

孕期缺铁性贫血 补铁要这样补

根据世界卫生组织估计,全球孕妇贫血的患病率达到41.8%。贫血在妊娠各个阶段均可对母儿造成一定的危害。妊娠期贫血主要有缺铁性贫血、巨幼细胞贫血和再生障碍性贫血,以缺铁性贫血最为常见。

今年28岁的王女士,怀孕5个月,脸色有些苍白,产检医生告之缺铁性贫血,血红蛋白100g/L,血细胞压积34%,铁蛋白4.5ng/ml,开了口服补铁的药物,结果王女士吃了两天感觉胃不舒服就停药了。待产检查时,王女士的贫血状况更加地严重,她感到焦虑不安。

妊娠期贫血诊断标准

世界卫生组织(WHO)推荐的妊娠期贫血诊断标准:孕妇外周血血红蛋白(Hb)<110g/L及血细胞比容<0.33为妊娠期贫血。根据血红蛋白水平分为:轻度贫血(100~109g/L)、中度贫血(70~99g/L)、重度贫血(40~69g/L)和极重度贫血(<40g/L)。妊

娠期贫血的诊断标准与非妊娠妇女略有不同。

孕期营养丰富 为何出现贫血

原来在怀孕期间,随着母亲体内血容量的增加,血液稀释,尤其在妊娠晚期母亲身体及胎儿对铁的生理需求急剧增加;胎儿、胎盘需要大量的铁,通过吸收母亲身体内的铁来满足需要,导致母亲体内的铁储备量降低,出现生理性贫血。妊娠中晚期孕妇需要摄入铁30mg/d,而膳食中的铁吸收率大约为15%(1%~40%),满足不了身体需要。

孕期贫血对母儿的影响

贫血对母体、胎儿及新生儿会带来近期或远期的影响。根据贫血的程度不同,孕妇可出现为头晕、耳鸣、疲劳、失眠、活动耐力下降、工作效率低下、口角炎、免疫系统紊乱等;还可能增加子痫前期、胎膜早破、产后出血的发生率。在婴幼儿方面,有可能会

出现流产、早产、死胎、低出生体重儿等,严重的慢性缺铁会导致婴幼儿神经系统发育障碍,出现智力低下和运动功能发育延缓。

孕期贫血怎样补铁效果好

如果经过膳食或膳食补充剂摄入的铁还是不足,建议进行铁剂治疗。

1. 首先,孕期可以增加血制品、动物内脏、蛋白质等摄入,可以有效预防或减少妊娠期缺铁性贫血的发生。

2. 为了避免食物抑制铁剂的吸收,建议在进食前1h口服铁剂,并与维生素C共同服用,既能减轻胃肠道反应,也能促进铁的吸收。口服铁剂时应避免与其他药物同时服用。

3. 维生素A能够改善贫血状况,与铁剂联合使用,孕妇缺铁性贫血效果更好。

4. 牛奶、奶制品及谷物、高筋面粉、豆类、坚果等的摄入可能会影响铁的吸收,不能一起食用。

5. 个别孕妇补充铁剂可能会出现便秘症状,可以食用绿色蔬

菜和水果。

6. 要有个性化,可以根据孕妇的贫血程度及孕期体重增长制定个性化的营养干预。

口服补铁失败怎么办

中华医学会围产医学分会的指南建议,当血清铁蛋白低于30μg/L时即可遵医嘱开始口服补铁治疗,对于无法耐受口服补铁而导致治疗无效,此时应考虑静脉补铁,母体血红蛋白水平显著降低至<60g/L时应考虑进行输血治疗。此外,孕妇如果出现头晕、乏力、心悸等症状请一定要及时就医,以防发生意外。

为了两代人的健康,孕妈妈一定要均衡饮食,养成良好饮食习惯,不偏食、不挑食;良好的作息习惯,保持乐观积极的心态去面对和适应孕期生活,孕妇健康则子代健康,科学补铁,改善下一代人口健康,一起努力。

(作者:缪海燕 福建中医药大学附属第二人民医院产科 副主任护师)

肝癌患者饮食指导

肝癌分为原发性肝癌和继发性肝癌,日常人们所说的肝癌常指原发性肝癌。原发性肝癌在我国属于高发病,一般男性多于女性。中国是乙肝大国,我国的肝癌多在乙肝肝硬化的基础上发展而来,目前肝癌患病人数占全球近半数。肝癌属于“沉默性”疾病,早期症状和体征不明显或缺乏特异性,多数患者就诊时已是中晚期。在临床上遇到术后或治疗期患者最多的问题就是:什么能吃,什么不能吃?

俗话说得好——病从口入,有研究表明健康的饮食可以减少患癌症的风险。我国的肝癌患者多有肝硬化基础,因此饮食上还需注意肝硬化一些特殊的事项。

一、宜吃什么

肝癌患者术后和治疗期都需要充足的营养,合理的饮食也能够提高治疗期患者的耐受性。具体如下:

①**优质蛋白质**:食物蛋白质的氨基酸模式越接近人体蛋白质的氨基酸模式,越容易被人体吸收利用,称为优质蛋白质。例

如,动物蛋白质中的蛋、奶、肉、鱼等以及大豆蛋白质。肝癌患者可以在医生的指导下分次、逐步尝试适量的优质蛋白(以植物蛋白为宜),如果肝癌晚期肝功能差的时候需要控制蛋白质的摄入,不要一次性集中、大量地摄入蛋白质,以免诱发肝性脑病。

②**深绿色蔬菜及水果**:拥有深绿色叶子的蔬菜,如芥菜、生菜、甘蓝等,富含纤维素、叶酸和类胡萝卜素,胡萝卜素在体内可以转化为维生素A。新鲜水果中含维生素C,维生素A、C等具有一定的辅助抗肿瘤作用。肝癌患者每日摄入维生素及膳食纤维有利于恢复。需要注意的是,如果正在服用靶向药物的患者应避免服用柑橘类水果,尤其是西柚。原因是国外多项研究表明,柚子中有一种称作“呋喃香豆素的物质及其衍生物”的物质可对机体一种叫“CYP3A4”的代谢酶活性产生抑制作用,会影响靶向药物疗效。

③**不饱和脂肪酸**:研究表明,n-3多不饱和脂肪酸具有抗炎活性,有助于预防肝癌的发

生,鱼类中多富含此类不饱和脂肪酸,因此推荐肝癌患者可适当多进食此类食物。

④**绿茶**:有研究表明,绿茶与肝癌风险之间有显著的反向关系,肝癌患者可适量饮用绿茶。

二、不宜吃什么

①**过度辛辣刺激、油腻的食物**:此类食物不仅肝癌患者,正常的健康人群都应该尽量不吃或少吃。

②**酒**:酒精主要是在肝脏内代谢,在此过程中产生的乙醛对于肝脏有着极大的损伤,长期喝酒很可能导致酒精肝、肝硬化,最后形成肝癌。在顶级医学期刊《柳叶刀》中已经有文章说明,即便是少量的饮酒,也会增加患癌的风险。因此,肝癌患者应当严格戒酒,切莫听信“适量饮酒有益健康”的传言。

③**腌制食品及霉变食品**:食品腌制过程中会产生N-亚硝基化合物,这类化合物能够诱发肝癌。另外,研究发现黄曲霉菌是有毒霉菌的一种,它的毒素对肝脏有强烈的毒性。大量调查发现,黄曲霉菌污染分布图与

肝癌高发区地理分布几乎一致,易发生霉变的食物有大米、麦子、大豆、花生、玉米、菜籽油等。因此,肝癌患者应避免食用上述食品。

三、怎么吃

①**简单烹饪**:肉类在使用高温煎炸等烹饪方式中容易产生N-亚硝基化合物,且易过于油腻,对肝癌患者不利。建议可以用水煮、清蒸或少量植物油等烹饪方式,保持清淡饮食。

②**软质饮食、少食多餐**:肝癌患者多伴有肝硬化,肝硬化的并发症之一就是食管胃底静脉曲张,过为粗糙的食物容易导致食管黏膜破裂、出血。饮食上应以软烂易消化的食物为主,细嚼慢咽,少食多餐,勿过多、过热、过凉,避免一切坚硬、粗纤维的食物。

③**低盐饮食**:对于合并肝硬化腹水的患者,过多的摄入盐分会增加腹水,此类患者需要适度限制盐分摄入(食盐5~6g/天),根据病情适当限水。

(作者:郑绿晴 福建医科大学附属第一医院肝胆胰疝外科,主管护师)