

入量,如果摄入过多的糖类物质,则会导致尿中的钙离子浓度、草酸和尿的酸度增加,从而导致尿酸钙、草酸钙发生沉淀,导致结石的形成。③胆结石术后患者要戒掉睡前喝牛奶的习惯,许多患者有睡前喝牛奶的习惯,但是由于牛奶中含钙量较高,而结石中大部分都含有钙盐。结石形成最危险的因素就是钙在尿中的浓度在短时间内突然出现增高。人体在喝牛奶后的 2-3 小时时间段内,是钙通过肾脏排泄的高峰时期。因此,如果患者在睡前喝牛奶,那么钙经肾脏排泄的高峰时间段,正是患者的睡眠状态,在睡眠状态下患者的尿液会浓缩,该通告肾脏较多,因此易形成结石。④胆结石术后患者要限制盐分的摄入量,过咸的食物会增加患者的肾脏负担,盐和钙在机体内具有协同作用,并会对治疗胆结石的药物代谢过程产生干扰。因此,患者在术后要严格控制食盐的摄入量,每日

保持在 5g 以下。⑤胆结石术后患者要避免进食易产气的食物,避免引起腹胀。最常见的易产气的食物主要包括马铃薯、番薯、洋葱、黄豆、萝卜、韭菜、芹菜、竹笋、大蒜,以及咖啡、可可、果汁等以产气的饮料。

◆胆结石术后患者的饮食原则

①胆结石术后患者的饮食以清淡、易消化、少渣;②胆结石术后患者每日要增加水分的摄入量,多饮水,有利于促进胆汁的分泌与排出;③胆结石术后患者可将植物油作为膳食烹调用油,植物油具有利胆的作用;④胆结石术后患者的食物烹调方式以蒸、煮、炖、烩为主,尽量少煎炒;⑤胆结石术后患者每日膳食中要保证充分的蛋白质,由于胆结石发作时所产生的毒素会通过胆道返流进入肝脏,引起肝脏受损,而蛋白质能够修复被损伤的肝脏组织,同时也具有保肝的作用。

孕妈妈贫血怎么办

朱清兰

彭州市妇幼保健计划生育服务中心 四川彭州 611930

【中图分类号】R714.254

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596(2019)03-071-01

对于每一位新手妈妈来说,怀孕的过程既痛苦又幸福,因为感受一个生命在自己体内不断的生长发育,对每一位女性来说都是人生难得的体验,因此许多的孕妈在怀孕期间往往会倍加小心,生怕有许多闪失。但孕期很多孕妈会出现贫血,贫血对孕妈及胎儿的发育都有一定的危害。在资源匮乏地区,严重贫血也是孕产妇死亡的重要原因之一。

一、妊娠期贫血的主要种类

在怀孕的过程中,很多的孕妈妈由于体内的铁剂存储量不足,所以很容易导致贫血的情况,而且胎儿的生长发育都必须要通过大量的血液,才能够正常生长,所以对铁元素的需求量也明显增强,由于孕妈自身的体内铁质供应较少,所以经常会引起缺铁性贫血;另一种方面是因为孕妈体内缺少维生素 b12 或叶酸,导致 DNA 合成障碍所引起的贫血,即巨幼细胞性贫血;另外,因基因缺陷导致珠蛋白生成障碍引起的贫血则为地中海贫血。

二、妊娠期贫血的危害

对胎儿的影响:如果孕妈初期贫血,对妊娠并不会产生非常严重的影响,但如果是重度贫血,则很容易导致胎盘供血不足,营养物质缺乏,无法满足胎儿的正常生长发育,甚至会影响胎儿的生长受限,导致胎儿窘迫,早产,甚至严重的还会引起死胎,同时,对胎儿的远期也构成一定的影响。

对孕妈的影响:贫血孕妈对分娩、手术、麻醉的耐受性差,严重的贫血可因心肌缺氧导致贫血性心脏病;贫血对失血的耐受性降低,易发生失血性休克,甚至危及生命;贫血降低产妇产后抵抗力,易并发产褥感染。

为此新手妈妈必须要注重孕前的贫血问题。

三、妊娠期贫血的原因

许多女性在怀孕之前身体非常健康,但是怀孕之后会经常

产生贫血的问题,尤其是在孕晚期贫血问题非常常见,大约有 30% 左右的孕妈都会出现早期贫血,之所以产生贫血的问题,首先是因为孕妈在怀孕之前,因为生理性失血以及现代人们很少食用动物的肝脏和鸭血类食物,这样就导致体内优质铁来源较少,还有许多的女性为了减肥而减少蛋白类食物的摄取,这样就导致机体造血的原料缺乏严重影响孕妈体内的血液生成,最终引发贫血的问题。其次孕妈因为怀孕之后,自身的机体状态会发生明显的生理性变化,不仅需要供自身使用,还要供胎儿使用,妊娠期血容量增加会多于红细胞的增加,导致血液相对稀释而产生贫血。

四、如何预防及改善妊娠期贫血

如果孕妈具有贫血的疾病首先必须要判断贫血的类型,其中,地中海贫血受到遗传规律的影响。通过婚前检查能够判断夫妻双方是否存在地中海型贫血的问题,如果有地中海贫血,则必须要谨慎怀孕,否则很容易导致胎儿出现重型贫血症,甚至需人工流产而终止怀孕。

如果在孕前食用动物肝脏,血制品或者瘦肉等,可以有效避免出现头晕无力或者心慌等现象,这样也能够避免怀孕过程中出现继发性贫血的问题。

如果准妈妈存在巨幼细胞性贫血,孕妈可以适当的补充叶酸,通过多食用莴苣、菠萝、西红柿、龙须菜,以及桔子、樱桃等水果,还要多多食用动物肝脏、禽肉、蛋类等,还可以通过食用谷物类和坚果类食品,包括大米,小麦胚芽以及杏仁、松子等。如果确诊孕妈存在缺铁性贫血后,可以增加营养和食用含铁丰富的饮食,必须要适当的进行补铁的治疗,例如可以服用硫酸亚铁、多糖铁复合物等。

妇产科医生建议准妈妈:为了您及宝宝的健康,孕前及孕期一定要加强监测,均衡饮食,积极治疗。