

要想宝宝骨骼坚固 妊娠期补钙很重要

▲ 广西壮族自治区妇幼保健院 杨彩燕

怀孕是女性一生中的特殊时期，不仅需要关注自己的身体健康，还需要确保胎儿的健康发育。在妊娠期间，营养摄入对于母婴的健康都至关重要，而其中钙的摄入尤为为重要。坚固的骨骼不仅关乎孕妇自身的健康，还会对胎儿的骨骼发育产生深远的影响。因此，在怀孕期间，补充足够的钙是一项至关重要的任务。

妊娠期对钙的需求

怀孕是一个生命正在发展和成长的阶段，这也意味着孕妇的身体需要提供足够的营养来支持胎儿的生长和发育。其中，钙是至关重要的营养物质之一。在妊娠期间，孕妇和胎儿的钙需求都会显著增加，以下是这一需求的详细情况：

胎儿的骨骼和牙齿发育 在妊娠的早期，胎儿开始形成骨骼和牙齿的基础结构。这个过程需要大量的钙，因为钙是构建坚固骨骼和健康牙齿的关键成分。如果孕妇的钙摄入不足，胎儿可能无法获得足够的钙，这会影响其骨骼的发育，可能导致后续的健康问题。

子宫肌肉的收缩 随着怀孕的进展，子宫的大小会迅速增加，它需要强大的肌肉来支持胎儿的生长。这就需要足够的钙来

支持子宫肌肉的正常收缩。如果孕妇体内的钙不足，子宫肌肉可能会变得过于紧张，这可能会引发并发症，如早产。

维持孕妇的骨骼健康 孕妇的身体会将优先满足胎儿对钙的需求。如果孕妇的饮食中缺乏足够的钙，她的身体可能会从自身的骨骼中释放钙，以满足胎儿的需求。这可能导致孕妇自身患上妊娠性骨质疏松症，骨骼变得脆弱，容易受伤。

避免其他健康问题 妊娠期间，孕妇的身体经历了一系列生理和代谢变化，这可能会影响钙的吸收和利用。因此，增加钙的摄入量有助于预防妊娠期间的健康问题，如高血压疾病患者的妊娠期高血压、妊娠期糖尿病等。

钙的食物来源

为了满足妊娠期间增加的钙需求，孕妇可以从多种食物中获取足够的钙。以下是一些富含钙的常见食物和食物来源：

奶制品 奶制品是著名的钙来源，包括牛奶、酸奶、奶酪和黄油。这些食物不仅富含钙，还通常富含维生素D，有助于增加钙的吸收率。选择低脂或脱脂乳制品可以减少饱和脂肪的摄入。

绿叶蔬菜 绿叶蔬菜是优质的蔬菜来

源，如菠菜、羽衣甘蓝、芥蓝、油菜等。这些蔬菜不仅富含钙，还富含纤维、维生素和抗氧化剂，有助于维持整体健康。

豆类 豆类是另一个丰富的钙来源，包括豆腥豆、黑豆、鹰嘴豆、绿豆和豆腐。豆制品也富含蛋白质和纤维，是均衡饮食的重要组成部分。

坚果和种子 杏仁、芝麻、奇亚籽、松子等坚果和种子都富含钙。它们还提供了健康的脂肪、蛋白质和其他关键营养物质。

鱼类 某些鱼类也是良好的钙来源。例如，鲱鱼、沙丁鱼、鲭鱼和鲑鱼都含有相对较高的钙含量。此外，鱼肉富含优质蛋白质和 omega-3 脂肪酸，对母婴健康都有益。

橙汁 钙强化的橙汁是一种容易获得的食物来源。确保购买富含维生素D和钙的橙汁，以增强其吸收效果。

其他食物 一些其他食物也包含钙，如全麦面包、燕麦、糙米、无糖麦片和某些豆浆。

孕妇在选择食物时应尽量多样化饮食，以确保摄入足够的钙。同时，注意食物的卫生和安全，确保生食食材不会引发食源性疾病。如果孕妇因特殊原因无法通过食物满足足够的钙需求，医生可能会建议补

充钙剂。然而，在服用任何补充剂之前，应咨询医生或专业的营养师的建议。

钙的补充

在一些情况下，尽管通过饮食摄入钙，孕妇仍可能需要额外的钙补充剂。这通常由医生根据孕妇的体重、钙的饮食摄入情况和其他因素来决定。钙补充剂通常在孕妇怀孕早期开始，中国营养学会建议：孕14周开始每日常规补充600 mg口服钙剂，并覆盖整个孕期。

然而，孕妇在补充钙时应遵循医生的建议，不要自行决定剂量。过多的钙摄入也可能导致问题，如结石形成或其他不适。因此，专业的医疗指导至关重要。

妊娠期间，钙的摄入对于孕妇和胎儿的健康都至关重要。坚固的骨骼是宝宝健康发育的关键，而孕妇的饮食在这方面发挥着至关重要的作用。通过选择富含钙的食物和在医生的指导下适当补充钙，孕妇可以确保自己和宝宝都能享有健康的骨骼，从而度过一个健康愉快的怀孕期。

如果您怀孕或计划怀孕，请务必咨询医生或专业的营养师，以确保您的钙摄入量符合健康需求。

医学检验：让我们一起探索身体的“秘密花园”

▲ 广西桂林市中医医院 欧志红

医学检验，这个在人类健康领域起着重要作用的学科，是我们了解身体状况、诊断和治疗疾病的关键工具。它通过各种精密的测试和检查，帮助我们揭示身体的各种秘密。这些秘密有时是健康的保证，有时则是疾病的信号。

本文将带你走进医学检验的世界，了解它的基本概念、应用和最新发展。

医学检验的基本概念

医学检验是通过采集人体血液、组织、排泄物等样品，运用物理、化学、生物学等技术和方法，对样品中的各种成分进行检测、分析和解释，以获得关于疾病诊断、病情监测、疗效评价、预后判断等信息的过程。这个过程涉及了众多学科，包括临床生物化学、临床血液学、临床微生物学、临床免疫学、遗传学等。

医学检验大致可以分为两个方面：临床常规检验和特殊检验。临床常规检验包括我们常见的血常规、尿常规、生化检查等，它们为医生提供了一般性的身体状况信息。

特殊检验则涵盖了更广泛的领域，包括免疫检测、遗传检测、肿瘤标志物检测等，它们为医生提供了更深入的诊断信息。

医学检验的常见应用

常规检查 常规检查是医学检验的基础，包括血常规、尿常规、生化检查等。这些检查可以帮助医生了解患者的整体情



况和是否存在潜在的疾病。例如，血常规可以反映身体的造血和免疫功能，尿常规可以反映泌尿系统的状况，生化检查可以反映各器官的功能和代谢状况。

特殊检查 特殊检查是针对特定疾病或情况进行诊断和监测的，包括免疫检测、遗传检测、肿瘤标志物检测等。这些检查可以提供更深入的信息，帮助医生对疾病进行精准诊断和治疗。例如，免疫检测可以检测身体的免疫系统功能和抗体水平，遗传检测可以检测基因突变和染色体异常，肿瘤标志物检测可以检测肿瘤的存在和进展。

病理学检查 病理学检查是医学检验中非常重要的一部分，包括组织活检和细胞学检查等。这些检查可以帮助医生确定病变的性质和严重程度，为疾病的诊断和治疗提供关键信息。例如，组织活检可以通过对组织样本进行显微镜检查，确定肿瘤的性质和分化程度，细胞学检查可以通过对脱落细胞进行检查，判断是否存在异

常细胞。

其他应用 医学检验还被广泛应用于药物监测和治疗效果评估等方面。通过对药物浓度和代谢产物的检测，可以确定药物治疗的最佳方案和效果。同时，对比治疗前后的检查结果，可以评估治疗的有效性和安全性。

医学检验的最新技术和应用

近年来，随着科技的进步和精准医学的发展，医学检验也在不断创新和进步。下面我们介绍几个医学检验的最新技术和应用。

精准医学 精准医学是一种将基因组学、蛋白质组学、代谢组学等技术与临床医学相结合的新兴领域。它通过对个体基因和表型特征的深入研究，可以为患者提供个性化的诊断和治疗方案。精准医学的发展对医学检验提出了更高的要求，需要我们开发更精准的检测方法和更高效的检测技术。

个性化治疗 个性化治疗是根据患者的基因组、表型、生活习惯等因素，制定个体化治疗方案的一种新型治疗方式。它需要对患者的病情进行深入了解和分析，根据患者的特点制定针对性的治疗方案。

个性化治疗的实施需要我们加强医学检验的精准度和灵敏度，提高治疗的针对性和有效性。

生物标志物 生物标志物是一种可以反映疾病发生、发展和预后的生物指标。随着生物技术的不断发展，我们发现了越来越多的生物标志物，这些标志物可以为医生提供更准确、更及时的诊断和治疗信息。生物标志物的发现和应用为医学检验带来了新的突破，需要我们不断探索新的生物标志物的特性和应用范围。

综上所述，医学检验作为现代医学的重要组成部分，在疾病的诊断、治疗和预防中扮演着至关重要的角色。通过了解医学检验的基本知识、常见应用、最新进展以及正确对待医学检验的态度和方法，我们可以更好地理解并利用医学检验为我们提供的信息来维护和管理自己的健康。

在这个充满挑战和机遇的时代，我们期待着医学检验的未来发展将更加精准、快速、自动化和高通量，能够更好地满足人们对健康的需求和对生命的追求。同时，我们也应该积极参与和支持相关领域的研究和发展，为人类健康事业的发展做出自己的贡献。

最后，我们希望这篇文章能够帮助你对医学检验有更深入的了解和认识，激发你对健康探索的兴趣和热情。如果你对医学检验的某个方面有更深入的疑问或兴趣，欢迎随时与我们进行交流和探讨，让我们一起走进身体的“秘密花园”，探索更多未知的健康奥秘。