

# 孕期营养与体重管理

□ 唐爱珍

孕期营养与体重管理是孕期保健的重要内容,对于母婴健康具有重要意义。

本文将从孕期营养的重要性、孕期体重管理的意义和方法等方面进行阐述,帮助准妈妈更好地掌握孕期营养与体重管理的相关知识。

## 一、孕期营养的重要性

孕期营养是胎儿生长发育的重要保障,充足的营养摄入能够保证胎儿的健康发育,同时也有助于孕妈妈的身体康。在孕期,胎儿的生长发育需要大量的营养物质,如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。如果孕妈妈营养不良,不仅会影响胎儿的生长发育,还可能对孕妈妈的身体康造成影响。因此,准妈妈需要合理搭配饮食,保证

营养的摄入。

## 二、孕期体重管理的意义

孕期体重管理对于母婴健康至关重要。孕期体重增长过快或增长过多,容易导致妊娠期糖尿病、妊娠期高血压疾病等并发症的发生,同时也会增加胎儿生长过快、巨大儿出生率增高等风险。此外,肥胖孕妇在分娩时容易出现困难,增加剖宫产的风险。因此,准妈妈需要重视孕期体重管理,控制体重增长速度 and 总量。

## 三、孕期营养与体重管理的具体方法

1. 合理搭配饮食:准妈妈应该遵循均衡饮食的原则,摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养物质。同时,要控制食物的摄入量,避免过度进食或饥

饿。建议准妈妈每天记录饮食情况,以便更好地掌握自己的饮食状况。

2. 适量运动:孕期适度的运动有助于控制体重增长速度 and 总量,同时也有助于分娩时的体力储备。准妈妈可以选择适合自己的运动方式,如散步、瑜伽等,但要注意运动时的安全和舒适性。

3. 定期产检:产检是孕期保健的重要环节,准妈妈应该定期参加产检,了解自己的身体状况和胎儿的生长发育情况。医生可以根据产检结果,为妈妈们提供个性化的营养和体重管理建议。

4. 心理调适:孕期心理状态对营养吸收和体重管理也有一定影响。准妈妈应该保持良好的心态,放松心情,避免过度紧张和焦

虑。良好的心理状态有助于控制体重,促进母婴健康。

## 四、结语

孕期营养与体重管理对于母婴健康至关重要。准妈妈应该重视孕期营养的重要性,合理搭配饮食,控制体重增长速度 and 总量。通过适量运动、定期产检、心理调适等措施,共同促进母婴健康。在孕期保健中,妈妈们还需要关注其他方面,如定期产前检查、预防感染、避免药物滥用等,以确保母婴安全和健康。

总之,孕期营养与体重管理是孕期保健的重要组成部分,妈妈们应该充分认识到其重要性,积极采取措施,为自己和胎儿的健康保驾护航。

(作者单位:山东省郯城县第一人民医院)

# 家庭护理的日常照护小技巧

□ 王玲玲

家庭护理是指在家庭环境中为患者提供的医疗护理服务,涵盖日常照顾、病情监测、康复训练等多方面内容。有效的家庭护理不仅能够减轻家庭负担,还能提升患者的生活质量,促进康复进程。

以下是一些日常照护小技巧,帮助您更好地进行家庭护理。

## 一、基本生活照顾

1. 合理饮食:根据患者的营养需求和口味偏好,制定合理的饮食计划。

老年病患者消化功能较弱,应选择营养丰富、易于消化的食物,如水果、蔬菜、豆类、谷类等,并适量使用橄榄油进行烹调。

避免乳类产品及禽畜肉过多,适量进食鱼类。对于痴呆患者,可以辅以芝麻、黑豆、山药等补肾益智之品,但需在医生指导下使用。

2. 定时定量进食:帮助患者建立良好的饮食习惯,定时提醒进食,并控制进食量,避免暴饮暴食或过度饥饿。

3. 关注饮食安全:老年病患者可能存在吞咽困难、牙齿脱落等问题,应选择易于咀嚼、吞咽的食物,避免意外伤害。

## 二、病情监测与药物管理

1. 定期监测病情:定期观察和记录患者的病情变化,及时发现异常情况并采取相应措施。对于患有高血压、糖尿病等慢性疾病的老年患者,要协助其按时服药,监测血压、血糖等指标,并及时向医生反馈病情变化。

2. 药物管理:家庭成员应了解患者所服药物的名称、剂量、用法、作用及不良反应等基本知识。

监督患者按时服药,确保药物剂量准确、

用法正确,并密切关注患者的药物反应。对于痴呆患者,需要看护其将药物服下,避免漏服、误服。

## 三、身体护理与康复训练

1. 皮肤与口腔护理:定期为患者清洁皮肤和口腔,保持干燥、清洁,预防皮肤感染和口腔感染。

2. 辅助工具使用:对于行动不便的老年患者,提供必要的辅助工具,如拐杖、助听器、防滑垫等,确保患者的生活安全。

3. 康复训练:根据患者的具体情况,为其提供康复训练指导,帮助其恢复身体功能。如太极拳、八段锦等适量运动,可以推迟或减缓疾病的发生。

对于痴呆患者,可以通过纸牌游戏、阅

读、做家务等活动,进行认知与感官上的刺激,延缓认知功能下降。

## 四、心理支持与社交活动

1. 陪伴与沟通:经常陪伴患者聊天、散步等,了解患者的需求和感受,给予关心和支持。对于痴呆患者,要保持耐心,给予足够的陪伴与宽容,避免与患者争执。

2. 鼓励社交活动:鼓励患者参与社交活动,如参加老年俱乐部、志愿者活动等,增强社交能力和生活乐趣。

家庭护理是一项艰巨而重要的任务,需要家庭成员的耐心、细心与爱心。

通过掌握这些日常照护小技巧,我们可以为患者提供更好的护理服务,提升其生活质量,共同创造一个温馨、舒适的生活环境。

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)

# 肠胃的护理措施

□ 王艳

里是食管和气管的岔道口。会厌这位“交通警察”迅速遮挡住气管入口,确保食物顺利进入食道,避免误入歧途。食道则是一条肌肉发达的“滑梯”,通过肌肉的收缩和放松(蠕动),将食物缓缓推送到胃部。

## 三、胃:消化乐章的高潮

胃部是整个消化系统的“重头戏”。成年人的胃可以容纳 1000-3000ml 的食物,通过分泌胃液(包括胃酸和胃蛋白酶)将食物进行分解。胃酸不仅有助于杀菌,还为胃蛋白酶提供酸性环境,使其能够高效分解蛋白质。然而,胃酸如此强大,为什么胃不会被腐蚀呢?这得益于胃粘液的保护,它像一层坚固的盾牌,保护着胃黏膜不受伤害。

## 四、小肠:营养的吸收站

经过胃部的初步消化,食物变成食糜,进

入小肠。小肠不仅功能强大,而且位置居中,是专门负责深加工和营养吸收的流水线。小肠绒毛作为小肠壁上的突出物,增加了吸收面积,帮助食物微粒进入小肠血管,最终被身体吸收。胰腺分泌的消化酶在这里也发挥着重要作用,它们帮助分解碳水化合物、蛋白质和脂肪。

## 五、大肠:废物的处理厂

小肠吸收完营养后,剩余的食物残渣进入大肠。大肠的主要任务是吸收水分和电解质,同时形成粪便。盲肠、结肠和直肠各司其职,确保废物顺利排出体外。益生菌在结肠中发挥着重要作用,它们帮助分解部分未被消化的废物,维护肠道健康。

## 六、趣味消化护理小贴士

1. 均衡饮食:多吃蔬菜水果和粗粮,为肠

道提供丰富的膳食纤维,促进肠胃蠕动。

2. 多喝水:保持身体水分充足,有助于食物的消化和吸收。

3. 适当运动:运动可以促进肠胃蠕动,预防便秘。

4. 定期排便:养成定时排便的习惯,避免便秘带来的不适。

5. 维护肠道菌群平衡:多吃富含益生菌的食物,如酸奶、泡菜等,有助于维护肠道健康。

每年的 5 月 29 日是世界消化健康日,这个节日提醒我们关注胃肠消化道的健康。通过了解消化系统的神奇和重要性,并学会如何保护和维护它的健康,我们可以更好地享受美食,同时保持身体健康。让我们携手肠胃小伙伴,共同跳好这场消化护理的舞蹈吧!

(作者单位:山东省威海市妇幼保健院)

# 浅谈从手术室到病房患者的心理过程调适

□ 王竹

减轻因信息不对称带来的不安。

情绪管理:学习放松技巧,如深呼吸、冥想或瑜伽,可以帮助缓解紧张情绪。家人和朋友的支持也是不可或缺的力量源泉。

心理准备课程:一些医院提供术前心理准备课程,通过专业指导帮助患者建立积极的心态,增强应对能力。

## 手术后的心理调适:循序渐进

手术完成后,患者面临的不仅是身体上的恢复,还有心理上的重建。这一阶段,心理调适成为促进整体康复的重要因素。

接受现实:术后身体的变化可能让患者一时难以接受,但正视现实,理解恢复需要时间,是迈向康复的第一步。

疼痛管理:虽然疼痛是术后常见的体验,但通过合理使用止痛药、物理治疗及心理暗

示等方法,可以有效减轻其影响。

情绪表达:鼓励患者表达自己的感受,无论是喜悦、失望还是恐惧,都是正常的情感反应。与医护人员、家人分享,可以获得更多的理解和支持。

积极心态培养:设定小目标,庆祝每一个进步,无论是能够独立坐起,还是第一次下床行走,都是值得庆祝的胜利。

## 病房中的心理支持:温暖相伴

病房不仅是身体恢复的场所,也是心理疗愈的港湾。

良好的病房环境、专业的心理支持服务以及积极的社交互动,都能为患者提供强大的心理支撑。

环境营造:温馨舒适的病房环境有助于缓解紧张情绪,促进身心放松。

专业心理干预:必要时,医院可提供心理咨询或心理治疗服务,帮助患者处理手术带来的深层次心理问题。

社交互动:与其他患者或康复者的交流,分享彼此的经历和心得,能带来情感上的共鸣和力量。

总之,从手术室到病房,外科患者的心理调适之旅是一段充满挑战但又充满希望的过程。

通过科学的心理准备、有效的疼痛管理、积极的情绪表达以及全面的心理支持,患者不仅能加速身体康复,还能在这一过程中学会更加坚强和乐观地面对生活。

医疗不仅仅是技术的较量,更是人文关怀的体现,让我们携手患者,共同走过这段心灵与身体的双重康复之旅。

(作者单位:河北省廊坊市固安县中医院)