

孕期合理补 宝宝更健康

广西容县第四人民医院 主治医师 伍来球

孕期对准妈妈和胎儿都至关重要。这一时期，准妈妈的身体经历巨变，胎儿也在悄然成长。良好的营养不仅是胎儿正常发育的基石，更关乎母体的健康与宝宝的未来。因此，了解孕期营养的重要性，掌握科学的营养补充方法，对准妈妈来说非常重要。

孕期营养的基本原则

在孕期，准妈妈的饮食应遵循平衡膳食的原则，通过多样化的食物获取必需的营养素，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和微量元素等。蛋白质是构成胎儿身体组织的重要成分，准妈妈应确保摄入足够的优质蛋白质。同时，脂肪也是胎儿发育所必需的，但应选择健康的脂肪来源。

除了平衡膳食，准妈妈还应注意适量增加孕期能量和营养素的需求，特别是铁、钙、叶酸等关键营养素。此外，孕期饮食安全同样重要，准妈妈应避免食用孕期禁忌的食物，如生海鲜、未煮熟的肉类等，以防食物中毒和感染。还应确保食物新鲜、无污染，为自己和宝宝的健康奠定坚实的基础。

关键营养素的补充策略

1.铁质 铁是构成血红蛋白的重要组成部分，对于预防孕期贫血至关重要。准妈妈应增加富含铁的食物摄入，如红肉、绿叶蔬菜等。同时，维生素C能够促进铁的吸收，因此建议准妈妈还要摄入富含维生素C的食物，如柑橘类水果、草莓等。必要时，准妈妈还可以根据医生的建议补充铁剂。

2.钙质 钙是胎儿骨骼发育所必需的营养素。准妈妈应增加奶制品、豆制品等富含钙的食物摄入。此外，适当的户外活动也能够促进钙的吸收和利用。如果准妈妈存在钙摄入不足的情况，可以考虑在医生的指导下补充钙剂。

3.叶酸 叶酸对于预防胎儿神经管缺陷具有关键作用。准妈妈应在孕早期开始补充叶酸，并确保整个孕期都有足够的叶酸摄入。富含叶酸的食物包括绿叶蔬菜、坚果、动物肝脏等。如果准妈妈的饮食中叶酸摄入不足，可以考虑服用叶酸补充剂。

4.Omega-3 脂肪酸 Omega-3 脂肪酸对胎儿的大脑和视力发育具有益处。准妈妈可以通过食用深海鱼类来补充 Omega-3 脂肪酸，如三文

鱼、鳕鱼等。如果准妈妈对鱼类过敏或不喜欢吃鱼，也可以考虑服用专业的 Omega-3 脂肪酸补充剂。

5.维生素D 维生素D对于钙的吸收和骨骼发育至关重要。准妈妈可以通过适当的户外活动来获取维生素D，因为阳光中的紫外线能够促进皮肤中的固醇性物质转化成维生素D。此外，富含维生素D的食物包括鱼肝油、蛋黄等。如果准妈妈的维生素D水平较低，可以在医生的指导下补充维生素D制剂。

个性化营养计划

每位准妈妈的身体状况和孕期反应都是不同的，因此制定个性化的营养计划至关重要。准妈妈可以根据自身体质、孕期反应，以及医生的建议来制定适合自己的饮食计划。例如，对于贫血的准妈妈可以增加富含铁的食物摄入，对于缺钙的准妈妈可以加强奶制品和豆制品的摄入等。

同时，准妈妈还应该定期进行产检，根据检查结果调整营养方案。医生会根据准妈妈的身体状况和胎儿的发育情况给出专业的建议，帮助准妈妈更好地调整饮食和补充营养。

孕期营养的常见误区

1.过度进补 过度进补是不可取的。虽然孕期需要增加营养摄入，但并不意味着可以无限制地进食。过度摄入营养容易导致妊娠糖尿病、巨大儿等风险增加。因此，准妈妈应根据个人的体质和活动量合理安排饮食。

2.忽视水分 忽视水分摄入也是一个常见的误区。孕期准妈妈需要保持充足的水分摄入，以预防脱水和便秘等问题。建议准妈妈每天饮水2升左右，并根据个人的活动量 and 环境温度适当调整。

3.盲目忌口 盲目忌口也是需要特别注意的。有些准妈妈可能会因为一些无科学依据的饮食限制而错过了许多有营养的食物。在孕期饮食中，准妈妈应该遵循科学的原则，不要盲目忌口或偏食。

总之，孕期是生命早期关键阶段，良好营养是胎儿健康发育的基石。准妈妈应遵循平衡膳食原则，适量增加能量和营养素摄入，注重饮食安全，制定个性化营养计划。同时，家庭和社会支持也至关重要，各方共同努力，为准妈妈创造良好孕期营养环境，迎接新生命到来。



无痛食道超声心动图让诊断更精准

广西崇左市人民医院 副主任医师 吴燕光

如果你的心脏出现了问题，就好像是一座城堡的内部出现了故障，而医生需要找到问题所在，才能进行有效地修复。传统的检查方法就像是城堡外面远远地观察，可能会遗漏一些关键的细节。而无痛食道超声心动图检查，就像是给医生配备了一把神奇的钥匙，能够打开通往城堡核心的秘密通道，让诊断变得更加精准和轻松。

什么是无痛食道超声心动图检查

简单来说，无痛食道超声心动图检查就是将一只小小的超声探头通过口腔插入食道内，近距离观察心脏的结构和功能。听起来有点吓人，但别担心，检查前医生会给你使用适量的镇静和麻醉药物，让你在整个检查过程中处于舒适、无痛的状态。

食道就在心脏的后方，通过将探头放入食道，能够避开胸部的骨骼、肺部等组织的干扰，更清晰地观察心脏的各个部位，比如心房、心室、心脏瓣膜等。这就好比医生拿着放大镜，能够更仔细地观察心脏这个“精密仪器”的每一个零件是否正常运转。

为什么要做无痛食道超声心动图检查

心脏就像人体的发动机，一旦出

现问题，后果会很严重。但有些心脏疾病，用常规的检查方法可能无法精准诊断，比如一些微小的心脏结构异常、心脏内的血栓形成、心脏瓣膜的细微病变等。这时候，无痛食道超声心动图检查就派上用场了。

例如，有一位患者经常感到心慌、气短，但做了心电图、心脏彩超等常规检查，都没有发现明显的问题。后来，医生建议他做无痛食道超声心动图检查，结果发现他的心房内有一个很小的血栓。正是因为及时发现了这个血栓，医生才能制定出精准的治疗方案，避免了更严重的后果。

无痛食道超声心动图检查的过程

在进行检查前，受检者需要空腹6-8个小时，以防止在检查过程中出现呕吐、误吸等情况。然后，医生会给受检者连接一些监测设备，比如心电图、血压计等，来实时监测受检者的身体状况。

首先，医生会给受检者使用一些镇静和麻醉药物，让其逐渐放松并进入睡眠状态。然后，将涂有润滑剂的超声探头轻轻地通过口腔插入食道。在整个检查过程中，医生会密切观察受检者的生命体征和反应，确保其安全和舒适。

检查一般需要15-30分钟。完成检查后，医生会慢慢拔出探头，受检者会在恢复室休息一段时间，等完全清醒、身体状况稳定后，就可以回家。

无痛食道超声心动图检查安全吗

无痛食道超声心动图检查是一项相对安全的检查方法。在检查前，医生会对受检者的身体状况进行详细的评估，排除一些不适合进行检查的情况，比如严重的食道疾病、凝血功能障碍等。在检查过程中，医生会严格按照规范的操作流程进行，使用的镇静和麻醉药物也都是经过严格筛选和控制剂量的。当然，就像其他医疗检查一样，无痛食道超声心动图检查也可能会有些轻微的并发症，比如喉咙疼痛、食道损伤等，但这些情况通常都很短暂，经过适当的处理很快就能恢复正常。

检查后需要注意什么

检查结束后，受检者需要在恢复室休息一段时间，直到完全清醒。检查后的2小时内，不能吃东西、喝水，以免发生呛咳。

由于检查过程中使用了镇静和麻醉药物，受检者可能会感到有些头晕、乏力，这是正常的反应，一般在几个小时内就会逐渐消失。在



检查后的24小时内，不要进行驾驶、高空作业等危险活动，要保证充足的休息。

哪些人适合做无痛食道超声心动图检查

如果你出现不明原因的心慌、气短、胸痛等症状，或者已经被诊断为心脏疾病，但常规检查无法明确病因；如果你需要进行心脏手术，术前进行无痛食道超声心动图检查可以帮助医生更准确地评估心脏情况，制定更完善的手术方案；如果你有房颤等心律失常疾病，医生也可能会建议你做这项检查，以排查是否有血栓形成。

总之，无痛食道超声心动图检查是一项非常有价值的检查方法，它能够提供更清晰、更准确的图像，帮助医生更清楚地了解心脏情况，制定更完善的手术方案；如果你有房颤等心律失常疾病，医生也可能会建议你做这项检查，以排查是否有血栓形成。