

孕期正确补钙的注意事项

□ 杨越

怀孕期间,孕妇的身体对钙的需求量显著增加,这是因为钙不仅是胎儿骨骼和牙齿发育的关键元素,也是母体维持正常生理功能的重要物质。补钙不足可能导致孕妇和胎儿的健康问题,如孕妇出现骨质疏松、牙齿松动等情况,胎儿可能出现发育迟缓等问题。然而,补钙并非越多越好,正确的补钙方式需要科学指导。本文将介绍孕期如何正确补钙,以及补钙过程中需要注意的事项。

一、为什么孕期需要补钙

1、胎儿骨骼发育的需求:怀孕期间,胎儿的骨骼发育需要大量的钙,这些钙主要来源于母体,特别是在妊娠中后期,胎儿骨骼迅速生长,对钙的需求量更是达到高峰。如果母体钙摄入不足,胎儿会从母体骨骼中获取钙质,这可能导致孕妇骨质疏松等问题。

2、母体生理功能的维持:钙不仅是胎儿发育的关键元素,还是母体维持正常生理功能所必需的。钙参与血液凝固、神经传导和肌肉收缩等多种生理活动。在怀孕期间,为了应对日益增加的生理负担,钙的需求也会随之增加。

二、孕期补钙的正确方法

1、合理饮食补钙:①乳制品:牛奶、酸奶、奶酪等乳制品是优质的钙来源,每天适量饮用牛奶或食用其他乳制品,可以有效补充钙质。②豆制品:豆腐、豆浆等豆制品也含有丰富的钙,对于不喜欢乳制品或乳糖不耐受的孕妇来说,豆制品是很好的替代选择。③深绿色蔬菜:像西兰花、菠菜、羽衣甘蓝等深绿色蔬菜不仅富含钙,还富含其他有助于钙吸收的营养成分,建议孕妇每天摄入适量。

2、适当补充钙剂:①选择合适的钙剂种类:市面上有多种钙剂可供选择,如碳酸钙、乳酸钙等。孕妇在选择时应根据医生建议,选择适合自己体质和需求的钙剂。②补钙时间和剂量的控制:一般建议在两餐之间服用钙剂,避免与富含草酸和磷酸的食物一起食用,以提高钙的吸收率。同时,补钙剂量不宜过多,遵循医生建议即可。

三、孕期补钙的注意事项

1、钙的吸收与维生素D的关系:钙的吸收与维生素D息息相关,维生素D能够促进肠道对钙的吸收,因此,孕妇在补钙的同时,

也需要确保维生素D的充足摄入。日晒是获取维生素D的天然途径,适量的阳光照射有助于体内维生素D的合成。然而,由于过度暴晒可能带来皮肤损伤的风险,因此建议孕妇每天适当晒太阳,避免在阳光最强烈的时段长时间暴露。此外,通过饮食摄入富含维生素D的食物如鱼类、蛋黄等,也能够辅助钙的吸收。在必要时,孕妇也可以在医生的指导下,适量补充维生素D制剂,确保体内维生素D的水平达到有助于钙吸收的理想状态。

2、避免与钙吸收相抵的食物:有些食物会影响钙的吸收,因此孕妇在补钙期间应尽量避免这些食物的摄入。含草酸的食物如菠菜、甜菜等,会与钙结合形成难以被身体吸收的草酸钙,导致钙的吸收效率降低。因此,孕妇在补钙时应避免大量摄入此类食物。含磷酸的碳酸饮料也不利于钙的吸收,磷酸会与钙形成难以被人体利用的化合物,阻碍钙的吸收和利用。为了确保补钙效果,建议孕妇减少或避免饮用含磷酸的碳酸饮料,尽量选择对钙吸收有益的饮品,如富含维生素D的牛奶或橙汁。同时,保持饮食的多样化,避免摄

入过多影响钙吸收的食物,能够更好地确保孕妇和胎儿的钙需求得到满足。

3、避免钙摄入过量:虽然孕期需要补钙,但钙摄入过量同样会带来健康问题。过量的钙摄入可能导致孕妇出现消化不良、便秘等症状,甚至增加患肾结石的风险。孕妇应遵循每日钙摄入量不超过2500毫克的建议,并根据个人体质和医生的指导进行适当调整。如果孕妇在补钙过程中出现了消化不良、便秘等不适症状,应及时就医,并根据医生的建议调整钙的摄入量。合理控制钙的摄入量,既能确保胎儿的健康发育,也能避免不必要的健康问题,保障孕期的顺利进行。

总的来说,孕期补钙有利于母体和胎儿的健康,但补钙需要科学合理的方式,不能盲目进行。通过合理的饮食补钙、适当的钙剂补充,并注意钙的吸收和避免摄入影响钙吸收的食物,孕妇可以有效地满足身体对钙的需求,保障自身和胎儿的健康。每位孕妇的体质不同,建议在补钙前咨询医生,制定个性化的补钙方案,确保补钙效果最佳。

(作者单位:广西柳州市妇幼保健院)

孕期控制体重的健康饮食策略

□ 樊秋霞

怀孕是每个女性生命中的重要阶段,然而,随着孕期体重的逐渐增加,很多准妈妈开始担心体重增长过快对健康带来的影响。过度的体重增长不仅可能增加孕期并发症的风险,如妊娠糖尿病、高血压等,还可能影响产后恢复。因此,如何在孕期合理控制体重成为了很多准妈妈关注的焦点。本文将介绍孕期控制体重的健康饮食策略,助力准妈妈们为自己和宝宝提供充足的营养,并有效地控制体重,保证怀孕过程的顺利和健康。

一、孕期体重管理的基本原则

1、营养均衡:孕期是身体对营养需求增加的时期,但并不意味着需要“吃两份饭”。相反,准妈妈应注重营养的多样性和均衡性,确保每天摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维。多样化的饮食不仅能满足身体所需,还能避免过度摄入某些热量较高的食物。

2、合理热量摄入:孕期并不需要大量额外的热量。根据孕期的不同阶段,热量需求会有所增加,但应避免因为怀孕而放纵自己随意进食。每天额外摄入300-500千卡的热量通常足够。这些热量应该来自健康的食物来源,而不是高糖、高脂肪的零食。

3、定期体重监测:在孕期,定期监测体重是保持健康的关键。建议每周记录一次体重增长情况,以确保体重的增长符合医学建议。若体重增长过快或过慢,应及时咨询医生,调整饮食和生活习惯。

二、孕期饮食策略

1、多餐少食:在孕期,很多准妈妈会感到饥饿感增加,但为了避免摄入过多热量,建议采取“多餐少食”的方法。每天可将饮食分成5-6餐,每餐保持适量的食物份量。这样可以避免过度饥饿感的出现,同时减少暴饮暴食的风险。

2、优选富含蛋白质的食物:蛋白质是孕期不可或缺的营养素,其有利于胎儿的生长发育。准妈妈可以选择瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等富含蛋白质的食物。这些食物不仅能为身体提供必需的氨基酸,还可以帮助控制体重增加,因为它们往往能够提供更加持久的饱腹感。

3、增加膳食纤维摄入:孕期常常伴随着便秘的问题,因此要重视增加膳食纤维的摄入。全谷物、蔬菜、水果和豆类等都是富含纤维的食物,能够促进消化,帮助保持肠道健康。此外,膳食纤维的增加也有助于控制体

重,因为它们能延长饱腹感,减少进食量。

三、孕期食物的选择建议

1、避免高糖高脂食物:高糖和高脂肪食物容易导致体重快速增加,且不利于血糖的稳定。准妈妈们应尽量减少甜点、油炸食品、含糖饮料的摄入,选择天然、未加工的食物。

2、增加水分摄入:孕期适当增加水分摄入不仅有助于代谢,还能帮助减少水肿。准妈妈每日应摄入足够的水分,避免通过含糖饮料来补充水分。可以选择白开水、矿泉水、淡茶等健康的饮品。

3、适量摄入健康脂肪:健康的脂肪有助于胎儿的大脑发育。准妈妈应选择健康的脂肪来源,如坚果、鳄梨、橄榄油、亚麻籽等。这些食物中的脂肪不仅有益于胎儿健康,还能提供必需的营养素,有助于准妈妈在孕期保持体力。

四、孕期的饮食误区

1、盲目补充营养:很多准妈妈会因为担心营养不良而盲目补充各种维生素和矿物质。但实际上,过度摄入某些营养素可能适得其反,造成身体负担或影响胎儿健康。孕期补充营养应根据医生的建议,选择适当的补充剂量。

2、吃得越多越好:这种观点在孕期是错误的,尤其是在已经处于超重或肥胖的情况下。准妈妈需要的是营养密集的食物,而不是大量的空热量食物。关注质而非量,才是孕期健康饮食的核心。

3、完全拒绝碳水化合物:虽然低碳水化合物饮食在控制体重方面很有效,但孕期并不建议完全拒绝碳水化合物。碳水化合物为身体提供必要的能量,特别是全谷物、蔬菜和水果等优质碳水化合物,有助于维持血糖平稳,避免孕期疲劳。

总的来说,孕期控制体重需要合理的饮食策略和科学的体重管理。通过保持营养均衡、适量热量摄入、多餐少食、优选蛋白质和膳食纤维丰富的食物等方法,准妈妈可以有效地控制体重,保障孕期的健康与安全。同时,借助专业的营养指导和家人的支持,准妈妈不仅能够在怀孕期间保持健康的体重,还能为产后的恢复打下良好的基础。怀孕虽然是一段充满挑战的旅程,但通过合理的饮食规划,准妈妈们可以轻松应对,迎接一个健康的未来。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)

耳膜穿孔的症状及应对措施

□ 骆少平

耳膜穿孔,指的是鼓膜出现破裂或孔洞,这种情况可能由多种原因引起。耳膜穿孔不仅会影响听力,还可能导致其他并发症,如耳部感染、耳鸣等。本篇文章将介绍耳膜穿孔的常见症状、可能的病因、诊断方法以及相应的应对措施,为读者提供全面的科普知识。

一、耳膜穿孔的症状

1、听力下降:耳膜穿孔最直接的症状之一就是听力下降。耳膜在听觉系统中起着传递声波的重要作用,当耳膜出现破裂时,声波的传递受到阻碍,导致听力减弱。听力下降的程度取决于穿孔的大小和位置,如果穿孔较大或位于鼓膜中央区域,听力可能明显下降。

2、耳痛:耳膜穿孔后,患者可能会感到耳部疼痛。耳痛的强度因人而异,有些患者可能只感到轻微的不适,而有些则可能经历剧烈的疼痛。疼痛通常与穿孔的原因有关,例如耳部感染或外部物理损伤。

3、耳鸣:耳鸣是耳膜穿孔的另一个常见症状。耳鸣通常表现为耳中持续的嗡嗡声或嘶嘶声,这种声音可能会影响患者的日常生活和睡眠质量。耳鸣的出现通常与耳膜穿孔后耳内压力变化有关。

4、耳部流液:耳膜穿孔后,可能会有液体从耳朵流出,这些液体可能是血液、脓液或透明的分泌物。流液的出现通常表明耳内发生了感染或炎症,需要及时就医。

5、头晕或失去平衡感:由于耳膜与内耳结构密切相关,因此耳膜穿孔后的一些患者可能会感到头晕或失去平衡感。这种症状尤其在穿孔后不久或发生在内耳受到影响时更为明显。

二、耳膜穿孔的常见病因

1、外部物理损伤:外部物理损伤是导致耳膜穿孔的常见原因之一。这类损伤通常包括:强烈撞击或头部创伤,可能导致耳膜受力破裂。不当使用耳塞或其他异物戳入耳道,可能直接刺破耳膜。突然的压力变化,例如耳朵靠近爆炸声源或在飞机起降时耳压调节不当,可能引发鼓膜破裂。

2、感染性因素:耳部感染,尤其是中耳炎,可能导致耳膜穿孔。感染引起的炎症会导致耳膜变薄和脆弱,当耳内压力增大时,耳膜容易破裂。慢性中耳炎患者尤其容易出现这种情况。

3、声音暴露:暴露在极高分贝的声音中,

如爆炸声或突发的巨响,可能导致耳膜受损。强声波的冲击力可能超过耳膜的承受能力,从而导致穿孔。

4、其他因素:某些医疗操作,比如耳部手术或鼻腔冲洗不当,也可能意外导致耳膜穿孔。此外,部分患者在咳嗽、打喷嚏或用力擤鼻子时,由于耳内压力急剧增加,可能导致耳膜破裂。

三、耳膜穿孔的诊断与应对措施

1、诊断方法:耳膜穿孔的诊断通常由耳鼻喉科医生通过一系列检查手段进行确认。耳镜检查是最常用的方法,医生通过耳镜能够直接观察耳膜的状态,判断是否存在穿孔及其具体位置。此外,听力测试可以帮助医生评估患者的听力损失程度,从而进一步判断穿孔对听觉功能的影响。对于一些疑难病例,医生可能还会进行鼓膜压力测定,以了解耳膜的弹性和完整性。这些检查手段相对简单且无创,能够迅速提供准确的诊断结果,帮助医生制定后续的治疗方案。

2、应对措施:耳膜穿孔的处理因穿孔的大小、位置以及患者的具体情况而异。对于小型穿孔或无感染迹象的患者,医生通常会建

议采取保守治疗,即等待穿孔自然愈合。在此期间,患者应避免耳部进水,防止感染的发生。若穿孔较大或伴随感染,手术修补可能是必要的选择。鼓膜修补术是一种微创手术,通常在局部麻醉下进行,通过修补耳膜的破裂部位来恢复听力和防止进一步的感染。手术后,患者通常需要一定的恢复时间,期间应避免剧烈活动和耳部受水。此外,对于已经出现感染的患者,医生会根据具体情况开具抗生素治疗,以确保感染得到有效控制。对于所有患者,应避免进一步的损伤,包括不使用耳塞清理耳道、避免耳部受水等,这些措施有助于防止穿孔加重或再次发生。

总的来说,耳膜穿孔虽然是耳部常见的病症之一,但其引发的症状和潜在的并发症不容忽视。通过了解耳膜穿孔的症状、病因及相应的应对措施,患者可以及时就医并采取适当的预防措施,防止进一步的损伤和并发症。希望本文提供的知识能够帮助大家更好地保护听力健康,减少耳膜穿孔带来的困扰。如出现相关症状,应尽早就医,以确保得到及时、有效的治疗。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)