



孕期营养补充的误区

▲ 成都市新都区妇幼保健院 梁伟宏

怀孕对于每个女性来说都是人生中最为一件重要的事情，怀孕期间每个孕妇都会小心翼翼地呵护肚子里的宝贝，从各个方面去保障胎儿的健康成长。如何保障孕期营养应该是每个准妈妈都较为关心的一个话题，但正因为太过重视，所以许多孕妇在这个方面往往会陷入一些误区，不顾自身情况盲目补充营养，这不仅不正确，反而起到了反作用，影响了自身和胎儿的健康。

营养越多越好

为保障胎儿健康成长发育，许多家庭会选择通过服用营养保健品以满足孕期营养的需求，提升母婴身体素质。但是营养素的补充也应保持在适量范围内，过量的食用营养保健品是会带来各种不利影响，例如过量的补充叶酸会影响锌吸收；过量补钙会增加肾结石、奶碱综合征风险，影响钙磷平衡；过量的补充维生素A可能导致孕妇出现骨痛；过量的补铁会影响肾功能等。同时有些家庭可能会认为进口的食品营养更高，而选择进

口产品，其实不是这样的，进口产品是基于国家身体素质、饮食习惯为基础配制的，其不一定适宜于我国国民，所以更应结合自己的体质、营养状况来选择营养保健品。

食量大营养补充就好

在孕期，为了补充营养，家属可能会让孕妇增加进食量，以此来为胎儿提供营养，其实，孕期大量进食会导致热量超标，从而使孕妇体重剧增，营养失衡，影响孕妇的活动性，增加妊娠期糖尿病的发生概率，同时也会导致胎儿过大，影响胎儿的健康发育，甚至出现难产。因此不要再盲目的大量进食，应让孕妇将体重控制在适宜范围内，适当的情况下进行减肥来避免各种母婴并发症。

只在怀孕后补充营养

这是一个常见的认知错误，许多人都是在怀孕之后才开始进行营养补充，其实备孕期我们就应该注意各种问题了，戒除烟酒，健

康饮食等可以有效预防胎儿出现各种疾病，以叶酸为例，充足的叶酸可以预防胎儿出现兔唇、先天性心脏病等问题，除了正常的进行食物补充以外，还可以酌情吃一些叶酸片剂。

孕期大量吃水果

我们都知道水果中富含各种维生素，因此许多的孕妇在孕期选择大量吃水果来补充身体中所需的维生素，有的孕妇一天会吃好几斤水果，但水果中含有大量糖分，大量的进食也会导致孕妇出现肥胖、妊娠期糖尿病、巨大儿，因此准妈妈在孕期进食水果一定要适量，每天的水果应控制在 250 克之内。

孕妇奶粉口感更重要

许多女性在怀孕期间饮食口味上会发生巨大变化，有的孕妇会出现食欲不振的情况，这种变化是一种正常现象，不要过于恐慌，为了不影响孕妇的营养摄入，许多孕妇可能会通过喝孕妇奶粉来改善营养状况。孕期准

妈妈会更偏爱于口味香甜的奶粉，但是此种奶粉所含脂肪较高，会对母体和婴儿产生不利影响，还可能因为脂肪摄入过量而无法自然分娩，为了避免这一情况的发生，准妈妈在选择奶粉的时候应尽量选择口味清淡、含脂肪量低的奶粉。

主食没营养要少吃

许多人会认为菜比主食更有营养，因此选择减少主食摄入量，这是不正确的，主食中含有大量的碳水化合物，是主要的能量来源，可以为准妈妈提供能量、维持血糖平稳，满足准妈妈和宝宝正常代谢所需，长期减少主食摄入量可能会已发低血糖，产生对神经系统有毒性作用的酮体。

食补是最好的孕期营养来源

食补是一个很好的营养补充方式，但仅通过食补并不能满足孕妇的营养需求，对于孕妇需求量很大的钙、铁，孕妇可遵照医嘱进行补充，来预防抽筋、腰酸腿痛、贫血等。

突发脑卒中的急救措施

▲ 泸州市纳溪区人民医院 尚文均

随着当前社会环境、饮食结构及生活方式的改变，我国脑卒中发病呈不断增长趋势，调查显示，2018 年我国超过 40 岁人群的脑卒中人口标化患病率为 2.32%，损害居民健康，危及生命安全，甚至造成存活患者留有不同程度残疾，进而加重家庭、社会的经济负担。脑卒中的急救处理措施首先是尽早就医，明确脑卒中的类型。脑卒中分为脑梗死、脑出血，代表缺血性卒中和出血性卒中，两者是不一样的，未明确之前不要盲目治疗，更不要错过最佳治疗时间面对脑卒中的突发，需要牢记以下几步急救措施：

尽早识别脑卒中

脑卒中发生前数分钟/数天内，极大可能出现以下症状表现：理解/语言表达困难；一侧/双侧身体、上/下肢/面部无力；口唇、面舌麻木且听力下降；单/双眼突发视物模糊/视力下降；突发头痛，且严重；头晕、目眩，身体平衡性差；行为、性格等方面与以往不同。上述症状可能是暂时性的，也可能反复出现，并呈进行性加重趋势发展。希望大家对此能够予以高度警惕，使患者在发病后 4.5 小时内得到救治，挽救生命，降低致残率、病死率。

脑卒中的急救步骤

（1）接到“120”急救电话后，立即询问、记录患者大致情况，包括姓名、年龄、性别、主要表现、既往病史、地理位置及周围明显标志物（公交站、建筑物）等；（2）待到达现场，立即评估患者病情严重程度，建立静脉通路，予以吸氧，针对清醒患者，帮助摆放舒适体位，如半坐位，之后不可随意移动患者，如若口鼻含有呕吐物，则指导家属设法抠出，促进呼吸顺畅，同时解开患者领扣、纽扣、领带、裤带等，不断与病人交谈，若其不能说话，让他们以握手/眨眼方式回答你的问题；如果患者没有回应，表示他们可能昏迷！针对昏迷患者，将其摆放为恢复体位，头部偏向一侧，以防因呕吐而发生误吸，同时注意观察患者胸

部有无呼吸运动，并用面颊贴近患者的口鼻处，感受有无呼吸，并与家属合力将其抬上平车，送至急救中心，注意在整个转运途中观察、记录患者病情变化；（3）待达到急救中心，用平车将患者送入急救室，结合既往病史、查体、生命体征、意识状况等，考虑开通绿色通道，对于病情稳定患者，应该在 10 分钟内完成 CT 检查，根据是否出血，采取相应处理，如 CT 提示出血，联系神经外科组好手术准备；CT 未见出血，且血压超过 200/120mmHg，予以降压药，如果患者接受静脉溶栓治疗，需要控制血压≤180/110mmHg；对于病情不稳定且出现呼吸减弱、休克表现、收缩压>200mmHg 且舒张压>110mmHg、脑疝等一系列症状患者，需要采取吸氧、建立人工气道、补液扩容、降压药、快速静滴甘露醇等措施，待病情有所好转，立即进行 CT 检查，根据检查结果，进行救治。

脑卒中的预防措施

关于脑卒中的预防，应该严格遵循“健康四大基石”（科学膳食、健康心理、适量运动、戒烟限酒）原则是：（1）清淡饮食，同时保持每天饮水量充足；（2）进行有氧锻炼，注意坚持不懈、持之以恒；（3）避免过于过度劳累（加班熬夜、生活不规律等）；（4）减少不良嗜好，例如戒烟、限酒等；（5）关注天气变化，根据实际情况适当增减衣物；（6）多参与户外活动，时刻保持心情愉悦，情绪平稳，避免情绪波动过大而诱发疾病；（7）建议老年人在生活中尽可能不要快速改变体位，例如起床、转头时不宜过快过猛；（8）在平时多吃一些富含维生素食物，以防便秘，必要情况下就医咨询医生，切不可用力过猛；（9）定期体检，一旦发现问题，立即就医治疗；（10）控制“三高”，即高血糖、高血脂、高血压，以减少卒中诱发因素。

脑卒中的发生，对人体危害较大，损害机体健康，降低生活质量，危及生命安全。所以，尽早救治脑卒中对其康复至关重要。

螺旋 CT 检查的优势

▲ 泸州市中医医院 王昭

在疾病诊断中，螺旋 CT 的应用越来越广泛，之所以具有较为广泛的应用，主要是因为螺旋 CT 具有显著的优势，极大的方便了对疾病的检查。所谓螺旋 CT 扫描就是利用 X 线球管对患者的身体进行连续扫描，扫描的时候可以进行匀速水平进床，从而让扫描线在患者的身体表面呈现螺旋形状。螺旋 CT 扫描和常规的 CT 扫描具有较大的区别，不仅具有扫描速度高的优势，还具有覆盖面积广的优势。螺旋式扫描能够通过先进的技术，获取患者更多连续层面的信息，为后续的治疗提供依据，优化组织信息，防止出现断层 CT 扫描造成的信息不全。螺旋 CT 可以分为单层螺旋 CT 与多层面螺旋 CT。

螺旋 CT 和普通 CT 的区别

首先螺旋 CT 和传统 CT 检查具有供电和扫描上的区别，在供电方式方面，螺旋 CT 采用滑环技术，而传统 CT 采用线缆供电，本质上具有较大的区别。在扫描方式方面，螺旋方式利用的是同方向连续扫描，而普通方式利用的是往复扫描，螺旋方式极大的增加了扫描视野。因为扫描时，X 线管向一个方向进行不断的扫描，受检体会向着一个相同的方向进行移动，从而方便对数据的采集。其次在数据采集方面，螺旋方式利用 SCT 进行数据搜集，采取的是一个连续空间中的容积数据，不会受到扫描时间等不良因素的影响，也不会受到扫描速度的影响，还能从根本上对传统扫描的层隔问题进行解决，从而有效的提高扫描的速度，防止运动造成的伪影。另外还可以防止数据的断层，保证在螺距较小的情况下，能够适当的增加原始扫描数据量，保证图像重建的质量提高，如果螺距较大，就会使扫描的速度加快，使扫描的辐射剂量减少，影响重建图像的质量。

螺旋 CT 检查时注意事项

在进行螺旋 CT 检查时，应该注意以下

几个问题：（1）要分析该疾病的不适宜人群：主要是肝肾功能障碍的患者和心肺功能障碍等患者；（2）在进行检查之前应该注意，首先应将疾病诊断史和检查结果提前告知医生，如果患者有之前做好的 X 线片或者磁共振片，都要告知医生提前进行参考。其次要向医生说明一下疾病发生史，说明患者是否具有哮喘、荨麻疹等疾病史。再次要让患者在检查之前，提前将衣物的配饰和随身携带的小物件去除，防止其对检查结果的影响。在患者检查以前，应该让其提前禁食，对于身体存缺陷或者有认知功能障碍的患者，应该有人陪同。然后在进行螺旋 CT 增强扫描之前，要提前进行造影剂过敏试验，如果在使用后 20 分钟后，患者没有不良反应，就可以让患者进行检查。对于急需做螺旋 CT 检查的患者，应该及时对其进行灌肠；（3）在进行检查的时候，患者要听取技术人员的指导，保持自己的体位姿势方便检查，检查的时候尽量不要随意动，要平静进行呼气，如果出现不良反应，可以通过 CT 机上的对讲机告知医生。

螺旋 CT 检查的作用

螺旋 CT 检查具体的检查费用多少，和检查部位息息相关，如果只是进行小范围的肢体部位检查，费用会相对较少，小部位检查可以包括肝、胆、眼睛等，其他检查项目还包括全身的脏器、关节等，且每位患者的身体状况不同，检查费用也有一定区别。除这些患者的因素，在检查成本方面也有较大的区别，因为对于螺旋 CT 检查来说，还要充分考虑医院设备的新旧程度和技术水平，在医疗技术不端发展的社会背景下，螺旋 ct 检查可以分为不同的档次，根据档次的不同，检查所需要的人力和物力资源也有一定差距，因此使用费用也有区别，患者需注意的是，在进行检查前，一定要选择仪器质量较好的医院检查，防止出现检查的失误，影响检查的准确性。