。

保持良好心态

孕期情绪波动较大是正常现象，但过度焦虑和压力会对母婴健康产生不利影响。因此，孕妇应学会调节自己的情绪和心态，保持积极乐观的心情。可以通过与家人朋友交流、参加孕期课程、听音乐等方式来缓解压力和焦虑情绪。

五、定期产检监测母婴健康

定期产检是孕期保健的重要环节之一。通过产检可以及时发现和处理任何潜在的问题和异常情况，确保母婴健康和安全。产检内容包括体重、血压、尿常规、血常规、B 超等多项检查项目，孕妇应按时参加并按要求完成相关检查项目。

孕期营养均衡是保障胎儿健康发育的关键所在，它不仅需要孕妇在饮食上做出科学合理的调整，还需要关注特殊营养素的需求、调整生活方式，并定期进行产检以监测母婴健康。

胃酸过多有原因 这样安抚你的“酸”胃

牛学敏 石家庄市人民医院

胃酸过多，即医学上的“胃酸分泌过多”，是一种常见的消化系统问题，给许多人的生活带来了困扰。正常情况下，胃酸在胃内维持一定的酸度，帮助消化食物，但当胃酸分泌超过正常范围时，便会导致一系列不适症状，如胃部烧灼感、反酸、嗝气、消化不良等，严重时还可能引发胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病。

一、胃酸过多的原因

不规律的饮食、暴饮暴食，食用过多辛辣、油腻、过甜或过酸的食物，以及咖啡、茶、酒精等刺激性饮料，都会刺激胃黏膜，使胃酸分泌增加。长期熬夜、过度疲劳、吸烟、酗酒等不良生活习惯，会损害身体的消化功能，加剧胃酸分泌过多的情况。长期的精神紧张、情绪不佳、过度疲劳等会导致大脑皮质功能紊乱，进而影响胃酸的分泌，使其增加。内分泌失调，如甲状腺功能亢进、胰岛素分泌异常等疾病，也可能引起胃酸逆流。长期服用非甾体抗炎药、镇痛剂、抗生素等药物，会对胃黏膜造成刺激和伤害，导致胃酸过多。胃肠疾病如胆囊炎、反流性食管炎、胃十二指肠溃疡等，也会导致胃酸分泌增多。

二、胃酸过多的症状

胃酸过多的症状常表现为胃部出现明显的烧灼感，仿佛有股火焰在胃里燃烧，这种不适尤其在空腹或进食刺激性食物后加剧。同时，患者可能频繁感到酸液或食物残渣反流至喉咙或口腔，带来酸涩难耐的感觉，甚至引起咳嗽或咽喉不适。此外，胃酸过多还常常伴随消化不良，表现为餐后腹部饱胀、隐隐作痛，有时还会出现嗝气现象，即频繁打嗝并带有酸腐气息。因此，这些症状不仅影响患者的日常生活质量，还可能对胃黏膜造成长期损害，因此需及时关注并采取相应措施缓解。

膝盖疼痛难忍， 是关节炎还是其他骨科问题？

崔宝文 唐山市丰润区第二人民医院

膝盖疼痛是临床上常见的症状，影响着全球数百万人的生活质量。这种疼痛可能源于多种原因，其中关节炎是最为人所熟知的病因之一。然而，除了关节炎，膝盖疼痛还可能与多种骨科问题相关，如韧带损伤、半月板损伤、髌股关节疼痛综合征等。准确识别疼痛的根源对于制定有效的治疗方案至关重要。因此，了解膝盖疼痛的不同病因及其临床特征，对于患者和医疗专业人员来说都是一项重要的任务。通过综合分析病史、体格检查、影像学 and 实验室检查结果，可以为患者提供个性化的治疗建议，从而改善其生活质量并预防疾病的进一步发展。

一、膝盖疼痛的临床表现

膝盖疼痛的临床表现多种多样，患者可能描述疼痛位于膝盖前部、内侧或外侧，疼痛性质可为钝痛、刺痛或烧灼感。疼痛可能在活动时加剧，如上下楼梯、跑步或长时间站立，也可能在休息时出现，尤其是在夜间。伴随症状包括肿胀、僵硬、活动范围受限以及可能的摩擦感或弹响。在急性损伤后，疼痛可能迅速出现，并伴有明显的肿胀和功能障碍。慢性疼痛则可能逐渐发展，与持续的炎症或结构损伤相关。通过详细的病史采集和体格检查，医生可以初步判断疼痛的原因，并指导进一步地诊断检查。

三、安抚“酸”胃的策略

饮食调整：避免食用辛辣、油腻、过甜、过酸的食物以及咖啡、茶、酒精等刺激性饮料。增加摄入富含纤维的食物，如蔬菜、水果和全谷类食物，这些食物有助于中和胃酸并促进消化。定时进餐，避免暴饮暴食，可以尝试将三餐分成五到六餐，每次食量适当减少，以减轻胃部负担。

改善生活习惯：戒烟、限酒，避免长期熬夜和过度疲劳。保持规律的作息习惯，保证充足的睡眠时间。适当进行运动，如快走、游泳等有氧运动，有助于促进胃肠蠕动，帮助消化。

缓解压力：缓解压力是调节胃酸的关键。要学会有效应对压力，采用运动释放紧张情绪，冥想平静心灵，或运用深呼吸等放松技巧，让身心得以舒缓，从而减少胃酸的过分泌。同时，积极与亲朋好友交流，分享内心感受，避免情绪压抑，让爱与支持成为心灵的港湾，远离高压的侵扰，守护胃部健康。

药物治疗：对于症状严重或持续时间较长的患者，应及时就医，并在医生指导下使用适当的药物治疗。常见的药物如胃黏膜保护剂（如硫糖铝、铝碳酸镁）以及质子泵抑制剂（如奥美拉唑、兰索拉唑）等。

避免长期使用刺激性药物：在用药时，需格外留意药物对胃黏膜的潜在刺激。若需服用非甾体抗炎药、某些镇痛剂等可能对胃产生不适的药物，务必严格遵循医嘱，确保用药的安全与合理。同时，应积极探索替代方案或联用胃黏膜保护剂，力求在达到治疗效果的同时，减轻对胃部的伤害。此外，尽量减少这类药物的使用时长，让身体有更多时间恢复与自我修复。

解密胃食管反流病：症状、成因与防治

孙国华 淄博市临淄区人民医院

在现代快节奏的生活中，消化系统疾病的发病率逐年上升，其中胃食管反流病（Gastroesophageal Reflux Disease, GERD）作为一种常见的胃肠道疾病，正日益受到人们的关注。GERD 不仅影响患者的生活质量，还可能引发一系列严重的并发症。本文将深入探讨 GERD 的症状、成因及防治措施，帮助读者更好地理解 and 应对这一疾病。

一、认识胃食管反流病

定义：胃食管反流病是指胃十二指肠内容物反流入食管，引起一系列不适症状和并发症的消化系统疾病。正常情况下，食物经食管进入胃，经过消化后进入十二指肠，是一个单向的过程。然而，在 GERD 患者中，这一生理过程被打破，导致胃酸等消化液逆流至食管，侵蚀食管黏膜，造成损伤。

二、典型症状

GERD 的症状多种多样，但最典型和常见的症状莫过于烧心和反流。

烧心：表现为胸骨后或剑突下（心窝处）的烧灼感，仿佛有火在燃烧。这种不适感常在餐后 1 小时左右

出现，卧位、弯腰或负重增加时症状加重，部分患者甚至会在夜间入睡时发生。

反流：即胃内容物在无恶心和不用力的情况下涌入咽部或口腔，有时伴有酸味或仅为酸水，称为反酸。

除了典型症状外，GERD 还可能伴随其他非典型症状，如：

胸痛：有时与心源性疼痛难以区分，需专业医生鉴别。

吞咽困难或食物哽噎感：由于食管黏膜受损，患者可能感到食物通过时受阻。

三、成因解析

GERD 的发生与多种因素密切相关，主要包括以下几个方面：

食管下括约肌（LES）功能障碍：LES 是食管与胃之间的一个环形肌肉，其正常功能是防止胃内容物反流。当 LES 功能受损时，其抵御反流的能力下降，导致 GERD 的发生。

食管清除作用降低：正常情况下，食管通过蠕动将反流物迅速清除至胃内。若食管清除作用减弱，反流物在食管内停留时间延长，会增加对食管黏膜的损伤。

食管黏膜屏障功能降低：食管黏膜具有一定的抵抗力，能够抵御胃酸等消化液的侵蚀。当黏膜屏障功能受损时，其保护能力下降，易受反流物损伤。

腹腔内压力增高：肥胖、妊娠、腹水等因素可使腹腔内压力增加，促使胃内容物反流至食管。

饮食因素：高脂肪、高酸性食物、咖啡、浓茶、酒精等刺激性饮品均可增加胃内压力，诱发 GERD。

四、防治措施

针对 GERD 的防治措施主要包括以下几个方面：

1. 改变生活习惯

合理饮食：避免辛辣、油腻、刺激性食物和饮料，减少咖啡、茶、酒精等刺激性饮品的摄入。多吃蔬菜、水果和高纤维食物，有助于降低食管胃反流的风险。

定时定量进食：避免暴饮暴食，晚餐不宜过饱，且尽量在睡前 3 小时内完成进食。餐后保持直立位或适当散步，避免立即躺下。

戒烟限酒：吸烟和过量饮酒均可损害食管黏膜，增加 GERD 的风险。

手术室护理中如何防止感染

王敏 齐河县中医院

手术室是医院进行外科手术和抢救患者的重要场所，由于手术操作具有侵入性，患者的免疫功能通常会受到不同程度的抑制，因此手术室感染防控至关重要。有效的感染预防措施不仅可以保障患者的手术安全和康复，还能维护医疗团队的健康和医院的正常运转。以下将详细阐述手术室护理中防止感染的关键措施。

一、术前准备

1. 患者评估

在手术前，护理人员需要对患者的整体健康状况进行全面评估，包括有无感染病灶、免疫功能状态、基础疾病等。对于存在感染风险的患者，应提前采取针对性的预防措施，如控制血糖、治疗局部感染等。

2. 皮肤准备

手术区域的皮肤准备是预防感染的重要环节。术前应彻底清洁皮肤，去除污垢和油脂，必要时进行剃毛处理。注意剃毛时应避免损伤皮肤，因为皮肤损伤会增加感染的机会。目前，不剃毛或使用脱毛剂的方法在一些情况下也被采用，以减少皮肤损伤。

3. 环境消毒

手术室的环境消毒必须严格执行。在手术前，应使用合适的消毒剂对手术室的地面、墙壁、设备表面等进行彻底清洁和消毒。手术间应保持正压通气，空气过滤系统应定期检查和维护，确保空气质量符合标准。

4. 手术器械和物品的准备

手术器械和物品必须经过严格的清洗、消毒和灭菌处理。对于耐高温高压的器械，应首选压力蒸汽灭菌；对于不耐高温高压的器械，可以选择环氧乙烷灭菌、低温等离子灭菌等方法。灭菌后的器械和物品应在有效期内使用，并妥善保存，防止再次污染。

二、术中管理

1. 人员管理

进入手术室的人员必须严格遵守无菌操作规程。手术人员应穿戴无菌手术衣、手套、口罩和帽子，并且在操作过程中保持无菌区域不被污染。护理人员应密切监督手术人员的操作，及时提醒和纠正不符合无菌要求的行为。

2. 手术操作规范

手术过程中的操作规范对于预防

感染至关重要。手术医生应严格遵循无菌技术原则，避免不必要的组织损伤，减少出血和异物残留。在切开和缝合组织时，应注意保持切口的清洁和干燥，避免污染。

3. 术中物品管理

术中使用的物品应严格按照无菌原则传递和使用。一次性物品应在使用前检查包装的完整性和有效期，避免使用破损或过期的物品。对于可重复使用的物品，如手术器械、敷料等，应及时更换和处理，避免交叉感染。

4. 切口保护

在手术过程中，应采取有效的切口保护措施，防止切口被污染。可以使用切口保护膜、无菌纱布等覆盖切口周围的皮肤，避免皮肤分泌物和细菌进入切口。

三、术后护理

1. 切口护理

术后切口的护理是防止感染的重要环节。护理人员应定期观察切口的情况，包括切口的愈合情况、有无红肿、渗液等。保持切口的清洁和干燥，按照医嘱更换敷料。对于有引流管的患者，应妥善固定引流管，保持

引流畅通，观察引流液的性质和量。

2. 患者管理

术后应加强对患者的管理，包括合理的饮食、休息和活动指导。鼓励患者早期下床活动，促进血液循环和伤口愈合，提高免疫力。同时，应注意患者的个人卫生，保持皮肤清洁，防止感染的发生。

3. 环境清洁

手术后，手术室应进行彻底的清洁和消毒。包括清理手术器械和物品、擦拭设备表面、更换手术床的床单等。对医疗废物应按照规定进行分类处理，防止交叉感染。

四、加强感染监测

1. 定期监测

医院应建立完善的感染监测体系，定期对手术室的空气质量、物体表面、医务人员的手等进行微生物监测，及时发现潜在的感染源和传播途径。

2. 病例监测

对手术后发生感染的病例进行详细的调查和分析，找出感染的原因和环节，采取针对性的改进措施，防止类似事件的再次发生。