

# 孕期前后饮食该这样吃

■三亚市中医院妇产科 张五一

怀孕是每个女人人生中的重要过程,那么从准备受孕到宝宝呱呱落地,母亲的身体经历着一次不平凡的旅程,在这前后除了家人的陪伴和理解,在不同时期不同的营养需求更是对于母胎的重要部分。我们平时说的在怀孕期间要注意营养的摄入,并不是指要每天大鱼大肉,或者各种营养品、滋补品一起上,而是应该均衡膳食、三餐规律并且荤素搭配合理。另外,针对怀孕的不同阶段,孕妈妈应当循序渐进地补充营养,否则很有可能造成营养过剩,造成身体的负担。对于孕期的体重增长范围,这不是一成不变的,而是取决于我们怀孕前的身体

量指数(BMI)和健康状况。如果怀孕前体重过轻的话,那孕期就要适当地多增加一些体重;如果怀孕前有肥胖或者超重的情况,那孕期就要适当控制体重的增长。

很多人尤其是老人会有这样的想法:孕妇就应该多吃一点,肚子里的宝宝才会有营养。殊不知,如果过度进补导致孕期体重增长过多,很有可能会引起妊娠和分娩并发症,比如妊娠期糖尿病、高血压、子痫前期和早产等。

那么,既然已经准备受孕了,到底怎样吃才能更有利于怀孕期间宝宝的发育呢?怎样吃才能更有利于母亲的产后恢复呢?今天我们听听健康

管理师通过专业的角度来解答这些问题吧。

## ●孕前期的膳食指南

孕前应该加强营养,为孕育优良的胚胎提供良好的物质基础。

1. 在备孕前3个月开始吃叶酸或可以补充叶酸的食物。
2. 常吃含铁丰富的食物(如菠菜、红色肉类等)。
3. 保证加碘食盐的摄入,适当增加海产品的摄入。
4. 戒烟、戒酒,作息规律,保证休息。

## ●孕早期的膳食指南

因孕早期会出现早孕反应,饮食

方面建议尽量清淡,最好不要食用味重、甜厚肥腻的食物。

1. 膳食清淡、适口。
2. 少食多餐。
3. 保证摄入足量碳水化合物的食物。
4. 多摄入富含叶酸的食物或补充叶酸。
5. 戒烟、戒酒。

## ●孕中、晚期的膳食指南

在这个阶段是妊娠期胎儿生长最快的时间,也是母亲营养储备时期,要为出生后哺乳做准备,所以营养相对丰富。

1. 适当增加鱼、蛋、瘦肉、海产品

的摄入量。

2. 适当增加奶制品的摄入。
3. 常吃含铁丰富的食物。
4. 适量的身体活动,维持体重的适宜增长。
5. 禁烟、戒酒,少吃刺激性食物。

## ●哺乳期的膳食指南

分娩后需要增加营养,才能快速产生乳汁,更能促进母体恢复。

1. 仍需增加鱼、蛋、瘦肉、海产品的摄入量。
2. 适当增饮奶类,多喝汤水。
3. 产褥期食物多样,但不过量。
4. 戒烟酒,避免喝茶水或浓咖啡。
5. 科学活动并锻炼,保持健康体重。

## 科普:过度饮酒会导致股骨头坏死

■三亚市中医院骨伤科 郭良

在日常生活中,饮酒是一种社交活动,但我们往往忽视了过量饮酒可能带来的健康风险。酗酒不仅对肝脏有害,还可能对骨骼系统产生严重影响,其中包括股骨头坏死(酒精性)——一种骨科疾病,对患者的健康和

生活质量造成了巨大影响。什么是股骨头坏死:股骨头坏死是骨科常见难治性、致残性疾病,是引起髋关节疼痛及功能障碍的常见原因之一。该病主要影响年轻人群,常伴有股骨头进行性塌陷及关节破坏,继发髋关节骨关节炎,会给患者带来巨大的痛苦,被人们称作“不死的癌症”。

酒精与股骨头坏死的关系:长期酗酒是导致酒精性股骨头坏死的重要原因之一。酒精会影响股骨头的微循环,增加血液的黏稠度,使得股骨头的

血运受到影响,从而导致血管阻塞和血运中断,引发骨组织缺血变性和最终的坏死。

如何识别酒精性股骨头坏死:酗酒者应该警惕是否出现髋关节疼痛等症状。早期股骨头坏死可能表现为髋部的钝痛感,尤其是位于腹股沟处,活动时疼痛明显,休息后有所减轻;随着病情加重,疼痛加重的同时,会伴随着髋关节屈伸、旋转活动受限、关节僵硬的症状。

预防与治疗:对于长期酗酒的人,及时的预防和治疗是至关重要的。所有含有酒精的饮料,特别是白酒,烈性酒及劣质酒,如果长期大量饮用,都可能引发股骨头坏死。所以建议大家饮酒时一定要控制量和频率,同时注意酒类品质,杜绝酗酒

习惯,远离劣质酒。

一旦出现髋部疼痛等症状,应及时就医,进行相关检查,以便尽早发现并采取有效的治疗措施。我们提倡早期保髋的理念,加强保髋的意识,同时应获取患者的支持和配合,做到早发现、早诊断、早治疗。早期通过选择合适的诊疗技术,延缓、控制股骨头坏死进展,进而推迟甚至避免关节置换手术治疗。

结语:股骨头坏死给患者带来巨大痛苦的同时,也给家庭带来不小的负担。长期大量饮酒是导致股骨头坏死的重要原因之一。控制饮酒量是预防酒精性股骨头坏死的关键,同时就当保持健康的生活方式;而对于那些长期酗酒或经常大量饮酒的人,定期进行体检是十分必要的。

## 美容缝合与普通缝合的区别

■海南医学院第二附属医院整形外科 刘志坤

阳春三月,万物复苏。春天是一年四季生发的季节,也是万物生长的季节。有研究表明,春天是儿童身高增长最快的季节,主要与春天阳光比较充足和儿童新陈代谢更加旺盛等因素有关。儿童长高与充足的睡眠、高蛋白均衡饮食以及合理的运动等密切相关,而春天是户外运动的最好时节。俗话说,“一年之计在于春”,随着气温的回升和天气的好转,又到了周末带孩子游玩踏青的季节。各位家长在带小朋友户外运动的同时,也要注意安全措施的防护。最近经常有儿童面部外伤的急诊,许多家长对于挂号科室的选择无所适从。我们郑重呼吁各位家长,如果不想让孩子在面部遗留瘢痕,影响孩子的自信与成长,发生面部外伤建议大家选择整形美容外科就诊。在这里,向大家简单介绍一下美容缝合与普通缝合的区别。

说到美容缝合,大家都会想到很细的美容线,简单地认为只是用细的缝线进行缝合。事实并非如此,我们常说的“美容缝合”不仅仅是使用美容线,美容针,更关键的是伤口处理技术和美容缝合技术。将受损皮肤软组织各层次仔细清创修剪整齐后进行严密精细的逐层缝合,对每针缝线距伤口

的距离及缝线之间的距离都有明确的要求。缝合技术的重要性远远大于缝合线,缝合技术的核心在于减轻切口张力,使伤口能够快速愈合,并不是像大家想象的那样,只要是使用细的缝线效果就一定很好。我们瘢痕门诊经常可以看到很多患者在手术后留下一道明显的“蜈蚣”样疤痕,这是因为外科普通缝合后,因为张力因素导致瘢痕拉宽,出现勒痕或者增生。那么,整形美容外科的“美容缝合”与普通外科的“普通缝合”到底有什么不同?普通缝合在缝合伤口的时候,往往只缝合1层,用大针粗线直接将创口全层拉拢缝合,打结非常紧实。而美容缝合在缝合伤口的时候,需要缝合2层及以上;肌肉层、浅筋膜层、皮下组织层、皮肤层等。每个层次选择不同材料和粗细的缝线,打结的松紧度在每个层次也不一样。深层缝合选择稍粗的3-6个月方可完全吸收的缝线,打结尽可能紧,做到在皮肤层缝合之前伤口对合已经严丝合缝;皮肤层缝合则选择细的尼龙线,打结“一松二紧”。尼龙线是单股缝线,表面光滑,无线结反应,不牵挂刺激皮肤,拆线时无明显疼痛感。我们通常会使用6-0或7-0粗细的尼龙线,这种直径

的缝线是比头发还要细的。通过这样的分层减张美容精细缝合技术,可以做到深层组织充分减张,皮肤层对合整齐,减轻皮肤表面的瘢痕,避免缝线的勒痕。另外,普通缝合因为仅缝合1层,需要缝线勒紧皮肤从而打结紧实,拆线后即出现“蜈蚣脚”样勒痕,后期瘢痕会因两侧张力拉伸而变宽;而美容缝合的伤口在早期虽然呈隆起状,后期会在深层瘢痕及伤口两侧张力的作用下慢慢拉平,所以早期瘢痕增生不明显,后期也不会出现明显的瘢痕拉宽及缝线勒痕。

需要注意的是,瘢痕一旦形成,无论用什么治疗方法都只能对其进行部分改善,而不能彻底消除。整形美容外科的美容缝合技术可以使伤口尽可能美观,瘢痕尽可能小,但是总是留下淡淡的印迹。应用美容缝合技术后会不会留下明显的瘢痕取决于以下四个因素:①受伤的程度以及伤口的处理水平;②患者自身的体质;③缝合材料的选择;④术后的护理等。大家一定要建立对瘢痕的正确认识,从外伤的初始阶段就选择专业的整形美容外科就诊,采取美容缝合技术减轻瘢痕的形成,最终达到令人满意的治疗效果。

## 2型糖尿病不用终身服药打针?

■三亚市中医院护理部 梁婷

近来,很多糖友听说2型糖尿病不用终身服药打针,真有这回事吗?

2021年,《缓解2型糖尿病中国专家共识》提出,通过积极干预,部分糖友有望实现“缓解”,能在较长的时间内无需使用降糖药物而能有效控制血糖。研究显示,年龄较轻、病程短、胰岛功能较好、较低的基线空腹血糖、较高的体重指数、较低的外源性胰岛素需要量,相对有较大的机会获得糖尿病的缓解。

既然通过积极干预,部分糖友有望实现“缓解”,那么很多糖友比较关心,有哪些非药物干预方法可以缓解糖尿病呢?

### 一、饮食+运动

强化生活方式干预是2型糖尿病缓解的基本方案,包括饮食营养治疗和运动:

1. 饮食营养治疗:在合并肥胖的糖友中,有限能量饮食配合运动、低碳水化合物饮食、极低能量饮食、间歇性断食、生酮饮食均能促进早期2型糖尿病缓解。在食欲管理方面,建议糖友合理安排进餐顺序,餐前饮水加餐前吃少量坚果,进餐时减慢速度,增加富含膳食纤维的食物,可增加饱腹感,降低食欲和减少餐后血糖波动。
2. 运动干预:建议每周时长不

少于150min的中等强度有氧运动,每周同时应进行不少于2次的抗阻运动。可选择散步、慢跑、八段锦、太极拳等项目,运动过程注意避免运动损伤,适时调整运动负荷。

### 二、中医外治法

除了饮食和运动的基本干预方案,中医外治法在改善糖尿病症状方面有着独特的作用和优势。

1. 虎符铜砭刮痧:根据李氏砭法的八大理论,采用虎符铜砭通过徐而和的手法,在人体一定部位进行刮拭,以调动气血运行,扶正祛邪,能达到有效缓解糖尿病的目的。

2. 耳穴贴压:主穴为胰腺点、胰胆、神门、内分泌、皮质下、交感、缘中,配穴为肺、胃、肾、三焦、渴点、饥点等。贴耳后每天自行按压6次,每次每穴按压2分钟至耳感胀、微痛,伴有耳发热为佳。

3. 穴位按摩:可按摩足三里、地机、阴陵泉、二白、太白、然谷等穴。那么,糖尿病缓解后,可以“自由”生活了吗?

糖尿病缓解,并非治愈,本质上还是2型糖尿病患者,上述的干预措施达到缓解后并非一劳永逸,糖友们仍需保持良好的生活习惯,定期复查,才能有效地改善和提高生活质量。

## 腰椎间盘突出症居家护理

■三亚市中医院骨三科 陈丽

### ●什么是腰椎间盘突出症?

腰椎间盘突出症是由于腰椎间盘退行性改变或受外伤等原因,纤维环破裂,髓核突出并刺激或压迫神经根、马尾神经所表现的一种综合征,是引起腰腿痛的常见原因,对患者的生活质量造成严重的影响。

### ●腰椎间盘突出症的治疗

腰椎间盘突出症的治疗包括保守治疗和手术治疗。

### ●生活起居护理

1. 急性期以卧床休息为主,采取舒适体位。恢复期,下床活动时佩戴腰托加以保护和支撑,注意起床姿势,宜先行翻身侧卧,再用手臂支撑力后缓慢起床,忌腰部用力,避免体位的突然改变。使用腰托期间应逐渐增加腰背肌锻炼,防止和减轻腰部肌肉萎缩。
2. 做好腰部保护,防止腰部受到外伤,尽量不弯腰提重物,减轻腰部负荷。捡拾地上的物品时宜双腿下蹲腰部挺直,动作要缓。
3. 注意对腰部的保健,提倡坐硬板凳,宜卧硬板薄软垫床。工作时要做到腰部姿势正确,劳逸结合,不宜久坐,防止过度疲劳,做好腰部、腿部保暖,防止受凉。
4. 注意咳嗽和打喷嚏的方法,注意保护腰部,避免诱发和加重疼痛。
5. 按摩拍打麻木肢体,力度适中,进行双下肢关节屈伸运动,促进

血液循环。

6. 对肌力下降及步态不稳者,做好安全防护措施,防止跌倒及其他意外事件发生。必要时使用辅助工具行走。

7. 卧床期间或活动困难患者,进行四肢关节主动运动及腰背肌运动,提高肌肉强度和耐力。

8. 腰椎间盘突出症病程长、恢复慢,应保持愉快的心情,用积极乐观的人生态度对待疾病。

9. 加强腰背肌功能锻炼,要注意持之以恒。主要锻炼方法有:卧位直腿抬高,交叉蹬腿及五点支撑、飞燕式的腰背肌功能锻炼。根据自身的具体情况酌情进行。

(1)飞燕式锻炼:取俯卧位,双下肢伸直,两手贴在身体两旁,下半身不动,抬头时上半身向后背伸,每日3组,每组做10次。逐渐增加为抬头上半身伸与双下肢直腿后伸同时进行。腰部尽量背伸形似飞燕,每日5-10组,每组20次。

(2)五点支撑锻炼:取卧位,利用五点(头、双肘、双足)为支点,两腿半屈膝90°,脚掌置于床上,以头背部及双肘支撑上半身,双脚支撑下半身,尽量将臀部抬起离开床面,腰部尽量悬空,呈半拱桥形,当挺起躯干架桥时,膝部稍向两旁分开,速度由慢而快,每日3-5组,每组10-20次。适应后增加至每日10-20组,每组30-50次。

## 患尖锐湿疣被人“嫌弃”,别太苦恼,用这几个方法来治疗

■海南医学院第二附属医院皮肤性病科 王晓燕

尖锐湿疣是一种常见的性传播疾病,患者常常因为其在外观和传染性方面的特点而感到困扰与苦恼。然而,不必过于担心和自责,因为尖锐湿疣是可以治疗的。本文将介绍几种常用的治疗方法,帮助患者更好地了解并处理尖锐湿疣问题,重拾自信和健康。

尖锐湿疣的治疗方法主要包括药物治疗、手术切除、冷冻疗法等。其中,药物治疗通常以外用药为主,包括酸类药物和抗病毒药物。酸类药物如三氯化乙酸和碱性酸可以通过疣体皮肤组织的坏死和脱落来达到治

疗的效果。抗病毒药物如干扰素和利巴韦林可以抑制病毒的复制和传播,从而减少疣体的生长和发展。手术切除适用于较大且周围组织未受感染的疣体;冷冻疗法通过低温冷冻破坏疣体组织。此外还有其他辅助治疗方法,如免疫治疗、激光治疗和电凝治疗等。患者应根据具体情况选择合适的治疗方法,并在医生指导下进行治疗。同时需要指出的是,患者自身只有积极调整心态,保持良好的生活习惯,注重自身健康和防护,才能更好地应对尖锐湿疣问题,重拾自信和健康。

小结:尖锐湿疣的治疗方法多种

多样,包括药物治疗、手术切除、冷冻疗法等。药物治疗通常以外用药为主,如酸类药物、抗病毒药物等;手术切除适用于较大且周围组织未受感染的疣体;冷冻疗法通过低温冷冻破坏疣体组织。此外还有其他辅助治疗方法,如免疫治疗、激光治疗和电凝治疗等。患者应根据具体情况选择合适的治疗方法,并在医生指导下进行治疗。同时需要指出的是,患者自身只有积极调整心态,保持良好的生活习惯,注重自身健康和防护,才能更好地应对尖锐湿疣问题,重拾自信和健康。