

孕期饮食应避免“三高一多”

专家：要注意均衡营养、多种多样、不偏食



新生儿肺炎的症状和护理

关于新生儿肺炎,你知道多少呢?今天,市中医医院儿科专家将为大家详解新生儿肺炎。

新生儿,临床上一般指的是胎儿娩出母体至出生后满28天这一段时间的婴儿。市中医医院儿科副主任刘建设介绍,从发病的原因上看,可分为吸入性(羊水、胎粪、奶汁)和感染性两种类型;从感染的时间来看,可分为宫内感染、产时感染和产后感染。该病不属传染性疾病,是新生儿时期常见病、多发病。如果发现及时,采取恰当的治疗,绝大多数宝宝在1—2周就会痊愈;但如果治疗不及时,也可引起一些可怕的并发症,比如:呼吸衰竭、心力衰竭、中毒性脑病、中毒性肠麻痹、败血症、中毒性休克等。

刘建设说,造成新生儿肺炎的原因有很多,家长如何通过症状进行鉴别很重要。呼吸增快、呛奶、口吐白沫、面色发绀、呕吐、精神状态不佳、发烧……这些症状都是新生儿肺炎的表现,但临床上新生儿肺炎症状很不典型。呛奶、口吐白沫、

呕吐、发热这些对于家长来说相对容易判断;但呼吸增快及面色发绀判断起来就有一定难度。新生儿因其生理结构特点,呼吸以膈肌运动为主,临床表现为腹式呼吸,家长可用腹部起伏这一特点来判断新生儿呼吸次数。一般情况下新生儿呼吸频率为40—45次/分,如果安静状态下大于60次/分,那呼吸就算增快了。

生活中如果家长发现宝宝有上述症状,居家护理应该注意些啥?刘建设建议:

- 1、仔细观察宝宝。测体温是否正常、数呼吸有无加快、看精神状态如何。
- 2、保持空气流通。
- 3、发烧的宝宝如果是配方奶喂养,则需要多喂一些水,以弥补体内过度消耗的水分。
- 4、如果宝宝吸奶时喘息粗重,吃奶表现得比较艰难,可改用小勺一点点喂奶,以免呛吸加重病情。
- 5、大人尽量不要在室内吸烟,以免二手烟伤害宝宝。(孙亭婷)

饮食,是孕妈妈和胎宝宝获取营养和能量的重要方式,同时也是保证孕妈妈和胎宝宝健康的基础。所以,这就要求孕妈妈在孕期饮食中做到“均衡营养”“多种多样”“不挑食”“不偏食”。

市妇幼保健院孕产保健部副主任医师王禾为孕妈妈讲解几种常见的“三高一多”不健康饮食方式,希望能够帮助孕妈妈避开不良的用餐习惯。

真正的健康饮食

真正的健康饮食应该是“营养均衡”:饭中有杂豆、菜中有绿叶、肉中有菌菇、汤中有海藻、天天食水果(患有妊娠糖尿病的孕妈妈是否能吃蔬果,需要根据具体的病情和水果的含糖量来决定)、不偏食、循序渐进补充营养补充品(根据孕妈妈的身体需要,遵循医生的指导)。

高糖分健康影响

1、怀孕期间,由于运动量减少以及体内内分泌系统发生变化,高糖饮食不仅会让孕妈妈长胖,还会加重肾脏负担。

2、由于妊娠期肾脏排糖功能可有不同程度的降低,摄入过多的糖分会削弱人体免疫力,从而使机体抗病力降低,易受病毒、细菌、感染,对母子健康不利。

3、孕妈妈在患有妊娠期糖尿病的情况下,如果再食入过多的糖分,则可能刺激胎宝宝生长异常,增加巨大儿、畸形儿的风险。

4、孕妈妈的日常饮食中,如果不能抵御甜蜜的诱惑,长期高糖饮食,将来发生糖代谢异常,进一步发

生糖尿病的危险性也比较大。

5、对未来的宝宝来说,他们在儿童期、成年期发生肥胖、糖尿病、高血压的几率也会大大增加。

高盐分健康影响

孕妈妈更应该注意盐的食用量,特别是有下肢水肿的孕妈妈。吃过咸的食物,容易加重浮肿症状,甚至带来头痛、胸闷等不适,增添怀孕时的辛苦,还可能引起血压增高,导致妊娠期高血压疾病。对于已经出现了妊娠期高血压、水肿等情况的孕妈妈,全天摄入的盐量更应控制。中国营养学会推荐成人每日的摄盐量以6克为宜,孕妈妈也不例外。

高脂肪健康影响

油炸食品、加工的肉类食品、肥肉、奶油制品等含油量高的食物都属于高脂食物。

长期摄入高脂食物不仅有可能堵塞动脉血管,伤及人体器官功能,还可能带来听力损害。孕妈妈如果经常摄入高脂饮食,自身和胎宝宝未来在代谢和心血管方面发生异常以及患心血管疾病的几率会明显增高。

为了两代人的健康,孕妈妈在迈开腿多运动的同时,还需要管好自己的嘴。在日常饮食中尽量少吃高脂食物,烹饪过程中可尽量采用蒸、炖、焖、煮的方法来代替煎、炒、烹、炸,以减少油脂的摄入。

多饮食

怀孕后,孕妈妈需要增加进食量,以提高营养供应来保证自身和胎宝宝的健康发育。但增加进食量,并不是说要吃平时的两倍或多倍。

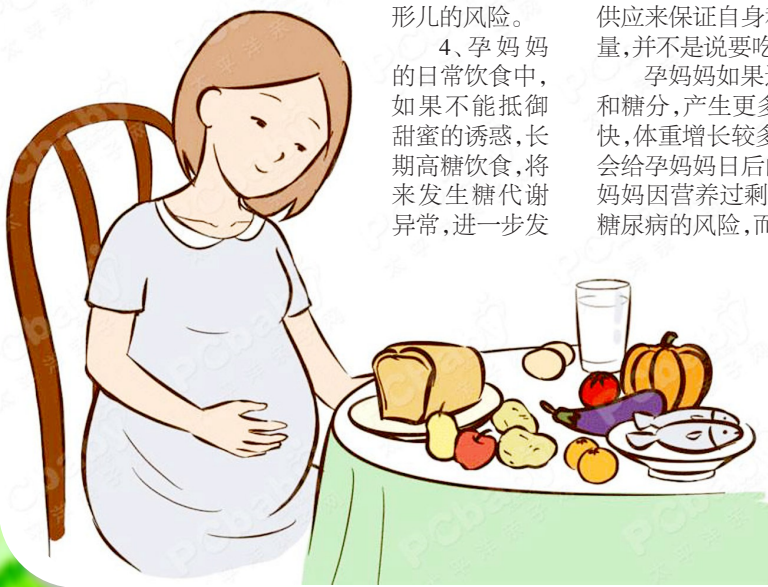
孕妈妈如果进食过量,一般会摄入过多的脂肪和糖分,产生更多的能量,促使胎宝宝生长发育过快,体重增长较多,成为超过4000g的巨大儿。不仅会给孕妈妈日后的自然分娩造成困难,还容易使孕妈妈因营养过剩而肥胖,带来高血压、心血管病和糖尿病的风险,而巨大儿自身在未来也有受这些疾病困扰的风险。

此外,孕妈妈进食过多的蛋白质,身体会因增加蛋白质的代谢而加重肾脏的负担。所以,为了两代人的健康,孕妈妈需要谨记“孕期一个人不需要吃两个人的饭”。

每天散步或者运动,坚持低盐、低脂、低糖“三低”的饮食习惯是孕妈妈预防“三高”——高血压、高血脂、高血糖的有效措施。(王禾)

7月血液采供情况

项目		A		B		O		AB		合计	
血液采集	全血	人	毫升	人	毫升	人	毫升	人	毫升	人	毫升
		947	317700	715	238650	1000	336950	268	91000	2930	984300
	血小板	人次	U	人次	U	人次	U	人次	U	人次	U
血液供应		52	82	34	54.5	39	60	7	11	132	207.5
	红细胞	1733U		1523U		2110U		509U		5875U	
	血小板	84U		56U		58U		10U		208U	
注:红细胞1U由200毫升合格的全血制备											



市三医院骨一科 ——

量身定制诊疗康复方案 让运动与健康同行

在电脑面前坐久了肩颈酸痛、运动时动作过大关节损伤、下楼梯时不慎踩滑脚踝扭伤……出现过骨伤的患者都知道,痛起来真是“痛得要命”,听说要手术就“望而却步”,结果越拖越严重。伤筋动骨一百天,治疗和康复都不是件容易事。

日前,记者走进市三医院骨一科,进口C臂X光机、进口全套关节镜、电脑骨折治疗仪、多源频谱疼痛治疗仪、骨科牵引床等先进医疗设备映入眼帘。“我们不仅有先进设备,还有专业的医疗技术团队,主要开展四肢骨折、创伤、骨病及关节方面的治疗,在市内率先开展膝、肩、踝关节镜技术,微创治疗肩周炎、肩袖损伤、肩关节骨折、膝关节韧带半月板损伤等。”市三医院骨一科主任孙天祥告诉记者,通过专业诊断、微创手术、康复训练等方法,让患者康复恢复运动能力。

□ 张瀚文 黄小芹 文/图

开展关节镜手术

“放大镜”下“动刀”小伤口解除大病痛

几个月前,50多岁的张大妈肩膀疼得受不了,去家附近的小诊所,那里的医生看了下说“你这是肩周炎”,给她活动了下筋骨,结果病情反而更加严重。后来,张大妈到市三医院骨一科就诊,医生检查后,发现她肩袖完全断裂,情况紧急,立即为她进行了肩关节镜微创手术,将肩袖固定在骨头上,从根本上解决了张大妈的疾病和疼痛感。

“我们科室一年开展手术1400余台次,其中关节镜微创手术差不多就有300余台,主要是针对膝、肩、踝、肘、髌、腕等关节的损伤。”市三医院骨一科主任孙天祥说,关节镜微创手术是在损伤的关节部位打几个小孔,也就是说,医生是在“放大镜”下“动刀”,一边用“放大镜”一边仔细观察,一边进行精细的操作。

说起骨科手术,不少人“谈之色

变”,许多患者宁愿饱受关节疼痛的折磨也不愿走上手术台。然而,随着运动医学与关节镜微创外科专业迅速发展,医生在骨关节上“动刀”再也不需要做“大动作”了,关节镜微创手术逐渐取代传统的“大刀阔斧”,成为处理关节运动损伤和关节疾病的首选治疗手段。

打几个小孔的小伤口,就能解除大病痛的关节镜手术是怎么“操作”的?孙天祥解释,关节镜手术是将是具有照明装置的透镜金属管通过很小的切口插入关节腔内,并在监视器上将关节腔的内部结构放大,观察关节腔内的病变情况及部位,同时在电视监视下进行检查和清理病损部位。与需要较大切口的开放手术相比,关节镜手术具有疼痛较轻、感染风险较小、术后患者恢复更快等优点,甚至有些患者麻醉过后就能下地活动。



孙天祥在以色列本古里安医学中心学习

引进国外先进技术

膝关节置换手术 让患者恢复正常行走

“孙医生,你看我这个膝盖咋办哦,每天痛得我啥事都没法做了。”回想起38岁的胡大姐到医院就诊时说的话,孙天祥仍然记忆犹新。胡大姐10多岁时上山割草不小心掉下山,家人找村里的医生给她受伤的腿上安了木板固定,但后来膝盖下的腿部慢慢外翻,越来越严重,甚至影响生活。前不久,她到市三医院检查,孙天祥让她站立位进行照片,发现她的腿部外翻严重,大于30度,诊断为膝关节极度外翻畸形。

确诊后,医生对她进行了膝关节置换手术。“这个手术难度很大,因为截骨量大,血管神经损伤风险较高,所以我们在进行手术时要格外谨慎,必须要注意每一个小细节。”孙天祥说,同时,术后指导患者进行锻炼,出院后定期到院

复查。3个月

后,患者复查时,已经能正常走路了。“膝

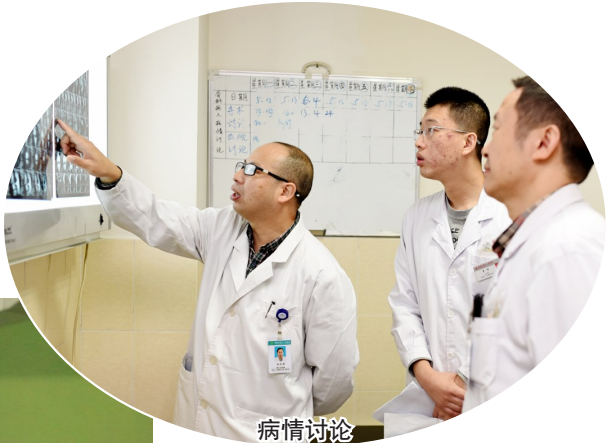
关节置换手术是引



主任查房

次派骨干医生去以色列学习。不仅如此,孙天祥还带领骨干医生去法国待了3周,学习肩关节镜技术、反肩置换技术、半月板置换技术等。

值得注意的是,同样的损伤,针对不同的年龄、不同的病情,医生会采取不同的治疗方案。以半月板损伤来说,40岁以上的患者,主要是切除部分损伤的部位;40岁以下的患者,主要是做缝合手术或半月板置换手术。



病情讨论

建立运动医学中心

“运动管家”支招 让运动与健康同行

生命在于运动。无论普通人还是运动员,有运动难免就会有损伤。比如说网球爱好者,肘关节容易损伤,篮球爱好者来说,膝关节容易损伤,导致一抬手就痛或走路困难,严重的患者需要进行手术。

随着生活水平的提高,大家的健康意识越来越强,越来越多的人启动“健身计划”运动起来,但有时候错误的运动方式,反而会损害健康,让大家不知所措。为此,市三医院近期正在紧张筹备,建立集诊疗、康复、理疗为一体的运动医学中心,通过把运动和健康有效结合起来,让运动真正达到健康。

“建立运动医学中心,我们有很多优势,不仅有专门从事运动医学专业的技术人才团队,还有开展运动损伤治疗十多年积累的丰富经验。”孙天祥说,主要针对运动损伤和慢性疼痛人群,提供诊疗、康复、理疗等服务,运动医学中心将设置病房、综合训练区、分步训练区、水疗区等。

具体来说,运动医学诊疗主要针对的是肩、肘、腕、髌、膝、踝等关节;康复方面,为手术和非手术患者提供专业的康复训练;理疗方面,运用生物电治疗仪,调理肩周炎、韧带损伤等疾病,运用生物电、特殊手法、特效高效用药三者有机结合,通过生物电采用特殊手法将高效药物快速渗透到病变组织深层,激活细胞经络,排风、排寒、排湿。

监督运动者的健康状况和运动能力、运动损伤后帮助进行康复训练、给予专业的合理饮食安排和运动前后防治伤病的建议……运动医学中心将像“运动管家”一样,为患者提供更优质全面的医疗服务。

(未完待续)