

市妇幼保健院专家提醒：

妊娠期贫血严重影响孕妇和胎儿健康

本报讯 相关资料显示,我国有50%左右的孕妇患有妊娠期贫血,严重影响孕妇和胎儿的健康。“孕妇妊娠期贫血在我市也很常见,我每天接诊的门诊孕妇中,妊娠期贫血孕妇占30%左右,幸亏大多孕妇都能够及时进行围产期保健,也比较遵医嘱及时治疗,才未酿成不良后果。”3月22日上午,记者在市妇幼保健院产科三病区门诊采访时,该科主任孙菊英说。

据孙菊英介绍,根据世界卫生组织标准,妊娠期孕妇血红蛋白值低于110g/L,就被诊断为妊娠期贫血。症状常表现为疲劳、乏力、面色苍白、头晕、心悸、气短和食欲不振等。

孕期挺注意补充营养的,为什么还会贫血呢?很多孕妇都有这样的疑惑。

“原因有以下几点:一是怀孕早期,孕妈妈因早孕反应出现恶心、呕吐、少食、挑食等情况,造成蛋白质、铁及维生素等营养物质摄入不足,影响血红蛋白的合成,导致妊娠早期贫血。二是怀孕中晚期,因为胎儿快速生长发育的需要,会从妈妈体内摄走更多的铁等营养物质,如果这个时期孕妈妈没有科学合理地补充足够的铁等营养物质,就有可能导致贫血。三是孕晚期,随着孕妇体内的血容量增加,血液稀释,也容易出现生理性贫血。此外,怀孕前或者怀孕后,如果孕妇患上一些疾病,如慢性感染、肝肾疾病、前置胎盘、妊娠期高血压



孙菊英(右)在为患者指导 王春英 摄

等,也容易诱发贫血。”孙菊英解释说。

孙菊英说,值得注意的是,孕妇随着孕周的增加,妊娠期贫血的患病率也会逐渐增加。妊娠期贫血没能及时纠正的话,会对孕妇和胎儿的生命安全、身心健康及胎儿发育等造成严重影响。譬如,对孕妇而言,妊娠期贫血容易诱发高血压、心脏病等妊娠期并发症,还可能引起早产、产后出血、产褥期感染等;对胎儿来说,一旦孕妇妊娠期贫血形成胎盘功能不全,就会导致胎儿生长发育差,胎儿宫内缺氧、胎儿宫内窘迫、新生儿窒息,以及低出生体重儿、新生儿贫血等,甚至

对新生儿和婴幼儿的神经系统、智力及远期认知水平等都有不良影响。

市区吴女士怀孕18周时来该院产科三病区做产前检查,发现轻度贫血,医生建议她及时治疗,但吴女士没有在意,也没有再按时做产前检查。等到孕足月来该科待产检查时,吴女士贫血症状进一步加重,确诊为中度贫血。为保母子平安,孙菊英带领团队提前做好应急措施。果然不出所料,当吴女士自然分娩,孩子平安落地时,她突然出现宫缩乏力,出血不止。孙菊英等人立即启动应急预案,全力救治才使母子平安。去年,吴女士怀二胎时

再次查出贫血,有了上次的深刻教训后,她谨遵医嘱,改善饮食、及时治疗,贫血症状很快改善。最终她在该院平安分娩,没有出现任何因妊娠期贫血造成的不良后果。

“对于妊娠期贫血,孕妈妈们千万不可大意。怀孕前要做好预防保健;怀孕后要定期检查,建立围产期保健档案;发现贫血后,要遵照医嘱、及时纠正,并进行个体化监测及治疗指导。这样可以有效降低妊娠期贫血的发生率,杜绝妊娠期贫血对孕妇、胎儿及新生儿造成的不良影响。”孙菊英说。

(魏应钦、王春英、苗四海)

因“钙”而生的烦恼,如何解?

(上接B1版)

“补钙是个系统工程,更是一门‘吃动平衡’的艺术,健康肯定不是靠吃‘药’就能维持住的。就说补钙,除了通过奶类及其制品、豆制品(如豆腐、豆干等)、带骨食用的小鱼小虾等食物摄入足量的钙,还需要蛋白质和维生素来促进钙吸收和骨骼合成。大家都知道,维生素D在钙的吸收过程中起重要作用,暴露头和前臂晒15到20分钟太阳就能获得一天所需的维生素D。维生素K能够促进钙的沉积并减少骨吸收,是一种对骨健康重要的维生素。维生素K在深色蔬菜里含量丰富,争取每天吃上一斤。”李世阳说。

“开源”的同时还要尽量“节流”。李世阳补充说:“宇航员为什么要在太空锻炼身体?骨骼没有得到必要的刺激,钙会迅速流失。学生、上班族的户外运动越来越少,这是骨质疏松或者说钙流失加快的重要原因,呼吁大家一定要重视户外运动,尤其是肌肉力量的锻炼。另外也要限制高盐、高磷、高咖啡因的饮食习惯,这些都是加速钙流失的因素。”

C.钙片贵就是好?

“唉,信息爆炸的时代当妈太难了。”提起给孩子补钙,夏女士长吁短叹,“体检时医生说我家豆豆骨密度偏低,可以适当吃点钙片,我想那就赶紧买吧,结果网上五花八门的补钙产品把我弄蒙了,各平台的测评多到看不过来,犹豫了好几天,最后买了个贵的。”

目前市面上国产和进口的钙剂加起来有400多种,价格从几元到百元不等,它们之间到底有什么不同?

在医药企业工作的黄女士告诉记者,身边人问买什么钙片比较好时,她总回答“带OTC标的,便宜有效”。同样是钙剂,为什么有的印着OTC(非处方药)标志,有的印着保健食品的“小蓝帽”呢?作为保健品的钙剂和作为药品的钙剂到底有什么不同?

北京协和医院药剂科副主任赵彬说:“对于钙剂的认知中,保健品和药品的区别是最有价值的维度。保健品是保健食品的通俗说法,是为调节人体机能而设计的,保健品的钙剂本质上就是食品;而药品的钙剂是为治疗而生的,经过严格检验检测才能获批,门槛高,含量明确,通常价格也便宜很多。”

赵彬强调:“对于患者来说,既然已经出现症状了,就应该根据医生开具的药品来补钙,特别是对于可能出现生理性缺钙的新生儿、妊娠期的女性、绝经后的女性,更应该按医嘱用药,而不应自行购买保健品或药品;对于普通人群来说,怀疑自己缺钙,首先应该关注饮食是否规律平衡,不要过度焦虑,主观判断经常是不准确的。”(陈煜)

市中医医院五名中医药专家收徒

□记者 魏应钦

本报讯 3月23日,平顶山市中医医院举行河南省中医药传承与创新人才工程(仲景工程)中医药青苗人才拜师仪式。15位医务工作者遵古礼向来自市中医医院的五位中医药专家敬献拜师书、敬茶,专家则向徒弟赠送中医药经典书籍、训话,双方在仲景雕像前结下师徒之道。

据了解,为加快中医药人才队伍建设,2018年,河南省卫健委、中医管理局开始实施中医药传承与创新人才工程(仲景工程)。工程旨在通过创新体制机制、优化政策环境、强化保障措施,以提升中医药临床服务

能力和科技创新能力为核心,培养造就一批具有深厚中医药理论基础和学术经验、坚持中医药原创思维并掌握现代科学研究方法的中医药高层次人才,构建领军人才、拔尖人才、青苗人才有机衔接的中医药高层次人才队伍。

中医药学科青苗人才的培养,是在全省范围内遴选一批有丰富独到学术经验和专业技术专长的中医药专家为指导老师,选配具有相当专业理论和一定实践经验的中青年业务骨干为其继承人,采取“师承”方式进行培养,造就一批热爱中医药事业、中医理论深厚、中医药技术精湛、品德优良、医德高尚的中医药继承创新型人才。

去年,河南省第二批中医药青苗人才培养对象名单公布,平顶山市中医医院的方居正(副院长、硕士生导师、教授),马立人(周围血管病医院院长、硕士生导师、教授),吴向东(脑病科主任、主任中医师),王晓聪(肝胆脾胃科主任、主任中医师),李君(儿科副主任、硕士生导师、主任中医师)5名我市知名中医专家被推选为河南省青苗人才导师,来自市中医医院以及郟县、宝丰、叶县中医院的15位中青年业务骨干为他们的继承人,在未来三年导师会对继承人进行学术、临床指导。

“未来三年,我们为人师表,会保证临床(实践)带教时间。根据继承人情况精心

组织教学,悉心传授临床(实践)经验和专业技术,严格督促、检查继承人学习,认真批阅继承人的学习资料。”此次收徒的导师方居正副院长说,导师们会按照确定的继任教学计划,高质量完成带教任务。

《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》《神农本草经》《金匮要略》《温病条辨》……接过老师赠送的中医药经典著作,拜吴向东主任为师的张雨芳说:“一日为师,终身为父,无论是未来三年还是之后,我们都会刻苦学习指导老师的临床(实践)经验和专业技术,努力提高自身的职业素质和专业技能,为患者提供更加优质的中医药服务。”