

孕期如何补钙效果好

□ 吴冠瑜

钙并不是补得越多越好,因为任何事物都是过犹不及。所以,补钙要按照孕早期与中晚期的需求量来算,缺多少补多少,这样基本不会过量。

一、孕期钙的需求量及补充量

1.孕早期:800mg/天

在孕早期,孕妇对钙的需求量大概是每天800毫克。正常来讲,35岁以下的准妈妈,正常饮食,没有明显孕吐及偏食的话,大概每天能够摄入400毫克的钙,而不足的部分,可以通过饮食来补充。

孕中晚期:1000mg/天

孕中期是胎儿快速的生长期,此时对于钙质的需求就大了,日常的饮食已经不能完全满足其对于钙质的要求了,因此这个时候就要选择含钙量高的钙片进行服用了。

2.饮食搭配:除了钙片,孕妇还可以通过饮食来补充钙质。如牛奶、奶制品、豆制品、绿叶蔬菜等都是富含钙质的食物。此外,孕妇还

可以适量食用坚果、虾皮等食物,以增加钙质的摄入。

3.考虑到双胎妊娠增加了早产、低出生体重儿和胎儿生长受限的风险,对于所有双胎妊娠的孕妇,谨慎推荐孕期每日应补充钙剂1000~1500mg。

二、常见误区

1.胎头变硬:其实只要胎儿发育成熟,头骨都是硬的。胎宝宝的颅骨并不是一块完整的骨头,而是由额骨、颞骨、顶骨各两块及枕骨构成,骨与骨之间有缝隙,而缝隙与囟门间有软组织遮盖,这样正是为了适应产道的挤压——所以有些宝宝出生后头部会变得略长,这正是产道挤压导致的,几天后就会恢复成圆溜溜的毛毛头形状啦~所以补钙与胎头变硬没有直接关系。

2.胎盘钙化:胎盘钙化是判断胎盘成熟度的指标之一,与补钙并无直接的、明确的关系——别因为怕胎盘钙化,就抗拒补钙。

3.发生便秘:怀孕期子宫体膨大压迫结肠,孕妇内分泌水平也会发生变化,体内产生的孕激素降低了胃肠平滑肌的张力。而不少女性在怀孕后一般会减少运动量,这样就更容易遭受便秘的痛苦了,与补钙并没有相关性。

孕期便秘需要通过改变膳食结构,多喝水,保持良好的排便习惯,必要时结合益生菌、乳果糖口服液等缓泻剂。孕期便秘不建议常规开塞露通便,可能会诱发宫缩增加早产风险。

三、怎样补钙效果最好

1.少量多次。补钙少量多次比一次大量补钙吸收的效果好,可以选择剂量小的钙片,每天分3次。

2.用餐时一起吃。钙本质是食物的一部分,食物里的其他维生素可以帮助身体吸收钙。

3.睡前吃。临睡前补充钙有镇静作用,有助于睡眠。

4.别跟奶制品一起吃。因为牛奶、酸奶中也有大量钙,一次性吃太多钙,每次吸收的钙含量有限,就可能造成钙质的浪费,影响钙的吸收,还可能导致肚子不舒服。

5.不要和下面这些药物一起吃。铁和钙剂之间可能会发生相互影响,因此建议2种药物间隔数小时服用。如果正在服用甲状腺激素、四环素、皮质类固醇激素等药物,需要先咨询医生,在指导下补钙。

6.同时也要注意多晒太阳,吸收维生素D,促进其钙质的吸收。(特别提醒,紫外线无法穿透玻璃,所以隔着玻璃晒太阳达不到功效哦!)

7.维生素D能够促进钙的吸收,孕期建议每天补充400IU。

总之,孕期正确补钙对于孕妇和胎儿的健康至关重要。孕妇应关注补钙的剂量和方法,并避免常见的误区。合理饮食和适量补充钙质,才能为孕妇的健康及胎儿的发育保驾护航。

(作者单位:河北省保定市妇幼保健院)

早期流产的预防与应对方法

□ 屈颖娜

流产,尤其是早期流产,是一个让许多家庭都感到非常困扰的问题。很多家庭因为对早期流产的认识不足,未能采取正确的预防措施,而导致频繁出现这种问题。为了帮助大家更好地应对早期流产问题,本文将从科学的角度,阐述预防和应对早期流产的重要性,并提供一些实用的建议,帮助大家避免遗憾。

一、了解早期流产的原因

早期流产的原因多种多样,包括遗传因素、环境因素、母体因素等。遗传因素是指夫妻双方的基因存在缺陷,导致胚胎无法正常发育;环境因素则是指孕妇在怀孕期间接触有害物质,如药物、辐射、污染等;母体因素则包括孕妇患有某些疾病,如免疫系统疾病、内分泌失调等。了解这些原因,有助于我们采取针对性的预防措施。

二、科学预防早期流产

1.健康饮食与生活习惯:孕妇在怀孕期间应保持均衡的饮食,摄入足够的营养,避免过度劳累。同时,应尽量避免接触有害物质,如药物、辐射、污染等。此外,孕妇应保持良好的生活习惯,如充足的睡眠、适当的运动等。这些措施有助于提高孕妇的身体素质,增强对疾病的抵抗力,从而降低早期流产的风险。

2.定期产检与监测:孕妇应定期进行产检,以便医生及时了解胚胎的发育情况。在产检过程中,医生会通过B超等检查手段,监测胚胎的发育情况,发现异常及时处理。此外,孕妇还应关注自己的身体状况,如出现阴道流血、腹痛等症状,应及时就医。

3.遗传咨询与筛查:对于有遗传倾向的家庭,应咨询专业的遗传咨询医生,进行遗传

筛查和评估。对于存在遗传风险的夫妻,可以通过试管婴儿等技术进行干预,提高胚胎的质量。

4.积极治疗母体疾病:孕妇在怀孕前应积极治疗自身的疾病,如免疫系统疾病、内分泌失调等。在医生的指导下,孕妇可以通过药物或手术治疗,改善自身的健康状况,降低早期流产的风险。

三、应对早期流产的方法

1.保持冷静:面对早期流产,孕妇及家人应保持冷静,理性面对问题。情绪的波动可能会影响胚胎的发育,因此要学会调节情绪,保持心情舒畅。

2.及时就医:一旦出现阴道流血、腹痛等症状,应及时就医。医生会根据具体情况,制定相应的治疗方案,如保胎治疗、终止妊娠等。

3.注意休息与营养:在保胎期间,孕妇应

注意休息,避免劳累;同时加强营养,摄入足够的蛋白质、维生素及矿物质,有助于促进胚胎的发育。

4.定期复查:在保胎期间,孕妇应定期到医院进行复查,以便医生了解胚胎的发育情况,调整治疗方案。

5.预防再次流产:对于曾经发生过早期流产的孕妇,应积极寻找原因,并进行针对性的预防。例如,对于染色体异常等原因,无法通过保胎进行治疗;而对于其他原因引起的早期流产,孕妇可以采取上述科学预防措施,降低再次流产的风险。

总之,早期流产是一个让许多家庭都感到困扰的问题。通过了解早期流产的原因,采取科学的预防措施以及正确应对方法,我们可以有效地降低早期流产的发生率,让爱不再遗憾。

(作者单位:河北省廊坊市广阳区妇幼保健院)

肾脏病患者的心理调适措施

□ 杨丽

肾脏病是一种常见的疾病,它不仅影响患者的身体健康,也会对患者的心理状态产生影响。因此,对于肾脏病患者来说,了解如何应对心理压力,保持积极心态,显得尤为重要。本文将围绕这一主题,从多个方面进行阐述和指导。

一、接受现实,积极面对

首先,肾脏病患者需要接受现实,了解自己的病情,积极面对治疗。许多患者会因为病情的严重性而感到恐惧和无助,此时,家属和医生应给予患者足够的关心和支持,帮助他们逐渐适应新的生活方式。同时,患者应了解肾脏病的常见症状、治疗方法以及可能的并发症,以便及时发现病情变化并寻求专业帮助。

二、调整心态,保持乐观

心态对于肾脏病患者的康复至关重要。

患者应学会调整心态,保持乐观,积极应对生活中的各种挑战。首先,患者应认识到疾病是一个过程,需要耐心和时间来治疗和恢复。其次,患者应学会放松心情,找到自己感兴趣的活动或爱好,如绘画、音乐、阅读等,这些活动可以提高生活质量,同时转移对疾病的过度关注。此外,患者还可以与病友、家属、医生等进行交流,分享彼此的经验 and 感受,获得更多的支持和鼓励。

三、积极配合治疗,争取最佳效果

肾脏病的治疗是一个长期的过程,需要患者积极配合医生的治疗方案。患者应按时服药、定期检查、保持良好的生活习惯,以便医生能够及时调整治疗方案,争取最佳效果。在接受治疗的过程中,患者应避免过度焦虑

和紧张,相信医生的专业能力,积极应对治疗过程中的各种问题。

四、寻求社会支持,融入社会

肾脏病患者在康复过程中需要得到社会的支持和关爱。患者可以通过加入肾友俱乐部、参加病友聚会等方式,结交志同道合的朋友,分享治疗经验,互相鼓励。此外,患者还可以积极参与社会公益活动,为社会做出贡献,同时获得更多的精神支持和鼓励。与家人、朋友的沟通与互动同样重要。他们可以给予患者关心和支持,分享生活中的点滴喜悦,为患者带来欢乐和温暖。与亲朋好友的交流有助于患者更好地融入社会,增强自信心和勇气。

五、寻求专业心理辅导帮助

对于一些难以自我调节的心理问题,如

焦虑、抑郁等,肾脏病患者可以考虑寻求专业心理辅导帮助。心理辅导可以帮助患者调整心态,增强应对压力的能力,从而更好地应对疾病带来的挑战。专业的心理咨询师会根据患者的具体情况,提供个性化的辅导方案,帮助患者逐步走出心理阴影,重拾信心。

总结:肾脏病患者的心理调适是一个重要而复杂的过程。通过接受现实、调整心态、积极配合治疗、寻求社会支持、融入社会以及寻求专业心理辅导帮助等多种方式,肾脏病患者可以更好地应对疾病带来的挑战,保持积极心态。在这个过程中,家属、医生、朋友等人的关心和支持至关重要。让我们共同努力,为肾脏病患者创造一个温馨、关爱的康复环境。

(作者单位:河北省唐山市曹妃甸区医院)

高血压脑出血的术后养护措施

□ 孙宇婷

高血压脑出血是一种严重的脑血管疾病,主要发生在有高血压病且未得到有效控制的患者身上。这种疾病通常会导致患者颅内出血,进而引发一系列症状,如头痛、恶心、呕吐,甚至昏迷。不及时治疗可能导致严重的神经系统损伤,甚至死亡。

一、术后养护的重要性

高血压脑出血的术后养护对于患者的康复至关重要。正确的养护措施可以帮助患者加快恢复速度,减少并发症的发生,提高生活质量。术后养护主要包括饮食、活动、药物使用、心理等方面的调整。

二、术后养护措施

1.休息与活动:术后患者需要卧床休息,避免剧烈运动。在病情稳定后,可逐渐增加活

动量,但要避免过度劳累。

2.饮食:饮食调整:术后初期,患者应以清淡易消化的食物为主,逐步过渡到正常饮食。避免过咸、辛辣、刺激性的食物,以减轻消化系统和神经系统负担。

3.血压监测:术后需密切监测血压变化,根据医生建议服用降压药物,将血压控制在正常范围内。

4.情绪调节:术后患者情绪波动较大,易焦虑、紧张。家属应给予关爱和支持,帮助患者保持情绪稳定。

5.康复训练:术后康复训练非常重要,可以帮助患者恢复肢体功能和语言能力。建议在医生的指导下进行康复训练,逐步增加训练强度和难度。

6.定期复查:患者应定期到医院进行复查,了解病情变化,根据医生建议调整治疗方案。

三、常见并发症及应对措施

1.感染:术后感染是常见的并发症之一。患者应注意个人卫生,保持伤口清洁干燥,避免到公共场所人多拥挤的地方。如出现发热、咳嗽等感染症状,应及时就医。

2.压疮:长时间卧床的患者易发生压疮。家属应定期帮助患者更换姿势,保持受压部位血液循环,避免皮肤破损。如出现压疮,应及时就医。

3.精神障碍:部分高血压脑出血患者术后可能出现精神障碍,如抑郁、焦虑等。家属应给予关爱和支持,帮助患者缓解精神压力。

如有需要,可寻求心理医生的帮助。

四、注意事项

在术后养护过程中,有一些注意事项需要患者和家属特别关注。首先,保持大便通畅非常重要,因为便秘可能导致血压升高,增加再次出血的风险。其次,避免剧烈运动和过度劳累,这些因素都可能加重病情。此外,保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠,对身体的恢复也非常重要。最后,如果出现任何异常症状,如头痛、恶心、呕吐等,应及时就医。

总之,高血压脑出血术后养护措施非常重要,正确的护理可以帮助患者更快地康复,减少并发症的发生。家属应密切关注患者的病情变化,及时就医并遵循医生的建议进行护理。

(作者单位:河北省邢台市中心医院)