



产后贫血 怎么补?

各位新手妈妈，你是否在享受新生命带来的喜悦之余，也感受到了产后贫血这个小困扰？别担心，今天我们就来聊一聊产后贫血的那些事儿。产后贫血是指妈妈在分娩后由于失血过多而导致的血红蛋白浓度降低，一般表现为头晕、乏力、心慌等症状，给妈妈们带来极大的不适，甚至还会影响宝宝的健康成长。那么，产后贫血应该怎么补？让我们一起来了解一下吧！

药物治疗

① 铁剂补充 铁剂是治疗产后贫血最常见的药物之一，它可以直接补充体内缺乏的铁元素，提高血红蛋白的合成量，一般建议在饭后服用。服用铁剂时，避免同时饮用浓茶、咖啡等，以免影响铁的吸收。

② 叶酸补充 叶酸是造血过程中的重要营养素，有助于提高血红蛋白的合成量。叶酸通常在早餐后服用，与铁剂一起服用效果更佳。

③ 维生素B₁₂补充 维生素B₁₂是红细胞生成所必需的物质，有助于改善贫血症状。维生素B₁₂通常在饭后服用，与铁剂和叶酸一起服用效果更佳。

④ 促红细胞生成素（EPO）对于贫血症状较为严重的妈妈，医生可能会开具EPO进行治疗。EPO是一种体内生成的激素，可以促进红细胞的生成。

饮食调理

① 增加富含铁质的食物 富含铁质的食物有助于提高血红蛋白水平，产后妈妈应该食用富含铁质的食物，如红肉、禽肉、鱼、豆类、干果、绿叶蔬菜和全谷物等。

② 摄取富含叶酸的食物 叶酸有助于提高身体对铁的吸收能力，产后妈妈应多食用富含叶酸的食物，如绿叶蔬菜、豆类、柑橘类水果等。

③ 增加维生素C的摄入 维生素C有助于铁的吸收，产后妈妈应多食用富含维生素C的食物，如草莓、猕猴桃、辣椒等。

④ 食用富含蛋白质的食物 蛋白质是制造血红蛋白的必要原料，产后妈妈应多食用富含蛋白质的食物，如瘦肉、禽肉、鱼、蛋、豆类、乳制品等。

⑤ 增加富含维生素B₁₂和维生素B₆的食物 维生素B₁₂和维生素B₆有助于提高身体对铁的吸收能力，产后妈妈应多食用富含这两种维生素的食物，如动物肝脏、肉类、鱼、核桃等。

⑥ 注意食物搭配 为了促进铁的吸收，产后妈妈应注意食物搭配，如将富含铁的食物与富含维生素C的食物搭配食用。

日常食谱宝典

① 猪肝菠菜汤 猪肝富含铁质，是补血佳品。菠菜中含有丰富的维生素C，能够促进铁质的吸收。将猪肝洗净切片，放入水中浸泡去除

血水，菠菜洗净切段，锅中加入适量的水，烧开后将猪肝放入汆烫，捞出沥干水分。然后，将余烫好的猪肝和菠菜放入砂锅中，加入适量的水，大火烧开，转小火慢炖30分钟。出锅前加入适量的盐和香油调味即可。

② 红烧牛肉 牛肉富含铁质和蛋白质，具有补血补气的作用。将牛肉洗净，切成小块，放入锅中加入适量的水，大火烧开，捞出沥干水分。锅中加入适量的油，烧热后放入牛肉块，翻炒至变色。再加入适量的生抽、老抽、料酒和冰糖，翻炒均匀，加入适量的水，大火烧开，转小火炖60分钟。最后大火收汁，出锅前加入适量的盐和葱花调味即可。

③ 花生红枣粥 花生和红枣都具有补血益气的作用。将花生去皮洗净，红枣洗净去核。将花生、红枣和适量的水加入砂锅中，大火烧开，转小火慢炖60分钟。出锅前加入适量的冰糖调味即可。

④ 芹菜炒木耳 芹菜和木耳都富含铁质，具有补血的作用。将芹菜洗净切段备用。木耳泡发去蒂，撕成小块。锅中加入适量的油，烧热后放入芹菜段和木耳，翻炒至熟。



加入适量的盐和鸡精调味即可。

⑤ 紫米红枣粥 紫米和红枣都具有补血益气的作用。将紫米洗净，提前浸泡半小时。红枣洗净，去核，备用。将紫米和适量的水加入砂锅中，大火烧开，转小火慢炖60分钟。加入红枣，再继续慢炖30分钟，出锅前加入适量的冰糖调味即可。

总之，产后贫血给妈妈们带来了极大的困扰，如不及时调理，可能会影响身心健康。因此，在医生的指导下，适当补充铁剂、叶酸等营养素以及富含这些物质的食物，可以帮助妈妈们尽快恢复健康。还可食用一些补血益气的家常菜，既营养丰富，又能帮助妈妈们补充铁质，改善产后贫血的症状。希望每位妈妈都能通过科学的调理，摆脱产后贫血的困扰。

崇左市扶绥县妇幼保健院 何丽玲

肌骨超声可以诊断哪些疾病?

在过去，肌肉和骨骼相关疾病的诊断，一般要通过X线、CT、MRI（核磁共振）检查来辅助诊断。但是肌骨超声出现后，就打开了更准确诊断肌肉和骨骼相关疾病的“新天地”。肌骨超声具体可以诊断哪些疾病？让我们来了解一下吧！

肌骨超声是什么？

肌骨超声通常指的是针对患者的肌肉、骨骼以及关节和神经等做的超声检查，与普通的超声检查差不多，只不过需要使用特制频率的探头，并且对相应的部位进行扫查。通过肌骨超声，可以观察到患者的骨关节系统疾病，比如是否有原发性骨肿瘤、转移性骨肿瘤或是骨肿瘤样病变以及一些关节的病变等。还可以检查软组织的疾病，比如肌肉病变、肌腱病变、滑囊病变，或者是软组织异物等。有一些高端的超声仪器还可以用肌骨超声来检查周围神经，来判断神经系统的一些病变。

但由于肌骨超声对于医生的解剖要求比较高，有些医院肌骨超声还没有普及，大多数都是以CT或者是核磁共振检查为主，在一些综合性医院会有肌骨超声的检查室，这些医院可以利用超声来检查一些相应的病变，超声相对于其他的检查方式更加灵活，而且对人体没有损伤，更容易被接受。

肌骨超声有哪些优势？

1. 操作简单 相对于其他影像

方法而言，肌骨超声操作更加简单，医生可以在短时间内完成肌骨超声。肌骨超声对环境要求比较小，医生可以在床边或者现场进行检查。2. 费用比较低。相对于其他检查费用而言，超声检查的费用比较低，患者的接受率较高，即使多次进行肌骨超声检查，患者也可以负担起费用，所以超声显像已经成为肌肉、肌腱等软组织，关节疾病的诊断首选检查方法。3. 图像更加细腻逼真。在技术的支持下，肌骨超声的图像相比于原来而言，更加细腻逼真，在原来的基础上扩大了医生的观察视野，诊断的准确性也得到了进一步提高。

肌骨超声的缺点有哪些？

1. 超声波声衰减比较大，穿透困难。超声显像对于骨关节，特别是正常的骨和关节，不能够得到完整的骨关节图像，对骨病变的整体判定以及诊断的准确性，不如X线，CT和核磁共振，但是它对骨表面，骨膜下或者是骨旁的病变，显示不受限制。2. 当骨质遭到病变更破坏，骨皮质变薄，断裂或者缺

损时，出现了新的病理声窗，声束就可以穿过，从而能够显示出相关的病变，而且它对关节软骨的显示度非常清晰。特别是一岁以前的婴幼儿，在骨化完成前，超声穿透没有障碍，对骨关节的现象比X线平片更好。

什么情况下可以进行肌骨超声？

1. 创伤性病变。比如急性外伤、运动所导致的关节周围的肌肉、肌腱、韧带的损伤，像跟腱断裂，肩袖撕裂等情况都可以采用肌骨超声。2. 退行性病变。比如急性、慢性的损伤所导致关节周围的肌腱炎，像肌腱炎、腱鞘炎、滑膜炎、骨关节炎、网球肘、高尔夫球肘和桡骨茎突狭窄性腱鞘炎等情况。3. 软骨和骨骼出现病变。如隐匿性骨折、单纯性的骨囊肿，还有骨肿瘤和术后评估，也可以采用肌骨超声。4. 风湿免疫和代谢性疾病。如类风湿关节炎、痛风，还有强直性脊柱炎等情况，都可以用超声来观察关节的病变。5. 用来观察周围神经的病变，神经的卡压和神经来源的肿瘤，比如常见的腕管综合

征和神经鞘瘤。6. 四肢软组织肿瘤性病变。比如腱鞘的巨细胞瘤等软组织肿物，也是肌骨超声的适应症。7. 进行小儿发育性髋关节发育不良的常规筛查。8. 中老年常见的骨性关节炎、肩周炎。9. 做微创介入治疗的超声实时引导定位，比如肉毒素等注射治疗定位，神经卡压的水分离。10. 很多慢性的疼痛做了很多检查都找不到原因，可以做肌骨超声查找原因。

肌骨超声注意事项有哪些？

1. 医生需熟悉人体解剖结构并经过专业培训才能上岗，操作过程中不能暴力操作，以免加重患者不适和痛苦。

2. 患者检查前应放松心态，不宜过于紧张，检查时积极配合医生即可。

超声检查具有实时性，即在检查过程中，出现任何问题，医生可及时与患者沟通，如不能清楚观察其结构时，可请患者侧身或屈膝，以达到较好的检查效果。

南宁市隆安县中医医院 潘秀红