

# 150多公斤产妇顺利分娩

## 专家:孕产妇要建立体重管理理念

本报讯 近日,在平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)产科,一名150多公斤的超重产妇顺利生下宝宝,母子平安。总医院产科主任王华莉表示,由于这名产妇体重超重,手术过程困难重重。她提醒孕产妇要建立体重管理理念。

今年30岁的王女士是一名二胎妈妈,跟其他孕产妇相比,她极其特殊。第一次妊娠时体重达到137.5公斤;再次怀孕,体重更是达到前所未有的峰值——152.5公斤。术前诊断为子痫前期、糖尿病合并妊娠、妊娠合并子宫瘢痕、巨大儿、羊水过多等疾病。

王华莉介绍,因为产妇体重

过重,手术的难度和危险系数很大。过度肥胖的孕产妇手术过程中麻醉、血压很难控制,出血、心脑血管疾病发生的风险也会增加,产后脂肪液化伤口愈合较慢。还会给宝宝带来心血管疾病、代谢性疾病的风险。

“产妇的第一胎就是在我们医院分娩的,因为剖宫产术中发生心衰,转入ICU治疗。此次考虑到分娩风险高,王女士又选择了我们医院。”总医院产科医生高立娟说。

3月3日下午,王女士被推进手术室,由于体型过胖,手术床的宽度都不足以支撑她的身体,需要医护人员在产妇两边确保她的稳定和安全。对于医护人员而

言,为如此大体重产妇做手术也是一次重量级的挑战。手术室现场待命的医护人员比平时增加了一倍,以保证手术的顺利进行。

由于体型比较大,测血压、找血管、打麻醉等成了手术难题。产妇背部脂肪太厚,脊椎间隙无从寻找,麻醉针头完全没于脂肪中,于是医生决定麻醉体位由常规的侧卧改为坐位,麻醉师凭着经验找到穿刺点,才得以成功麻醉。王女士的腹壁脂肪也比正常人厚2至3倍,手术刀要下划很多。术中,王女士出现一过性心率监测不到,但幸运的是,整个手术较为顺利,生下一名4.5公斤重的宝宝。

“像这种肥胖症的孕产妇,不

仅要承担手术的风险,其术后并发症风险也很高。”王华莉表示,由于过度肥胖,患有妊娠合并高血压、糖尿病的风险也会增加,而且生产过程发生难产必须剖宫产的概率都会增加。

一般来说,整个孕期体重增长10公斤至12公斤(肥胖孕妇增长7公斤至9公斤)为宜;凡每周增重小于0.3公斤或大于0.55公斤者,应适当调整其能量摄入,使每周体重增量维持在0.5公斤左右。

王华莉说,每一位孕妈妈都在家中享受优待,但要提醒的是,孕妈妈要饮食适量、营养均衡、科学进补、控制体重,才有利于母婴安全。(李莹)

## 纯素食容易缺营养

时下,素食受到很多人推崇。一般来说,素食者通常分为两种,一种是不吃肉但吃蛋类和牛奶的蛋奶素(或吃蛋类不吃奶制品,或吃奶制品不吃蛋类);另一种是完全不吃动物性食品的纯素食者。然而,从健康角度考虑,素食者容易缺乏某些营养素,尤其是纯素食更不值得提倡。

**缺铁** 铁的主要食物来源是动物血、肝脏、瘦肉,其中的铁为血红素铁,吸收利用率高;而黑木耳、紫菜、蘑菇等植物性食物虽然铁含量较高,但主要是非血红素铁,吸收利用率低。因此,素食者易缺铁,女性更易缺乏,因为生育和月经等都会增加铁的排出,使体内铁贮存不足导致缺铁性贫血。维生素C有助非血红素铁在人体内的吸收利用,建议素食者多吃富含维生素C的果蔬,比如,青椒、鲜枣、草莓、猕猴桃等。

**缺维生素B12** 这种维生素能营养神经,如果缺乏易引起巨幼红细胞性贫血,还会增加心脑血管疾病风险。维生素B12主要存在于动物性食品、发酵食品和菌类食品中,未发酵的植物性食品中几乎不含这种营养。对于摄入奶制品和蛋类的素食者,即便不吃其他动物性食物,也可以摄入足量的维生素B12。但对于不吃蛋类、奶制品的纯素食者来说,虽然发酵食品和菌藻类食品中含有维生素B12,但其吸收利用率不及动物性食品,因此,建议纯素食者在膳食中增加发酵豆制品,如纳豆、腐乳、豆豉等,还应配合营养补充剂及营养强化食品。

**缺钙** 蛋奶素食者只要保证奶制品、大豆和绿叶菜摄入,就基本不会缺钙,因为奶制品是钙的最佳膳食来源;对于纯素食者,因为不吃奶制品,少了一部分钙来源,需要多吃其他富含钙的食物,比如,豆腐丝、豆腐干、腐竹、绿叶菜等。同时还要注意户外活动,促进维生素D的合成,增加钙的吸收利用。另外,烹调蔬菜时建议水焯,以除去不利于钙吸收的草酸;煮粗粮时最好提前泡制,并倒掉泡豆、泡粮的水,以减少影响钙吸收的草酸;如果还不能满足钙的需求,建议服用钙制剂。

**缺锌** 对于纯素食者来说,锌缺乏的危险较蛋奶素食者高,精白米和蔬菜、水果中的锌含量较低,但坚果和粗粮是锌的良好来源,例如,黑芝麻、松子等。发酵豆制品也是锌的良好来源,因为经发酵后,植酸被分解,减少了对锌吸收的阻碍,因此,素食者特别是纯素食者,可以适当增加这些食物的摄入,但要注意控制坚果类食物的摄入量,以防摄入过多脂肪,增加肥胖风险,建议每天只吃一小把。

**缺优质蛋白质** 谷类、蔬菜、水果、菌藻类、豆类及其制品均是素食者蛋白的重要来源,但是谷类、菌藻类,特别是蔬菜和水果蛋白质含量低,易造成优质蛋白质缺乏。另外,谷类食物的蛋白质缺乏赖氨酸,豆类食物缺乏蛋氨酸,两者搭配食用,可提高蛋白质的吸收利用率。建议素食者增加豆类及其制品的摄入,并和谷类食物搭配食用。

总体来说,相对于纯素食者,蛋奶素食者容易保持营养素平衡,只是铁吸收率偏低,要注意预防缺铁性贫血的发生。除了注意补铁,纯素食者还要注意预防优质蛋白质、锌、维生素B12等营养素的缺乏,养成科学饮食模式,保证营养均衡。

(人民)



### 市中医医院志愿者服务患者

3月5日,市中医医院志愿者深入疫情防控一线,践行雷锋精神为患者服务。图为志愿者帮助患者用手机扫码进行预检分诊。 陈胜摄



### 下班别样“洗脸”

3月3日中午,忙碌了一上午的王志强(图右)和姬如意(图左)走出市二院隔离留观病区,来到缓冲更衣室,他们手拿酒精棉签仔细擦拭着耳蜗和鼻孔等部位,进行着就餐前的别样“洗脸”。王志强和姬如意分别是该院神经内一科、神经内二科的医生,两人根据疫情防控的需要抽调到了该院的隔离留观病区。每天走出病区时,他们都要花上近一个小时的时间,使用酒精清洗自己的面部等部位,酒精的经常擦拭使皮肤产生了不适状况,但两人笑着说,“只要疫情能够早日消除,这样做很值”。

本报记者 李英平 摄

## 市中医医院骨伤科:

# 中医正骨术为骨伤患者打开神奇之门

通过中医正骨,让骨折患者免除手术之苦,近年来,市中医医院特色医疗品牌——中医正骨术,为骨伤患者打开了一扇神奇的大门,受到众多患者及其家属的好评。不久前,一位八旬老人慕名而来,满意而归。

叶县洪庄杨81岁的王奶奶一个月前在捡东西时不慎摔伤,左手腕关节肿胀变形,疼痛难忍。医院X片检查结果显示:老人左手桡骨远端粉碎性骨折。多家医院均建议手术治疗,考虑到老人年事已高,外科手术具有一定的风险,且需要治疗两次手术,家属更倾向于保守治疗的方式。在多方打听后,得知市中医医院骨伤科大夫临床经验丰富,家属遂把老人送往市中医医院治疗。

在详细了解老人身体状况,并与老人家属充分沟通后,市中医医院骨伤科主任郭国兴及其团队用中医正骨手法为老人做了骨折复位。之后,用小夹板固定。复位后,坚持外敷中药、内服制剂,经过几次复诊调整夹板及功



郭国兴(图左)和同事一起为患者进行骨折正骨治疗 本报记者 李英平 摄

能锻炼,不到一个月,老人的手腕基本恢复如常。

据郭国兴介绍,其实小夹板治疗骨折并非新鲜事物,在中国有着三千年历史,曾在上世纪60到80年代盛行一时,不过它几乎被现代手术所代替,目前不少医院,甚至中医院都放弃了这一传

统中医正骨技术。只有年纪大的或退休的医生熟悉小夹板,年轻的骨科医生大多不会使用。

和现代手术相比,手法正骨小夹板固定不损伤骨膜,有利于骨折愈合。对于骨折后的局部肿胀疼痛,还可配以中药外洗,能明显减轻疼痛,促进局部血液循环,

消除肿胀。同时,配合中医汤剂口服可以活血化瘀、接骨续筋,加速骨折愈合,具有不开刀、复位好、花钱少、疗程短、痛苦轻、并发症少、功能恢复良好等优点。而手术治疗骨折势必对已折断骨骼的患处再切开皮肉,切断组织,会影响骨折处的血液运行,在骨周围软组织被损伤的同时,还在骨折骨上钻孔打钢板,骨折恢复后还要再次手术去掉钢板,这也就意味着二次创伤和高昂的手术费用,而且手术患者还可能出现伤口感染等症状。

郭国兴表示,大多数的四肢常见骨折都可以采取中医正骨保守治疗。对于四肢骨折尤其是上肢骨折,例如,锁骨骨折、肱骨外科颈骨折、肱骨干骨折、桡骨腕上骨折,以及前臂双骨折、桡骨远端骨折等,中医正骨都有一整套相应的系统治疗方案,且能收到良好的疗效,特别是发生率最高的桡骨远端骨折,90%都可以采用保守治疗,且治疗效果很好。

(李莹)