

孕产妇的营养需求与饮食原则

□ 李举梅

孕产妇的营养与饮食不仅关系到孕妇自身的健康,更是对胎儿生长发育的重要影响因素。在孕期和产后,合理的膳食结构和营养摄入,对于母婴健康至关重要。本文将从孕产妇营养需求、饮食原则、食谱推荐等方面,为广大孕产妇提供科学、实用的饮食指导。

一、孕产妇营养需求

孕期和产后,孕产妇的身体发生了巨大的变化,对营养的需求也相应增加。孕期,为了满足胎儿的生长发育,孕妇需要增加蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维的摄入。产后,为了促进身体恢复和乳汁分泌,产妇同样需要充足的营养支持。

1. 蛋白质:是构成人体组织的基本物质,对于胎儿的生长发育和孕妇的身体恢复至关重要。推荐食物包括瘦肉、鸡蛋、鱼类、豆类等。

2. 维生素:维生素A、D、E、K以及B族维生素等对于孕妇和胎儿的健康至关重要。建议孕妇多吃富含这些维生素的食物,如动物肝脏、牛奶、绿叶蔬菜等。

3. 矿物质:钙、铁、锌等矿物质对于孕妇和胎儿的生长发育具有重要意义。孕妇应多吃富含这些矿物质的食物,如牛奶、瘦肉、鱼类、坚果等。

4. 膳食纤维:膳食纤维有助于预防便秘和妊娠期糖尿病等常见疾病。建议孕妇多吃富含膳食纤维的食物,如粗粮、蔬菜、水果等。

二、饮食原则

1. 营养均衡:孕妇在饮食中要注意营养均衡,摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维等营养素。

2. 少食多餐:孕妇的胃容量有限,建议采用少食多餐的饮食方式,避免暴饮暴食对胃

肠道造成负担。

3. 种类多样化:孕妇在饮食中要注意食物种类的多样化,避免偏食或挑食导致营养不均衡。

4. 避免不健康食品:孕妇应避免摄入过多的糖分、油脂和加工食品等不健康食品,以免对胎儿的生长发育造成不良影响。

三、食谱推荐

为了满足孕产妇的营养需求,我们为广大的孕产妇推荐以下食谱:

早餐:燕麦粥搭配牛奶和鸡蛋,或者全麦面包搭配鸡蛋和牛油果。这些食物富含蛋白质、膳食纤维和维生素等营养素,有助于孕妇补充能量和营养。

午餐:瘦肉蔬菜馅饼或鲑鱼色拉。瘦肉蔬菜馅饼采用全麦面粉制作,填入蔬菜和瘦肉,富含蛋白质、膳食纤维和维生素等营养素;鲑

鱼色拉则选用富含Omega-3的鱼类和新鲜蔬菜,有助于孕妇和胎儿的健康。

晚餐:蒸鱼和蒸蔬菜或烤鸡胸肉和糙米。这些食物富含蛋白质、维生素和矿物质等营养素,有助于孕妇补充能量和营养,同时也有助于胎儿的生长发育。

此外,孕妇在饮食中还可以适当添加一些坚果和种子类食物,如杏仁、核桃、花生、南瓜籽等。这些食物富含健康的脂肪和能量,同时含有丰富的营养物质,有助于孕妇和胎儿的健康。

总之,孕产妇的营养与饮食是孕期和产后健康的重要保障。通过合理的膳食结构和营养摄入,可以确保孕妇和胎儿的健康发育。希望本文能为广大孕产妇提供有益的饮食指导。

(作者单位:山东省郯城县第一人民医院)

甲状腺术后护理的细节

□ 李文翠

甲状腺手术是一种常见的治疗甲状腺疾病的手段,手术后,正确的护理对于患者的康复至关重要。除了常规的休息、饮食、药物使用等注意事项外,还有一些容易被忽视的“小细节”,患者及其家属需要特别关注。下面将为您介绍甲状腺术后护理需要注意的“小细节”。

一、保持伤口清洁干燥

甲状腺手术后,伤口需要保持清洁干燥,以防止感染。患者应避免在伤口处涂抹任何外用药物或使用膏药等,以免影响伤口愈合。如果伤口出现红肿、疼痛等感染迹象,应及时就医。

二、适当控制饮食

甲状腺手术后,患者应适当控制饮食,避免摄入过快下降或甲状腺功能减退等不良

反应。术后早期应适当控制蛋白质的摄入量,以减轻胃肠道负担。随着身体的恢复,可逐渐增加蛋白质的摄入量,以促进伤口愈合和身体恢复。

三、合理安排休息时间

甲状腺手术后,患者应合理安排休息时间,避免过度劳累。术后初期,应卧床休息,减少颈部活动,以减轻伤口疼痛和不适。随着身体的恢复,可逐渐增加活动量,但应避免剧烈运动。

四、关注呼吸状况

甲状腺手术后,患者可能会出现呼吸不畅等并发症。因此,患者应密切关注自己的呼吸状况,如出现咳嗽、痰多、呼吸急促等症状,应及时就医。家属应注意观察患者的呼吸频

率和深度,以及面部表情和肤色等变化,以便及时发现异常情况。

五、避免剧烈咳嗽和情绪波动

甲状腺手术后,患者应避免剧烈咳嗽和情绪过度波动,以免影响伤口愈合和康复。家属应协助患者保持口腔卫生,避免感染。如患者出现咳嗽等症状,应及时就医并遵医嘱用药。

六、定期复查

甲状腺手术后,患者应定期到医院进行复查,以便医生了解术后恢复情况,及时调整治疗方案。一般术后三个月内需每周复查一次,以后逐渐减少复查次数。

七、颈部功能锻炼

术后恢复期间,逐渐开始颈部功能锻炼有助于预防颈部僵硬和增强颈部肌肉力量。

以下是一些基本的颈部锻炼:

颈部伸展:慢慢将头向一侧倾斜,直到感到拉伸,保持几秒钟,然后换另一侧。

颈部旋转:轻轻将头转向一侧,直至下巴与肩膀平行,保持几秒钟,然后缓慢转回正中,再转向另一侧。

颈部前屈和后伸:将头向前倾,尝试用下巴触碰胸部,然后缓慢向后仰。

总之,甲状腺手术后护理需要注意的“小细节”包括保持伤口清洁干燥、适当控制饮食、合理安排休息时间、关注呼吸状况、避免剧烈咳嗽和情绪波动、定期复查和心理护理等。患者及其家属应密切关注这些细节,以便更好地促进患者的康复。

(作者单位:四川省西昌市人民医院)

新生儿喂养:母乳与配方奶的选择与注意事项

□ 李琳

新生儿的喂养是每位新手父母必须面对的重要课题。科学合理的喂养方式不仅关系到宝宝的健康成长,还影响着母亲的身心恢复。在喂养方式上,主要分为母乳喂养和配方奶喂养两大类,每种方式都有其独特的优势和注意事项。

一、母乳喂养:最佳的自然选择

母乳喂养是新生儿最理想的喂养方式。母乳富含丰富的营养物质和生物活性物质,如维生素、矿物质、免疫球蛋白等,这些成分不仅能够满足宝宝生长发育的需要,还能增强宝宝的免疫力,促进其器官发育和功能成熟。此外,母乳中的营养成分比例适宜,易于宝宝消化吸收,减少了消化不良和过敏的风险。

母乳喂养的另一个重要优势是按需哺乳。这意味着母亲可以根据宝宝的实际需求进行喂养,无需严格按照时间表进行。这种灵活的方式有助于宝宝建立良好的饮食习惯,同时也有助于母亲与宝宝之间建立亲密的母子关系,促进母亲的产后恢复,降低产后抑郁的风险。

然而,母乳喂养也面临一些挑战,如乳腺疾病、哺乳困难等。此时,母亲应及时咨询专业医生或护士,寻求帮助和支持,以确保母乳喂养的顺利进行。

二、配方奶喂养:必要的替代选择

在某些情况下,如母亲无法进行母乳喂养或母乳不足时,配方奶喂养成为必要的替代选择。配方奶经过科学配方设计,尽可能模

拟母乳的营养成分,以满足宝宝的生长发育需求。然而,与母乳相比,配方奶仍存在一定的局限性。

在配方奶喂养时,家长应严格按照说明书上的要求进行配比,避免奶粉过浓或过淡。同时,还应注意水温、奶瓶消毒等细节问题,以确保宝宝的饮食安全。此外,不同品牌的配方奶在成分上可能有所差异,家长应根据宝宝的实际情况选择合适的配方奶。

三、喂养姿势与注意事项

无论是母乳喂养还是配方奶喂养,正确的喂养姿势都至关重要。母亲应选择合适的姿势,确保宝宝能够舒适地吸吮乳汁或配方奶。在喂奶过程中,应避免逗弄宝宝,以免发生呛奶或吐奶。喂奶后,可将宝宝直立抱起靠

在肩膀上,轻轻拍打背部,帮助打嗝排气。

此外,家长还应注意新生儿的日常护理。保持室内温度适宜,避免过冷或过热;定期为宝宝洗澡,保持皮肤清洁;观察宝宝的皮肤颜色和大便情况,及时发现并处理异常情况。

结语

母乳喂养是新生儿最理想的喂养方式,具有诸多优势和益处。然而,在某些情况下,配方奶喂养也是必要的替代选择。无论采取哪种喂养方式,家长都应遵循科学的原则和注意事项,确保宝宝的健康成长。同时,家长还应关注宝宝的日常护理和营养需求,为宝宝提供全面的关爱和支持。

(作者单位:河北省定州市妇幼保健院)

心血管病的风险评估与预防措施

□ 董静

心血管疾病,是中国人的头号健康杀手,也是全球最常见的死因之一,其危害不容忽视。心血管疾病包括冠心病、高血压、心力衰竭和心律失常等多种类型,这些疾病不仅影响患者的生活质量,还可能导致严重的并发症,如心肌梗死和中风。因此,及时进行风险评估并采取有效的预防措施至关重要。

一、风险评估:了解自身健康状况

心血管风险评估是了解个人未来患病风险的重要手段。常用的评估方法包括心血管疾病风险评估表和心血管健康指数(CHI)。这些评分表通过考虑个人的性别、年龄、体重、血压、胆固醇水平、是否吸烟以及是否患有糖尿病等因素,计算出未来一段时间内发生心血管事件的概率。例如,Framingham风险评估表将人群分为低危、中危和高危三个等级,帮助个体了解自己的风险水平。

此外,心电图检查也是评估心脏健康状况的重要手段。通过记录和显示心脏电活动,心电图可以发现心律失常、心肌缺血等问题,为诊断和治疗提供依据。

二、预防策略:从日常健康做起

1. 健康饮食:均衡饮食是预防心血管疾病的基础。建议适当摄入富含蛋白质、膳食纤维、抗氧化物质和不饱和脂肪酸的食物,如水果、蔬菜、全谷物、坚果、瘦肉、鱼类。同时,减少盐、糖和油炸食物的摄入,避免高胆固醇食物,如动物内脏和肥肉。世界卫生组织建议每日钠摄入量不超过5克,中国则建议不超过6克。

2. 适量运动:运动是降低心血管疾病风险的有效方式。运动要循序渐进,运动前要热身,运动后需放松,运动时间不宜过早避免空腹晨练,建议在太阳出来1小时后再出门。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、太极拳、拉伸运动、游泳、健

身球运动等,以增强肌肉力量和心肺功能。

3. 乐观的心态:对心血管健康产生正面影响。愉悦的心情可以降低血压、稳定心率,从而改善血液循环,降低心脑血管疾病的风险。这种积极的心态还能促进身体的自我修复,提高治疗效果;有助于患者更好地遵医嘱,包括药物治疗和生活方式的调整,这对于心血管疾病的康复至关重要。

4. 充足的睡眠:睡眠与心血管疾病密切相关。良好的睡眠除了具有解除疲劳和恢复体力的作用,对心血管病患者,还能有效的防止心肌缺血、心律失常、猝死等事件的发生。在失眠状态下,患者心跳、呼吸加快,血压上升,进而加重心血管疾病。

5. 戒烟限酒:吸烟和过量饮酒都是心血管疾病的危险因素。吸烟会损害血管内皮,增加动脉粥样硬化的风险;而过量饮酒则会导致高血压和高血脂。因此,戒烟和限制酒精摄入对保护心脏健康至关重要。

6. 控制危险因素:高血压、高血脂和糖尿病是心血管疾病的主要风险因素。通过定期监测血压、血糖和血脂水平,并遵医嘱服用药物,可以有效控制这些风险因素,降低心血管疾病的发生风险。

7. 定期体检:定期体检是及时发现和控制心血管疾病的重要手段。建议每年至少进行一次全面的身体检查,包括血压、血糖、血脂等指标的检测,以及心电图、动脉血管、心脏超声等相关检查。

结语

心血管疾病的风险评估与预防需要从日常健康做起。通过健康饮食、适量运动、乐观的心态、充足的睡眠、戒烟限酒、控制风险因素和定期体检等措施,我们可以有效降低心血管疾病的发生风险,保护自己和家人的健康。让我们从现在做起,行动起来,共同守护心血管健康,迈向更加美好的未来。

(作者单位:山东省济南市长清区人民医院)