

## • 医学科普 •

## 女性备孕和补叶酸

鲜桂君

四川省西充县多扶中心卫生院 四川西充 637260

【中图分类号】R151

【文献标识码】A

【文章编号】2095-7711 ( 2020 ) 01-120-01

叶酸是一种维生素，在红细胞分裂，生长和核酸合成中起着重要作用。它是人体必需的物质。科学家发现，孕妇缺乏叶酸会导致胎儿神经管畸形，例如无脑畸形和脊柱裂。新生儿唇裂畸形和先天性心脏病也与叶酸缺乏有关。叶酸缺乏可能会导致孕妇的巨幼细胞性贫血并影响胎儿发育。

叶酸是一种 B 水溶性维生素，不能储存在体内。此外，怀孕期间新陈代谢加快，叶酸的损失也随之排出。因此，准妈妈需要额外的叶酸补充，这与其他维生素不同。如果妇女在怀孕初期缺乏叶酸，它将影响胎儿大脑和神经系统的正常发育。在严重的情况下，由于胎盘发育不良，会导致先天畸形，例如无脑和脊柱裂，以及流产和早产。妊娠早期的叶酸缺乏症已被证实是胎儿神经管缺陷的主要原因。因此，在怀孕前后补充叶酸可以预防胎儿的神经管畸形。

怀孕初期的叶酸可预防神经管畸形，可用于预防贫血（巨幼细胞性贫血）和其他妊娠期并发症，例如胎盘早剥，早产和妊娠高血压。通常，无论是在怀孕前还是在怀孕期间，无论是早期还是晚期，孕妇每天的叶酸摄入量优选不少于 400 微克。对于某些营养成分或物质，我们通常认为药物不如食物。然而，叶酸补充是一个例外，这与叶酸的不稳定性质有关。

通常，怀孕的母亲应在受孕前 3-4 个月开始服用叶酸，每天服用 0.4 毫克。您还可以吃更多富含叶酸的食物，包括芦笋，鳄梨，香蕉，豆类，西兰花，豌豆，菠菜，酸奶等。天然食品中的叶酸暴露于光和热下时很容易被氧化并失去活性，在食品储存，加工和烹饪过程中，50% 至 95% 的叶酸被破坏。

那么应该怎样补充叶酸呢？

菠菜，生菜，芦笋，油菜，卷心菜，甜菜等绿叶

蔬菜富含叶酸，谷物如酵母，麸皮面包，麦芽等，水果如香蕉，草莓，橘子，橘子等以及一些动物肝脏都富含叶酸。不过，叶酸在加热时会被破坏，因此建议不要长时间加热食物，以免破坏食物中的叶酸。营养学家还建议母亲每天吃一根香蕉，因为香蕉富含叶酸和钾。另外，您还可以添加一些富含叶酸的奶粉。为防止胎儿神经管畸形，可以在怀孕前 3 个月和怀孕后 3 个月口服叶酸片 0.4 毫克 / 天。

准备怀孕不仅仅只是母亲的事，男性也应补充叶酸。有怀孕计划的男性不需要按照女性计划服用叶酸片，他们只需要在日常饮食中多吃富含叶酸的食物，例如动物肝脏。豆类，深绿色多叶蔬菜（例如西兰花，菠菜，芦笋等），坚果，葵花籽，花生和花生酱，柑橘类水果和果汁，豆浆和牛奶等食物。

父母必须从怀孕前开始补充叶酸，虽然叶酸有预防胎儿神经血管畸形的作用，但是补充叶酸并不是越多越好，补充过量对胎儿来说并不好，叶酸补充剂也应该适当。准备怀孕的父母或已经怀孕的准妈妈每天摄入 400 微克的叶酸就已经足够了。如果摄入过多会影响锌的吸收并且导致锌缺乏，则会导致胎儿婴儿发育迟缓和出生体重太低。另外，大剂量服用叶酸可以掩盖维生素 B12 的缺乏，从而导致不可逆转的神经系统损害。

新鲜的绿叶蔬菜和水果，动物肝脏，肾脏等富含叶酸，但由于叶酸暴露于光和热下不稳定，因此很容易失去生命力，因此母亲在必要时也可以选择叶酸补充剂。

在怀孕前后三个月服用叶酸片可以有效预防胎儿神经管畸形；3 个月服用不会有太大效果。此时，怀孕的母亲可以停止补充叶酸。通过补充更多的营养，例如瘦肉，鸡蛋和牛奶，可以促进胎儿发育。

## 宫颈癌：早期预防更重要

袁春梅

南充市高坪区擦耳镇卫生院 四川南充 637100

【中图分类号】R737.33

【文献标识码】A

【文章编号】2095-7711 ( 2020 ) 01-120-02

## 一、宫颈癌是什么？宫颈癌的病因都有哪些？

宫颈癌是一种临床上十分常见的妇科疾病，它是恶性肿瘤的一种，原发癌主要发病于 30-35 岁年龄范围内，浸润癌主要发病于 45-55 岁年龄范围内，近些年宫颈癌的发病有明显的年轻化趋势。随着医疗科学技术的不断发展，再加上对癌症的不断研究，宫颈细胞学筛查逐渐被广泛应用，对于宫颈癌的预防和早期发现起到了十分重要的帮助作用，极大降低了宫颈癌的发病率和死亡率。临床上普遍认为宫颈癌的病

因主要有以下几个因素，分别为病毒感染、性行为及分娩次数、生物学因素以及其它行为因素。其中，高危型的人乳头瘤病毒（HPV）持续感染被认为是宫颈癌发病的主要因素，据统计证实有超过百分之九十的宫颈癌患者会伴有高危型的人乳头瘤病毒感染。另外，女性在不满 16 岁前出现性行为；初次生产年龄偏小；拥有多个性伴侣或者怀孕多次、多次生产等行为均会提高宫颈癌的发病率。沙眼衣原体、单纯疱疹病毒二型、滴虫病原体等在高危人乳头瘤病毒感染诱发的宫颈癌当中具