

市妇幼保健院健康教育科专家提醒：

学会孕期“三部曲”，让您长胎不长肉

□记者 牛瑛瑛

本报讯 近日，市区一孕妇王女士在为自己疯长的体重发愁。她怀孕32周，孕期体重已增长50斤，她觉得即使生完孩子，身上的赘肉也不好甩掉。如何才能长胎不长肉？这是很多孕妇关心的问题。9月26日，记者采访了市妇幼保健院健康教育科负责人杨芬。

“很多女性怀孕后，就开启了疯狂吃喝的进补模式，她们认为多吃的部分都会长到胎儿身上，但往往事与愿违，肉都长到了自己身上，造成了长肉不长胎的结局。孕期肥胖不仅产后减肥难，而且还增加了妊娠期高血压、糖尿病、难产、产后出血以及巨大儿的危险。”杨芬说，孕妇要想做到长胎不长肉，避免肥胖及诸多孕期并发症发生的风险，须严格管理孕期饮食营养的摄取，学会合理的运动方式。

知晓体重增加标准 动态监测调整体重变化

孕妇知晓孕期体重增加的标准很重要。这样可以根据自己的体重，推算出体重指数(BMI)，然后按照体重指数来监测自己的体重变化。如果发现体重增长过多或过少，可以及时调整饮食，将体重尽量控制在标准范围内。如果是双胞胎或者多胞胎，孕妇整个孕

期增加的体重可能会多一些，比如：双胞胎，整个孕期体重增加15.9kg-20.4kg比较合适；三胞胎，整个孕期体重增加22.7kg比较合适。另外，在孕早期，由于早孕反应的影响，很多孕妇都会出现体重下降的情况，对此无需担心，正常饮食就可以了。

杨芬建议，孕妇可以从孕中期开始检测自己的体重变化，尽量控制在增长范围内，不要差得太多，同时要定期去医院做围产期保健，动态关注身体及胎儿的发育情况，一旦出现体重偏重，胎儿偏大，必须及时调整饮食。

按照胎儿不同阶段的需求 调整饮食

每个孕妇都希望孩子健康、聪明，那么，孕期学会按照胎儿需求调整自己的饮食，合理供给胎儿营养是非常重要的。因为每个阶段的胎儿发育不同，对营养的需求也不同，想要长胎不长肉，必须按照胎儿的需求分阶段补充营养。

怀孕最初的三个月，胎儿长得慢，对营养需求少，孕妇体内储存的营养基本可以满足胎儿需求，此时切忌胡吃海喝，空长一身膘。对于孕吐厉害的孕妇，要保持良好心情，坚持正常进食，满足自己和胎儿的需求。另外，有一种营养物质非常重要的，就是叶酸。孕早

期是胎儿器官的发育期，对叶酸的需求非常高，日常饮食很难满足，一旦缺乏很可能导致胎儿神经管畸形，所以孕早期必须补充叶酸。

早孕反应消失后，孕妇食欲会变好，胎儿生长也开始加快，对营养的需求也越来越多，这时孕妇除了一日三餐外可以在下午加一餐，但要注意多吃蔬菜水果，饮食不要太过油腻。

孕晚期胎儿长得会更快，这时孕妇要注意适当增加钙质、蛋白质和维生素摄入量，但要注意，孕妇晚餐后往往运动过少，造成热量堆积易发胖，所以适当控制晚上的饮食量很重要。

适量运动

适量运动是不可少的。孕早期，胎儿发育不稳定，不宜剧烈运动，孕妈妈可以尝试轻度的有氧运动，如散步、瑜伽和孕妇体操等；孕中期，是运动的黄金时期，只要没有并发症，孕妈妈可选择多种锻炼方式坚持运动，但仍以适度为准则，注意安全，不要劳累过度，不要磕碰到自己，不要牵拉腹部；孕晚期，肚子越来越大，运动不能过度，要避免剧烈运动和压迫腹部的运动。冥想、普拉提、呼吸减压分娩法、散步等是这一时期比较合适的运动形式。

市中西医 周围血管病医院 糖足筛查走基层 进入舞钢市

□记者 牛瑛瑛

本报讯 9月22日，市中西医周围血管病医院举办的周围血管病宣传月活动——糖足筛查走基层活动的第五站走进了舞钢市。在舞钢市中医院查房、义诊、科普宣教，现场为病人答疑解惑等活动，深受百姓欢迎。

本次活动还有另外一个亮点，就是互联网移动药房的建立，在医疗改革的道路上，互联网+医疗健康已经成为目前的热点，市中西医周围血管病医院紧跟时代步伐，这次建立了远程义诊，互联网移动药房为广大糖足患者带来了福音，使基层患者足不出户就能享受到优质的医疗资源。

据介绍，为了响应国家分级诊疗项目的推进，提升基层医院医疗服务水平，进一步推广糖尿病足诊疗新技术，使基层的老百姓认识糖尿病足、了解糖尿病足的危害而远离截肢，平顶山市中西医周围血管病医院院长马立人一直致力于糖尿病足领域，亲力亲为，率先进行糖尿病足筛查走基层，年年如此，从未间断，使更多的患者在家门口就可以得到有效的诊治。

舞钢市人民医院 开展志愿服务 进万户活动

□记者 牛瑛瑛

本报讯 近日，舞钢市人民医院由该院党办牵头、院办、扶贫办等大力配合下，在扶贫帮扶村舞钢市尹集镇蔡庄村开展了“志愿服务乡村行 文明实践进万户”活动。

当天上午，志愿者在蔡庄村村部新时代文明实践站组织了一场由科室帮扶责任人、共产党员、驻村干部、群众代表等约70人参加的报告会。

在蔡庄村卫生所附近，平时在医院拿手术刀、笔杆子、敲键盘的志愿者拿起了镰刀、铁锹、锄头除草、平地，半个小时的时间，一片“荒地”变了模样。各帮扶科室还走进结对贫困户家中，宣传健康卫生知识及帮扶政策。

据介绍，2018年5月底，舞钢市人民医院安排专职人员组成驻村工作队，在蔡庄村开展脱贫攻坚帮扶工作，今年是决胜全面小康决战脱贫攻坚的收官之年，该院根据医院的实际情况，各科室入户进行政策宣传，协助卫生整理，健康指导等志愿服务，持续推进脱贫攻坚帮扶工作，巩固脱贫成果。

宝丰县医疗健康集团赵庄分院完成 跖骨骨折切开复位内固定术+石膏固定术

□记者 牛瑛瑛 通讯员 杨铭芸

本报讯 日前，患者张某因骑电动车摔倒造成右足第2、3、4跖骨骨折，病人得知宝丰县医疗健康集团赵庄分院有县级医院骨科专家长期坐诊，且乡镇报销比率高，花费低，又能享受县级医院待遇，慕名前去治疗。

由于患者有糖尿病，经过术前评估及会诊，给予控制血糖治疗，在血糖控制理想后，制定具体治疗方案，最后确定可以手术治疗，由该县人民医院院区骨科专家、赵庄分院主治医师潘涛、胡尚源配合进行手术，完成了右足第2、3、4跖骨骨折切开复位内固定术+石膏固定术(如图 杨铭芸 摄)。术后患者病情稳定，恢复效果良好。

记者了解到，宝丰县医疗健康集团的成立整体提高基层分院服务能力，医疗健康集团一手抓乡镇分院急救单元建设，一手抓“以科带院”工作，对基层分院进行全面的业务指导、带教，提升基层分院服务能力，是深化医院综合改革的有效途径，是持续完善基层医疗卫生服务体系的长效机制，同时也是顺应群众健康新期盼的关键举措，也是对人民群众“小病不出乡、大病不出县”健康新期盼的最好回应。



据介绍，宝丰县医疗健康集团通过各项举措的实施，全面提高县域医疗卫生服务水平，提升医疗机构服务能力，让老百姓少花钱，降低医保资金，实现优质医疗资源有序有效下沉。为群众提供安全、有效、方便、价廉的医疗卫生服务，进一步规范就医

秩序，健全“基层首诊，双向转诊，急慢分治，上下联动”的分级诊疗制度，提高医疗资源利用效率和整体效益，保证医保资金合理使用。专家下派，合作互动，整合技术、人员、设备、信息等资源，形成科学、合理、有序的紧密型县域医共体建设新局面。

宝丰县医疗健康集团中医院院区搬迁

□记者 牛瑛瑛 通讯员 张晓丽

本报讯 9月26日，宝丰县医疗健康集团中医院在该县委、县政府、县卫健委和医疗健康集团各成员单位的支持下，搬迁启用位于宝丰县文峰路中段南侧的新院区。

据了解，宝丰医疗健康集团中医院新院区配置床位560张，环境优美，特色突出。该院设立重症医学科、透析室，以及百级层

流净化手术室、万级负压手术室和心脏介入导管室等临床科室，配有高端64排128层螺旋CT、1.5超导磁共振、数字胃肠X机、大型(DSA)数字血管造影机等现代化大型设备，进一步健全了宝丰县医疗卫生体系，为社会提供更加优质的医疗服务。中医院老院区依旧保留城关镇卫生院、内科门诊、外科门诊及预防接种门诊，满足城关辖区群众就医需求，缓解群众“看病难”的压力。康复科留

下将全力建设成为全县医养结合的康复中心，为实现民众更高层次医疗服务提供了有力保障。

宝丰县医疗健康集团伴随中医院新院区开业，按照医共体的建设发展要求，将继续充分发挥中医特色优势，用新的院容、先进的设备、精湛的医术，更好地为宝丰县老百姓提供优质特色的中医诊疗服务。