

探讨产科营养与饮食的重要性

□ 陈晨

在我们每一个人的生活中，怀孕和育儿是人生最重要的阶段之一。为了确保新生命的健康诞生和成长，我们作为父母需要了解一些基本的产科营养和饮食知识。这篇文章将深入探讨产科营养与饮食的重要性，以及如何通过科学的方式，为新生命的诞生和成长提供最佳的营养环境。

一、孕期营养的重要性

在怀孕期间，母体需要为胎儿提供足够的营养，以确保其正常发育。孕期营养不仅关乎胎儿的健康，还影响母亲的健康和生产过程。为了确保母体和胎儿获得足够的营养，我们需要关注以下几个方面：

1. 蛋白质：蛋白质是生命的基石，对于胎儿的肌肉、骨骼和器官的发育至关重要。准妈妈

需要摄入足够的优质蛋白质，如鱼、肉、蛋、奶等。

2. 碳水化合物：碳水化合物为身体提供能量，是维持正常生理活动的基础。准妈妈应选择富含膳食纤维的碳水化合物，如全麦面包、糙米等。

3. 脂肪：脂肪是细胞膜的重要组成部分，对胎儿的神经系统的发育至关重要。准妈妈应选择富含不饱和脂肪的食物，如鱼类、坚果等。

4. 维生素和矿物质：维生素和矿物质对胎儿的骨骼、神经、视觉等发育至关重要。准妈妈应多吃富含维生素和矿物质的食物，如蔬菜、水果、全谷物等。

二、孕期饮食建议

1. 均衡饮食：饮食应多样化，包括新鲜的

水果、蔬菜、全谷物、瘦肉、鱼类等。

2. 控制糖分和盐分摄入：避免过多摄入糖分和盐分，有助于控制体重和预防妊娠期高血压。

3. 适量摄入坚果、种子等富含蛋白质和纤维的食物，有助于控制体重和肠道健康。

4. 适量饮用白开水，避免过多饮用含糖饮料和咖啡因饮料。

5. 避免过度依赖营养补充剂，除非医生建议。食物中的天然营养素更为全面和均衡。

6. 遵循规律的饮食时间表，避免饥饿和暴饮暴食。

7. 与医生保持沟通，了解特殊饮食需求（如食物过敏、乳糖不耐受等）。

三、新生儿的营养需求与喂养方式

新生儿出生后的营养需求与喂养方式也是我们需要注意的问题。新生儿需要充足的母乳或配方奶来满足其生长发育的需求。母乳中含有丰富的营养成分，有助于新生儿的免疫系统和消化系统的发育。对于无法母乳喂养的情况，配方奶是另一种选择，应遵循医生或营养师的建议进行选择。

产科营养与饮食对于新生命的健康至关重要。通过了解孕期营养的重要性、孕期饮食建议以及新生儿的营养需求与喂养方式，我们能为新生命的诞生和成长提供最佳的营养环境。让我们共同努力，科学孕育，为新生命带来健康与幸福。

（作者单位：河北省定州市妇幼保健院产二科）

针灸治疗肩周炎的效果

□ 李丛丛

肩周炎，又称为粘连性肩关节炎、冻结肩、五十肩，是一种非常常见的疾病。它的症状包括肩部疼痛、关节僵硬、活动受限。在现代医学中，虽然有药物、物理疗法等手段可以缓解症状，但都无法完全治愈。而在古老的中医针灸中，针灸疗法对肩周炎的治疗却有着神奇的效果。

首先，让我们了解一下针灸的基本原理。针灸是通过针刺人体穴位，激发人体自身的调节能力，从而达到治疗疾病的目的。针灸可以调整人体的气血运行，疏通经络，缓解疼痛，促进关节功能的恢复。对于肩周炎来说，针灸可以通过刺激相关穴位，如肩髃、肩髃、肩贞等，来缓解疼痛，促进关节功能的恢复。

那么，针灸为什么能在肩周炎的治疗中发挥如此神奇的效果呢？这主要有以下几个原因：

1. 调整气血运行：中医认为，气血是人体生命活动的根本，气血不畅则会引起各种疾病。针灸通过刺激穴位，可以调整气血的运行，使气血畅通，从而缓解疼痛，促进关节功能的恢复。

2. 疏通经络：经络是人体气血的通道，经络不通则会引起各种疾病。针灸可以疏通经络，使经络通畅，达到治疗疾病的目的。对于肩周炎来说，针灸可以疏通肩部经络，促进关节功能的恢复。

3. 缓解肌肉痉挛：肩周炎患者常常会出现肌肉痉挛的情况，这会加重疼痛和关节僵硬。针灸可以通过刺激相关穴位，缓解肌肉痉挛，减轻疼痛和关节僵硬。

4. 促进血液循环：针灸可以促进血液循环，使血液流动更加顺畅，从而有助于消除炎症和缓解疼痛。

然而，虽然针灸对肩周炎的治疗有神奇的效果，但它并不能完全治愈此病。一般来说，针灸可以帮助患者减轻疼痛，并改善肩部僵硬和活动受限的症状。对于轻度至中度的肩周炎患者，针灸可以在较短时间内看到明显的效果。然而，对于重度或顽固的肩周炎患者，可能需要结合其他治疗方法如药物治疗、物理治疗或手术等。

在选择针灸治疗肩周炎时，应选择经验丰富的专业针灸师进行操作。正确的针刺方法可以有效地缓解疼痛和僵硬的症状，但如果操作不当，可能会加重病情。此外，患者在接受针灸治疗期间，应保持积极的心态，配合医生的治疗建议，适当进行功能锻炼，以促进康复。

总的来说，针灸对肩周炎的治疗具有神奇的效果。它可以通过调整气血运行、疏通经络、缓解肌肉痉挛和促进血液循环等多种方式来缓解患者的症状。在选择针灸治疗时，应选择经验丰富的专业针灸师进行操作，并保持积极的心态，配合医生的治疗建议，以取得最佳的疗效。

（作者单位：河北省保定市蠡县医院）

糖尿病患者的饮食及运动管理措施

□ 李霞

糖尿病是一种常见的慢性疾病，需要患者通过饮食和运动管理来控制血糖水平。这篇文章将向读者介绍糖尿病患者的饮食和运动管理，帮助他们更好地了解和自己的健康。

一、饮食管理

对于糖尿病患者来说，控制饮食是控制血糖的关键。以下是糖尿病患者的饮食原则：

1. 合理控制总热量摄入：根据患者的年龄、性别、身高、体重、活动水平和病情程度等因素，合理控制每日总热量摄入。

2. 均衡饮食：保证摄入足够的碳水化合物、蛋白质和脂肪，避免单一营养素的过量摄入。

3. 适量摄入膳食纤维：膳食纤维有助于

控制餐后血糖反应。建议每天摄入 25-38 克膳食纤维。

4. 多吃蔬菜、水果：蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，有助于控制血糖和保持健康体重。

5. 控制饮酒：糖尿病患者应避免饮酒，因为酒精会影响血糖控制，增加低血糖风险。

在具体饮食方面，糖尿病患者应该注意以下几点：

1. 定时定量进餐，少吃零食，避免餐后血糖波动。

2. 早餐要丰富，包括碳水化合物、蛋白质和少量膳食纤维。

3. 少吃高糖、高盐、高脂肪食物，如糖果、油炸食品、肥肉等。

4. 多喝水，保持充足的水分摄入，有助于

控制血糖和预防脱水症状。

糖尿病患者应该注意饮食中的食物交换份法，根据自身情况合理选择食物，避免过量摄入热量。同时，定期监测血糖水平，根据医生建议调整饮食方案。

二、运动管理

运动是糖尿病患者控制血糖的另一种有效方法。适当的运动可以提高身体代谢水平，增加胰岛素敏感性，从而降低血糖水平。以下是一些糖尿病患者运动的建议：

1. 确定适合自己的运动方式：选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳、瑜伽等。刚开始运动时可以从简单的活动开始，逐渐增加运动强度和持续时间。

2. 规律运动：每周至少进行 150 分钟中等强度的有氧运动或 75 分钟高强度有氧运

动。可以分成每周 3-5 次，每次持续时间约 20-30 分钟。

3. 坚持循序渐进：不要一开始就过度运动，以免对身体造成伤害。逐渐增加运动强度和持续时间，以适应身体需求。

4. 避免空腹运动：在运动前适当进食，避免空腹运动导致低血糖。同时，随身携带一些小零食和水分，以备不时之需。

5. 结合力量训练：除了有氧运动外，还可以结合力量训练来提高肌肉对葡萄糖的利用能力，进一步降低血糖水平。

总之，糖尿病患者应该根据自己的身体状况和病情程度，合理选择适合自己的运动方式，并坚持规律运动。同时，定期监测血糖水平，及时调整运动方案。

（作者单位：河北省张家口市新煤机医院）

阑尾炎的手术时机与注意事项

□ 王斌

阑尾炎是一种常见的外科疾病，常常表现为腹痛、恶心、呕吐等症状。如果治疗不及时，可能会导致严重的并发症。在手术前，选择正确的手术时机和注意一些相关的注意事项是非常重要的。本文将介绍阑尾炎手术的时机以及手术前后的注意事项，帮助大家更好地了解这一疾病。

一、手术时机

手术时机对于阑尾炎的治疗非常重要。一般来说，急性阑尾炎发作时应该尽快进行手术，因为此时炎症较重，手术难度和风险都较大。但如果患者处于慢性阑尾炎或亚急性发作期，则可以选择保守治疗，如药物治疗、理疗等，待病情稳定后再进行手术。

一般来说，以下几种情况可以考虑手术

治疗：

1. 急性阑尾炎发作后，腹痛持续不减或加重；

2. 急性阑尾炎保守治疗无效，病情加重；

3. 慢性阑尾炎反复发作，影响生活质量；

4. 老年患者或患有其他基础疾病的患者，由于抵抗力较差，需要尽快手术治疗。

二、注意事项

1. 术前准备

在手术前，患者需要进行一些准备工作，如禁食、禁水、清洁肠道等。同时，医生还会进行必要的身体检查，如血常规、心电图、腹部超声等，以评估患者的身体状况和手术风险。如果患者患有其他疾病，如高血压、糖尿病等，需要积极控制病情，以免影响手术效果。

2. 术中配合

在手术过程中，患者需要积极配合医生的治疗。手术时需要麻醉，患者可能会感到不适，但需要保持冷静，不要随意移动或说话。医生会根据患者的具体情况选择合适的手术方法，如开腹手术或腹腔镜手术。无论采用哪种方法，患者都需要保持呼吸平稳，不要过度紧张。

3. 术后护理

手术后，患者需要接受一段时间的护理。首先，需要密切观察患者的生命体征，如心率、血压、呼吸等，如有异常需要及时处理。其次，需要保持伤口清洁干燥，避免感染。同时，患者需要适当休息，避免剧烈运动和过度劳累。饮食方面需要注意清淡易消化，避免辛辣

刺激性食物。一般术后一周左右可以恢复到正常饮食。

4. 并发症预防

阑尾炎手术后可能会出现一些并发症，如伤口感染、肠粘连、肠瘘等。因此，患者在术后需要注意预防并发症的发生。如有异常情况，需要及时向医生咨询并处理。

总的来说，阑尾炎手术时机的选择和注意事项对于治疗效果和患者的康复非常重要。患者在手术前需要进行充分的准备，术中积极配合医生的治疗，术后注意护理和预防并发症的发生。同时，也需要注意饮食和生活习惯的调整，以促进身体的康复。如有疑问，请及时就医咨询专业医生。

（作者单位：河北省霸州市疾病预防控制中心）