

孕期营养与饮食健康

□ 何水清

的食物有助于预防便秘。

二、补充叶酸

叶酸对预防胎儿神经管畸形至关重要。孕妇应在孕前3个月开始补充叶酸，并持续至整个孕期。富含叶酸的食物包括动物肝脏、深绿色蔬菜及豆类等。然而，由于叶酸补充剂比食物中的叶酸更易被机体吸收利用，建议孕妇在医生指导下服用叶酸片。

三、适量摄入铁和钙

铁是合成血红蛋白的重要元素，孕妇缺铁易导致贫血，影响胎儿生长发育。

因此，孕妇应多吃动物血、肝脏、瘦肉等富含铁的食物，同时适当补充维生素C以促进铁的吸收。此外，胎儿骨骼发育需要大量钙质，孕妇应增加奶类、豆制品、海产品等富含钙的食物的摄入，并在医生指导下适量补充

钙片。

四、少食多餐，避免刺激性食物

孕期应少食多餐，避免暴饮暴食，以减轻胃肠道负担。同时，应避免摄入辛辣、油腻、生冷食物以及咖啡、浓茶等含咖啡因的饮品，以免对胎儿产生不良影响。孕妇还应戒烟、戒酒，避免接触二手烟和有害物质。

五、保持水分平衡

孕妇应保持充足的水分摄入，每天饮水量应包括茶水、汤水、果汁等食物的总含水量。但应避免一次大量饮水，以免加重心脏负担。同时，孕妇应少喝含糖饮料，以免导致血糖升高。

六、合理作息与适量运动

除了饮食调整外，孕妇还应保持规律的作息时间，保证充足的睡眠，有助于缓解孕期

疲劳和情绪波动。适当运动如散步、孕妇瑜伽等低强度运动，有助于增强体质、控制体重、缓解孕期不适。但应避免剧烈运动和过度劳累。

七、定期产检与心理调适

孕妇应遵医嘱定期到医院进行产检，了解胎儿的发育情况和自身的健康状况。产检可以及时发现并处理孕期并发症和合并症。同时，孕妇应保持心情愉快、情绪稳定，避免过度紧张和焦虑，可以通过听音乐、阅读等方式放松心情。

综上所述，孕期营养与饮食健康是孕妇必须重视的问题。通过科学合理的饮食安排、适量运动、合理作息以及定期产检等措施，可以确保孕妇和胎儿的健康。希望每位孕妇都能度过一个愉快而健康的孕期。

(作者单位：河北省迁安市妇幼保健计划生育服务中心妇幼保健院)

探讨功能锻炼在骨折康复中的神奇效果

□ 马珍珠

骨折，是指骨骼因为外力的撞击、摔倒或其他事故导致断裂。这不仅需要精准的治疗，更需要合理的康复锻炼，以加速愈合并恢复身体功能。在这一康复过程中，功能锻炼扮演了至关重要的角色。

本文将深入探讨功能锻炼在骨折康复中的神奇效果。

骨折后的治疗包括复位、固定和康复功能锻炼三个基本过程。复位和固定是治疗的核心，确保骨折断端能正确对接并保持稳定，而康复功能锻炼则是骨折术后肢体获得满意功能和疗效的保证。科学、合理的锻炼不仅可以促进骨折愈合，还能防止多种并发症，提高患者的生活质量。

功能锻炼首先能促进血液循环，加速骨

折处的血液供应。通过肌肉的收缩和舒张，能够带动患肢静脉和淋巴的回流，这有助于消肿和加速营养物质的输送。

当血液为骨折部位带来更多的营养物质和氧气时，骨细胞就能更高效地进行修复和重建工作，从而促进骨折愈合。

其次，功能锻炼可以防止肌肉萎缩和关节僵硬。骨折后，受伤部位的肌肉由于长时间缺乏活动，容易出现萎缩，关节也可能因为固定而变得僵硬。通过合理的锻炼，不仅可以保持肌肉力量，还能增加关节的活动度，防止关节粘连和僵硬，恢复关节的正常功能。

例如，通过进行直腿抬高和踝泵运动，可以有效地锻炼下肢肌肉，防止肌肉萎缩，提高关节灵活性。

此外，功能锻炼能够减少骨折后的并发症。骨折术后患者容易出现深静脉血栓、压疮等并发症，通过适当的功能锻炼，可以显著减少这些并发症的发生。例如，踝泵运动能够促进下肢血液循环，预防血栓形成，从而减少深静脉血栓的风险。

功能锻炼在骨折康复中不仅限于促进愈合和防止并发症，还能提高患肢的功能。通过有针对性的锻炼，患者可以逐步恢复正常的生活和工作能力。康复锻炼包括早期被动运动和主动辅助运动，中期渐进性抗阻运动和平衡与协调训练，以及后期的全面功能恢复练习。例如，通过使用哑铃或弹力带进行力量训练，可以增强受损周围肌群的力量，帮助患者逐渐恢复日常生活自理能力。

值得注意的是，功能锻炼应遵循一定的原则。锻炼应从简单到复杂、从轻到重、从少到多逐步进行，避免过度锻炼导致损伤。在进行锻炼时，要听从医生的建议和指导，根据自己的具体情况制定合适的锻炼计划。同时，锻炼过程中要注意安全，选择合适的运动装备和保护措施，以防止意外发生。如果在锻炼过程中感到疼痛或不适，应及时停止锻炼并咨询医生。

总之，功能锻炼是骨折康复的重要“加速器”。通过科学、合理的锻炼，不仅能够促进骨折愈合，防止肌肉萎缩和关节僵硬，还能减少并发症，提高患肢的功能。

让我们重视功能锻炼，加速骨折的康复，迎接更加健康、快乐的生活。

(作者单位：山东省东营市第二人民医院)

手术后要合理使用镇痛药物

□ 韩雪

消解，但需警惕胃肠道出血等副作用。

局部麻醉药：如利多卡因，可通过局部注射或浸润方式直接作用于伤口周围，减少局部疼痛。

辅助镇痛药：如加巴喷丁、普瑞巴林等，用于特定类型的神经性疼痛。

3. 个体化用药

每位患者的疼痛感受、耐受度和身体状况均不同，因此镇痛药物的使用应遵循个体化原则。医生需根据患者的具体情况，调整药物种类、剂量和给药方式，以达到最佳镇痛效果。

4. 注意事项与监测

严格遵循医嘱用药，不可自行增减剂量或停药。注意观察药物副作用，如恶心呕吐、便秘、嗜睡等，并及时向医生反馈。定期评估

疼痛程度，以便及时调整治疗方案。

三、非药物疼痛管理方法

除了药物治疗外，非药物方法也是术后疼痛管理的重要组成部分。包括但不限于：

冷敷与热敷：根据手术类型和术后时间选择合适的冷热敷，有助于减轻肿胀和疼痛。

放松训练：如深呼吸、冥想等，有助于缓解紧张情绪，减轻疼痛感知。

物理疗法：如按摩、针灸、理疗等，能促进血液循环，加速组织修复，缓解疼痛。

总之，术后疼痛管理是一个综合性的过程，需要患者、医护人员及家属的共同努力。通过正确认识疼痛、合理使用镇痛药物以及结合非药物方法，我们可以有效减轻术后疼痛，促进患者早日康复。

(作者单位：河北省霸州市第三医院)

情绪，还可能导致呼吸受限、血压升高、心率增快等生理反应，甚至延缓伤口愈合，增加并发症风险。因此，有效管理术后疼痛至关重要。

二、合理使用镇痛药物

1. 多模式镇痛策略

现代疼痛管理倡导多模式镇痛，即结合不同作用机制的镇痛药物和非药物方法（如物理疗法、心理干预）来减轻疼痛。这种方法能够减少单一药物用量，降低副作用，提高镇痛效果。

2. 镇痛药物的选择

阿片类药物：如吗啡、芬太尼等，主要用于中重度疼痛的控制，但需注意成瘾性和呼吸抑制的风险。

非甾体抗炎药(NSAIDs)：如布洛芬、塞来昔布，适用于轻到中度疼痛，能同时抗炎、

乙肝病毒的真相及预防措施

□ 马得芬

严重时才被发现。

乙肝的病程可分为急性肝炎、慢性肝炎、肝硬化和肝癌等几个阶段。其中，慢性乙型肝炎的自然病程尤为漫长，可持续30至50年。在此期间，患者可能经历免疫耐受期、免疫清除期、非活动或低复制期等不同阶段。值得注意的是，约25%在6岁以前感染乙肝病毒的人群，在成年后有较高风险发展成肝硬化和原发性肝癌。

预防措施

面对乙肝病毒的威胁，预防显得尤为重要。以下是几点有效的预防措施：

1. 接种乙肝疫苗

乙肝疫苗是预防乙肝病毒感染最有效的方法。通过接种疫苗，可以刺激机体产生免疫力，从而有效阻止乙肝病

毒的感染。特别是婴幼儿和易感人群，应尽早接种乙肝疫苗。

2. 保持良好的卫生习惯：勤洗手，注意个人卫生，避免与他人共用可能带有病毒的物品，如牙刷、剃须刀、针筒等。同时，保持饮食均衡，多吃新鲜蔬菜水果，增强身体免疫力。

3. 避免不洁接触：避免与乙肝患者或病毒携带者发生不洁性接触，减少血液暴露的风险。在接触血液或体液时，应佩戴手套等防护用品。

4. 母婴阻断：对于感染乙肝病毒的孕妇，应采取有效的母婴阻断措施，如接种乙肝免疫球蛋白和乙肝疫苗，以降低新生儿感染的风险。

5. 定期体检：定期进行乙肝五项检查，及

时了解自身乙肝病毒感染状况。对于已感染乙肝病毒的患者，应定期监测肝功能和病毒载量，及时接受治疗。

结语

乙肝病毒作为一种严重的全球性健康问题，其预防和治疗需要全社会的共同努力。通过接种乙肝疫苗、保持良好的卫生习惯、避免不洁接触、实施母婴阻断和定期体检等措施，我们可以有效降低乙肝病毒的感染率和传播风险。同时，加强对乙肝的科普宣传，提高公众对乙肝的认识和重视程度，也是预防乙肝的重要一环。让我们共同努力，为构建一个无乙肝的世界贡献自己的力量。

(作者单位：山东省泰安市东平县疾病预防控制中心)

手术，作为现代医学治疗的重要手段之一，虽能解除病痛、恢复健康，但术后疼痛往往成为患者康复路上的第一道难关。正确认识疼痛并合理使用镇痛药物，对于促进患者快速恢复、提高生活质量至关重要。以下，我们将从几个方面深入探讨这一话题。

一、正确认识疼痛

1. 疼痛的定义与分类

疼痛是一种不愉快的感觉和情感体验，通常与实际或潜在的组织损伤相关联。术后疼痛可分为急性疼痛和慢性疼痛，前者多因手术创伤引起，随时间逐渐减轻；后者则可能由神经损伤、炎症持续等因素导致，需长期管理。

2. 疼痛的影响

疼痛不仅影响患者的睡眠质量、食欲和