孕妇营养补充的误区

▲ 自贡市第一人民医院 李文平

女性在怀孕期间，为了能确保胎儿的健康成长，孕妇们在孕期通常会吃各种营养品，从而确保为胎儿提供充足的营养，但是由于缺乏科学性，在孕期营养补充中会存在较多的误区，因此需孕妇了解有营养补充应该怎么补、补多少以及补多久这样的问题，避免不正确的营养补充给自己和胎儿带来伤害。

过多的补充营养是常见的营养补充误区，人们常常会认为营养多总比营养少要好，但是过多的补充营养就可能会导致营养过剩，进而导致肥胖问题的产生，这样不仅会导致妊娠糖尿病、妊娠高血压综合征等危险性疾病的发生，还可能会导致胎儿体重过大，增加难产的风险。

大量补钙 钙片是常见的营养品，为了能够促进胎儿的健康成长，大部分孕妇会在孕期补充大量的钙质，但是补钙并非多多益善，过量补钙可能会导致肾结石以及奶碱综合征等疾病，甚至可能会诱发癌症等，因此

在孕期应当尽量在日常饮食中获取钙质，对于缺钙的孕妇可以在医生的指导下适当使用钙制剂，而不要盲目补钙。

孕期营养补充大多来源于日常的饮食中，但并非完全依靠饮食就能够充分的满足孕妇及胎儿的营养需求，例如这段期间对钙及铁的需求量比较大，如果孕妇缺钙就会出现抽筋、腰酸背痛、骨质疏松等情况，孕妇缺铁就会出现贫血等，因此为了确保孕妇的营养需求，可以在医生的指导下适量的通过其他方式补充营养，通常可以选择营养全面、易吸收的孕妇奶粉进行孕期营养补充。

根据口感选择奶粉 孕妇奶粉的选择并不能依照准妈妈的口味进行选择，不能是为了喝而喝，一定要注意其奶粉中的营养成分以及吸收性，因此在选择孕妇奶粉时，尽量选择口味清淡、脂肪含量低的，更便于营养的吸收，且易消化不会造成身体负担。

盲目补充维生素 维生素是非常重要的营养成分，对于孕妇以及胎儿的早期发育非

常重要，但是在维生素补充的过程中，也是有一定误区的，孕早期的胎儿器官发育比较活跃，这个期间补充大量的维生素会对胎儿造成一定的影响，例如维生素A在孕早期摄入量比较高的话，可能会导致胎儿畸形、维生素C的大量补充可能会增加流产的风险，因此一般是在孕期中期开始补充维生素制剂，更好的选择食物补充，从而更好吸收。

主食没营养 主食中含有大量的碳水化合物，是我们身体提供能量、维持血糖的重要成分，准妈妈以及胎儿脑细胞的代谢以及胎盘都是需要消耗足够的血糖，以此从中获取能量，因此不能说是主食没营养、或是害怕吃主食会变胖就在孕期减少主食的食用，这样会极大的增加孕期低血糖的发生，进而产生对神经系统有毒性的酮体，影响孕妇以及胎儿的健康。

摄入水果越多越好 人们常说想要孩子眼睛大就多吃葡萄，并且认为水果中含有大量的营养成分，在孕期就应该多吃，有的孕

妇甚至一天会吃掉好几斤水果，以及坚果，觉得对孩子的头发、大脑发育有好处，但是摄入过多的热量、脂肪以及糖类会导致孕妇肥胖、妊娠期糖尿病的发生，因此在孕期水果以及坚果等一定要适量，一般水果每天不能超过250克，而坚果每天吃1~2个就可以了，不要吃得太多。

那么孕期营养补充究竟是从什么时候开始的呢？通常人们会认为孕期营养补充当然是从怀孕后开始了，但事实上孕期营养补充从备孕就需要开始了，其中叶酸就是最具代表性的营养补充，补充足够的叶酸能够极大的避免胎儿神经急性免唇以及先天性心脏病等问题，但是单纯依靠怀孕时期补充的叶酸是远远不够的，应该从前3个月开始补充，从而确保整个孕期营养的充足和均衡。

孕妇的体重是对孕期营养状况的评判，因此在孕期不仅要注重营养的补充，还需要对体重有一定的控制，避免孕期过度肥胖。

科学认识阴道超声

▲ 凉山彝族自治州第二人民医院 韩志美

妇科超声常用于子宫、卵巢、输卵管等特殊部位的检查，子宫肌瘤、内膜增生、附件囊肿或是肿瘤等同样能通过妇科超声的方式轻松检查出来。目前常用的妇科超声检查方式主要包括两种，一种是经腹超声检查，一种是经阴道检查，两种方式的选择具体要根据实际情况确定。

进行经腹部超声检查前提是必须要有充盈的膀胱作为透声窗，以便通过妇科超声用以充分显示出女性的内部脏器官，因此憋尿是最基本的腹部超声检查需要进行的准备工作。但对于女性来说，尤其是肠道气体比较多，有憋不住尿的情况。或者是部分患者体重基数过大过于肥胖，这使得骨盆过深使得病变部位的显现并不清楚，这些情况均给医生检查带来了困难。对于已婚妇女来说，经阴道超声检查就可以避免这些问题。

目前经阴道超声检查的方式较为常见，特别是针对一些特殊疾病其效果会明显优于经腹超声检查。若是想重点对某一个部位如卵巢或者怀疑有某一方面的妇科疾病如宫外孕，做阴道超声可以说是必要的检查项目，准确性非常高。目前阴道超声主要用于对妇科疾病以及辅助生殖技术的诊断与治疗，常见的疾病类型包括子宫肿瘤或者内膜病变，又或者是宫颈病变、异位妊娠、早早孕检查以及不孕症等。

另外一些辅助性的生殖技术也需要用到阴道超声，例如取卵。阴道超声相比于腹部超声检查，并不需要憋尿。经阴道超声需要将探头放入阴道内，至于近宫颈部位，使其更加接近于盆腔器官。在近距离且高分辨率探头的作用下呈现出来的图像，相比于腹部超声图像更加的清晰，从而更方便医生根据图像判断疾病类型，最大程度的减少误诊率。

阴道超声这种方式对于肥胖的女性患者来说同样是一个福音，消除了骨架过深所带来的影响。当有盆腔深处病变或在腹

部超声困难的情况下，阴道超声更具有优越性。但阴道超声也并不是没有缺点，阴道超声也有一定的局限性。对于一些位置较高的肿物这种超声方式漏诊的现象比较多，另外若是肿物较大还需要联合腹部超声检查方式才能更好的判断盆腔肿物情况。

通常我们所用的传统妇科超声检查多为黑白超声，但很多时候若是有检测血流情况的需求也需要用到彩色超声。彩色超声具有诸多优势，包括显示出血流的分布状态与实时的流速等，对于妇科疾病的检查有着十分重要的意义。妇科疾病中常见的像是卵巢肿瘤中的卵巢囊肿出血，卵巢癌等的判断，都需要检测血流状态，因此利用彩色超声的时候比较多。

妇科超声检查有着诸多优点，是妇科检查中不可替代的关键因素。像是常见的子宫肌瘤这种良性肿瘤，通过超声检查的方式能够在不开刀的情况下就能判断出子宫肌瘤的大小与数量，这对后续制定对应的诊疗计划有着关键意义。若是通过妇科超声检查发现回声有改变现象，这就说明子宫肌瘤可能存在着变性，变性同样分为很多中，有囊性变、脂肪变以及红色变性等，通过妇科超声检查能帮助判断某些变性以便根据具体情况选择治疗手段。虽然妇科超声检查有着诸多优势，但并不意味着能够检查出所有疾病。疾病的最终判断还需要医生根据疾病的某些细节以最终确定疾病类型，包括联系病变组织试验结果、患者生命体征以及相关症状等，综合起来才能确定具体的妇科疾病类型，同时提出合适的治疗措施。

要保证已婚女性的健康，最好每年都要进行妇科检查，包括早期的卵巢癌筛查、经阴道超声检查等。有的女性担心探头的清洁，其实每次经腔内检查都要套用一次性的隔离套，从而最大程度的避免了交叉感染，患者无需担心这一点。

中西医结合防治哮喘

▲ 金堂县栖贤社区卫生服务中心 李金兰

哮喘属于一种呼吸道慢性疾病，患者的临床主要表现症状为发作性咳嗽、呼吸短促及胸闷。发病原因较为复杂，发病率较高，治疗难度大，若不及时采取治疗措施，会干扰到患者的呼吸，会严重影响患者的生活及工作。因此必须要密切关注哮喘疾病，并采取有效的治疗措施。那么顽症哮喘到底应该如何进行中西医结合呢？如何对该疾病的病发进行有效地预防？

顽症哮喘的中医治疗方法

定喘汤加减 药方为：甘草6克；杏仁10克，炙麻黄10克，款冬花10克、桑白皮10克及白果10克；瓜蒌12克、苏子12克、地龙12克、五味子10克、半夏12克以及黄芩12克；丹参15克。按照患者的病情变化进行加减治疗，如果患者为受寒哮喘，可加入细辛3克；桂枝10克、桑皮10可以及去黄芩10克。如果患者热哮喘，可添加生石膏30克予以治疗。对于汗出常冷，疲乏无力的患者，可加入人参10克。水煎服用，每天一剂。一个疗程为15天。

补肺汤加减 药方为：甘草6克；炙麻黄10克、苏子10克、桑白皮10克以及杏仁10克；紫菀12克、防风12克以及瓜蒌12克；白术15g、熟地黄15克、黄芪15克以及山药15克；党参30克。水煎服用，每天一剂。一个疗程为15天。

顽症哮喘的西医治疗方法

药物治疗 哮喘一般很难根治，所以通常会对患者进行药物治疗控制症状，临床上药物主要包括两种：（1）控制药物。患者必须要坚持长期用药，每日按时按点服药，其经抗炎作用对患者的临床临床症状进行控制，主要包括糖皮质激素的吸入，全身使用激素等；（2）缓解药物。其又被称之为急救药物，此类药物可对患者的支气管痉挛以更快的速度接触，继而使患者的哮喘症状得以改善，主要包括：对β2受体激动剂的速

效吸入及短效口服。

一般治疗 首先按照患者的病情发作原因进行治疗，例如：呼吸道感染，就需要进行抗生素治疗。其次针对患者的症状进行对症处理，例如：患者有喘息，就需要对齐进行解痉平喘治疗；如果患者呼吸困难，就必须确保呼吸道的通畅，可给予患者吸氧治疗，以及机械通气治疗。最后该疾病患者应注意保暖，注重睡眠，不可贪凉。

顽症哮喘的预防

保持营养均衡摄入 对于体重超标的哮喘患者而言，应减少对脂肪的摄入，尽量规避因为太过肥胖而形成痰湿的体质。针对于发病时间长，缺乏营养的患者而言，应增添优质蛋白质的摄入，并多食维生素和含糖量高的食物，进而有效确保患者营养的均衡摄入。

尽量减少产气食物的摄入 有很多朋友不知道日常生活中所食的产气食物包含哪些，其实豆类、面食以及瓜类等都属于产气食物，所以在日常生活中应尽量减少对此类食物的摄入，并且切记不要边走边吃。同时对于容易消化的松软及半流质食物，可适当进行饮用，此类食物不容易使患者出现呛咳。

减少发物的摄入 对于慢性哮喘的患者而言，发物也应尽量少食，可有效规避过敏原的摄入。同时哮喘患者应按照自身的具体情况，有选择的规避导致哮喘及过敏等食物的摄入，从而可有效地减少哮喘的发作率，对于营养物质的摄入也不会造成太大影响。

戒烟戒酒 对于慢性哮喘患者而言，必须要戒烟禁酒，并且要远离吸二手烟的人群，同时要保证饮食的清单，减少辛辣刺激生冷等食物的摄入。

多喝水 喝水其实与呼吸一样重要，多饮水可对失水情况进行纠正，尤其是处在发作期的患者，水对于稀释患者的痰液非常有帮助，同时也有利于粘痰的排出。除此之外，对于哮喘患儿来说，在夏季应减少对冷饮的摄入，最好不要吃冰棍或者雪糕等，同时对于人工配制的含气饮料也做好少喝。