

孕妇科学补钙指南

少量多次 选准时机

钙是胎儿生长发育所必需的营养物质,缺乏易导致胎儿发育不良,给母体也会带来多种危害,如近期的腓肠肌痉挛和远期的骨质疏松等。孕妇对钙的需求量是增加的,而日常膳食钙摄入偏低、不能满足孕期钙的需求,因此对孕妇合理补钙是非常必要的。

中国营养学会推荐孕早期(妊娠未达14周)孕妇每日钙膳食摄入量为800毫克,孕中晚期(孕14周以后)及哺乳期为1000毫克。建议尽可能从富含钙的食物中获取充足的钙,当饮食中钙摄入不足时,可给予钙剂补充。因此对于孕早期孕妇而言,钙需求量相对较少,通过孕妇正常饮食,便可以摄取所需的钙量,无需额外进行钙量补充;对于孕中期以及孕晚期孕妇而言,胎儿生长速度加快,推荐从孕中期开始每天补充钙剂至少600毫克直至分娩,有利于产后骨密度增加与骨骼恢复。那如何正确补钙呢?

一、少量多次

胎儿在成长期间,如缺乏系列营养元素,则会导致其呈现出发育迟缓、机体功能减弱以及胎儿发育差等情况,更为严重的,对胎儿智力发育会产生严重影响,为此,诸多孕妇认为营养元素应该尽力补充,越多越好。但对于人体而言,其在吸收营养元素方面,存在峰值特点,即足量营养元素被吸收后,多余营养会伴随代谢最终排出,无法储存。所以即使一次进行过多钙元素补充,也无法确保机体全部吸收,对于未吸收的钙元素会于体外排出,不发挥作用。所以应用少量多次补钙的方法,可将补钙效果显著提高,减少便秘、胀气等不良反应。

二、选择最佳补钙时机

补钙时机会对钙元素吸收产生对应影响,也是导致孕期补钙效果不明显的主要原因。最好是在两餐之间补钙,可防止钙元素同其他物质相互结合,对钙吸收给予促进。此外在晨起或者睡前,也属于较佳的补钙时间,可有效提升血钙浓度,将钙吸收效果显著提升。

三、合理补充维生素D,适当运动

即使进行更多钙补充,如缺乏维生素D,也不会获得明显效果。通过补充维生素D,可促进机体对钙元素的吸收,促进胎儿骨骼发育。孕妇可通过药物或者晒太阳等方式进行维生素D补充,可适量增加室外运动。

四、确保补钙量适宜

补钙需要做到适宜,并非大量补钙,需要对补钙科学性做出保证。如钙元素过量补充,会发生钙沉积现象,较易合并血管堵塞等系列症状。此外在胎盘血管壁,较易发生钙元素沉积,从而表现出胎盘钙化情况,导致羊水分泌物一定程度的减少,对胎儿安全产生影响。服用钙剂时要尽量避免大量进食菠菜等含草酸较多的食物,如咖啡、茶水等,否则钙易与其形成草酸钙等沉淀,不易吸收,还可能形成结石。总之,孕期要确保科学补钙,摒弃越多越好的理念,不过度、不盲目、遵医嘱。

湖南省祁阳市妇幼保健院 邓秋玲



预防小儿支气管炎 牢记四个要点

换季的时候,小孩的抵抗力差,容易出现疾病困扰。对于小孩来说,治疗各种疾病虽然很重要,但更重要的是做好预防。

秋冬季是小儿支气管炎高发时期,由于秋冬季季节转换气候温差较大,孩子难以适应,就容易出现一些感冒及咳嗽的症状,此时如果孩子感冒和咳嗽时间较长,且这种症状表现比较频繁,就容易诱发小儿支气管炎。小儿由于其身体还在生长发育初期,如果经常出现小儿支气管炎症状,对其身体危害较大,因此家长要尽早做好相应的防治措施,才能让小儿远离小儿支气管炎的困扰。

孩子如果在家庭中经常出现发烧、感冒的情况,说明他的体质偏弱,而发烧、感冒经常出现,就容易诱发多种并发症,在这个过程中,如果小儿咳嗽长期不愈,则会进一步引发支气管炎,也会导致孩子病情反复发作,因此做好小儿支气管炎的预防,还可以让小儿更好地远离由于支气管炎而造成的一些发烧咳嗽及感冒的症状。

那么具体来说,小儿支气管炎要怎样进行预防呢?

一、加强日常锻炼,提高身体素质

让孩子养成日常体育锻炼的习惯是远离和预防小儿支气管炎较为直接有效的方法。但家长要根据孩子的年龄来合理选择体育锻炼形式,让孩子经常参与户外活动,可以让他们的身体更加强壮。

二、全面补充身体所需营养

科学调理饮食,让孩子摄取身体日常所需的营养物质是提升身体素质的另一个有效方法。如果孩子出现感冒发烧症状,家长此时要注意让孩子吃一些营养易消化的食物,比如鸡蛋羹和富含维生素的蔬菜等。

三、做好季节转变的身体保暖

季节变化时,孩子容易感冒,尤其是身体抵抗力弱的孩子,会容易引起上呼吸道感染,并进一步诱发小儿支气管炎。因此在季节转换的时候,家长要加强小孩的保暖工作,及时增减衣物。

四、营造良好的家庭环境

家庭环境中的空气质量也会对孩子的呼吸道造成不同程度的影响。为了避免孩子吸入灰尘或者其他一些刺激性气体,家长需要创造良好的家庭生活环境,室内要经常通风,不要在室内吸烟。

孩子的身体健康,家长最为重视,对于支气管炎也不能掉以轻心,要及时做好预防才能让小孩远离支气管炎,更加健康快乐地成长。

湖南省娄底市妇幼保健院 梁鹏



剖宫产术后出血怎么办?

近年来,在医疗技术获得快速发展的情形下,剖宫产技术应用率显著增加,但术后存在一定概率表现出产后大出血的情况。对产妇完成剖宫产手术后,其表现出出血症状,属于子宫复常期间因为收缩所表现出的正常生理反应。但如手术后,立即表现出大量产后出血现象,则证明表现出异常情况,需要采取有效措施展开对应干预。

一、产后出血诱因分析

剖宫产产后出血的原因,主要由胎盘因素、子宫收缩乏力、凝血功能障碍以及切口撕裂等引起,其中以子宫收缩乏力较为常见,属于产后出血的主要诱因。就子宫收缩乏力展开分析发现,子宫肌纤维表现出过度伸长情况,例如双胎、羊水过多、产程过长以及巨大儿等,畸形子宫以及疤痕子宫等,以及妊高症等导致患者呈现出子宫水肿的情况,均会导致子宫收缩乏力。

二、治疗方法

1. 选择子宫收缩剂进行治疗
对于因为宫缩乏力造成的产后出血,选择宫缩剂进行治疗,具有显著意义,并且需要确保于早期应用。当前以卡贝缩宫素以及缩宫素的应用较为常见,卡贝缩宫素属于合成的一种长效缩宫素。

2. 选择宫腔纱条填塞法进行治疗

属于较为传统的止血方法,但是效果较好。以往因为感染等系列原因,已经放弃采用此种方法。近年来,随着医疗事业的快速发展,伴随超声监测系统应用以及高效抗生素应用,新的填塞材料不断出现,例如宫腔球囊等获得广泛应用,所以宫腔填塞方法再次获得一定程度应用。

3. 选择盆腔动脉结扎方法进行治疗

妊娠期子宫血供90%来自子宫动脉上行支,为此,针对患者合理展开子宫动脉结扎术治

疗,可显著降低子宫动脉血压水平,显著减少血流量。

4. 选择B-Lynch缝合术进行治疗

作为一种新型外科手术,主要通过子宫缝合对产后出血进行有效控制,对于因为胎盘因素、宫缩乏力以及凝血功能异常导致的产后出血均表现出较高的适用性。尤其对于普通宫缩剂应用后未获得效果,并且可能需要将子宫切除的病例表现出较高的适用性。

5. 选择血管介入栓塞术进行治疗

针对子宫动静脉瘘导致的出血症状,需要于早期合理展开双侧血管介入栓塞治疗,并且栓塞剂主要选择明胶海绵颗粒,可获得明显效果,并充分保证安全性。

总的来说,应依据剖宫产术后出血患者的具体情况,选择对应的治疗方法,以获得显著止血效果,并对患者的治疗安全性做出充分保证。

湖南省湘西自治州保靖县人民医院产科 田宏香