



孕妇冬季应该注意哪些疾病

妇产科副护士长 赵亚杰

随着冬天的到来，天气转冷，准妈妈会担心很多问题，冬天我感冒了怎么办？吃什么好呢？这么冷可不可以泡脚……

一、冬季应该注意的疾病

准妈妈在冬季因感冒就医的机率比平常多出许多，轻微者不需用药可自然痊愈，重者则使用药物，特别是发烧超过 39℃ 时，为避免持续高烧导致胎儿心跳加快，必须加以治疗，而如果连续好几周高烧，胎儿神经系统的发育会受影响。

因气温的变化，孕妇比较容易抽筋。若加上孕妇本身缺钙，更容易发生，尤其在晚上睡觉时。发生抽筋时可以扳脚板或按摩让血液活络。

在怀孕时可能因体质、怀孕压力以及冬季气候改变而引发气喘，应做好防范措施，注意保暖，必要时遵医嘱随身携常常用药物。

因冬季衣服穿得多，厚重厚实，加上怀孕时子宫的压迫造成胆汁回流不畅，易引起妊娠痒症，通常会从腹部开始，一直延伸到背部、小腿、大腿。应及时就医，不要乱用药物。所以孕妇应穿棉质保暖内衣，不宜过紧，外套可以选择柔软的棉服或羽绒服。

二、冬季孕妇的饮食

阴虚体质的孕妇应该多吃滋阴清肺的食物，如海参、甲鱼、鸭肉、兔肉、银耳、百合、荠菜、菠菜等。

阳虚寒性体质的孕妇冬天可以多吃温性食物，如牛肉、羊肉、带鱼、大枣、板栗、韭黄、蒜苗等。

特别提醒孕妇们不宜食用：人参和蜂王浆。

冬天孕妇吃火锅要适当，摄入过多，可致胎儿畸形。因羊群弓形虫的感染率大概是 61.4%，孕妇吃了没有煮熟透的羊肉，而感染弓形虫病毒后，可通过胎盘传染给胎儿，影响胎儿大脑发育，严重者还可以造成流产、死胎、脑积水或无脑儿等畸形。

三、冬季孕妇的取暖

冬天在使用电暖器或电热风取暖时，不应离得太近，避免辐射，晚上睡觉前，可以先用电热毯将被窝暖热，睡觉时关掉电热毯。孕妇可以泡脚，促进气血运行，疏通经络，解表散寒，缓解手脚冰凉，扩张毛细血管，促进脑部供血。可以在热水中加入生姜片、花椒等辅料，有利于祛风散寒。但不宜长时间用热水泡脚。

1、情绪不能过分激动

情绪激动会引起交感神经兴奋，导致心跳加快，心脏负担增加。避免中强度体力活动，以减轻心脏负担。

2、控制血压

冬季温度骤降易导致血压升高。高血压患者必须严格用药，并定期监测血压。同时保持乐观情绪，防止过度兴奋和疲劳，避免酗酒。

3、充足睡眠

每天睡够 7 个小时，且睡眠质量要高。

4、合理饮食

确诊有心脑血管疾病的患者饮食应坚持以清淡为主，避免三餐过饱，及时补充体内水分。

5、适量运动

特别推荐“三、五、七”运动法。“三”是指每天步行 3 公里以上，且每次坚持 30 分钟。“五”是指每星期要运动 5 次以上。“七”是指运动后心率 + 年龄 = 170，太快心功能容易超负荷。

6、严防感冒

冬季人体抵抗力下降，易伤风感冒，应及时增减衣物，并适当户外活动。高血压患者的心力衰竭常在肺部感染、过度紧张劳累、合并心律失常（如心房颤动、心动过速等）等情况下诱发，因此老年人尤其应注意避免冬春季的上呼吸道感染。

7、严格控制钠盐的摄入

饮食中过多的摄盐是心脏疾患的“敌人”，但食盐摄入太少又不能满足身体的需要，因此一般轻度患者每日限制在 5 克左右，中重度患者还要适度减少。

8、携带药物

出游时，心脏病患者最好随身携带药物，出现症状时及早服药。出现心慌、胸闷、憋气等症状要及时到正规医院救治。

9、积极识别心脑血管疾病的先兆

一旦发生，及时就医。

(重症监护病房 马然)



心脑血管病预防



视力健康与饮食

眼科副主任医师 苗德胜

视力健康与饮食有密切的关系，科学、合理的饮食可以有效地保护视力。

1、近视眼患者

常食用鱼类、谷类、全麦类、柑橘类水果以及红色果实，对防治视力衰退有很好的辅助效果。近视眼患者应少食用甜食和全脂奶酪，这些食物

如果食用得太多，可能会使近视度数加深。

2、眼睛干涩患者

用眼较多，眼睛干涩时，应多食用各种水果，特别是柑橘类水果，多食用绿色蔬菜、谷类、鱼和鸡蛋。另外，多喝水对减轻眼睛干涩也有帮助。

3、远视眼患者

远视患者应多食用大蒜、洋葱及乳制品、干果和精制米。少食用高脂肪食品、油腻的食物，尽量不喝茶、咖啡，同时戒烟。

4、青光眼患者

青光眼由眼压过高所致，为降低眼压，应多食用海带，因为海带除含碘外还含有 1/3 的甘露醇，晒干的海带表面有一层厚厚的“白霜”，这层“白霜”就是海带中的甘露醇成分，甘露醇有利尿作用，可有效降低眼压，其他海藻类如裙带菜也含有甘露醇。

5、老花眼与白内障患者

两者都应多喝水，多食用水果，特别是柑橘类水果和葡萄、香蕉和杏等。另外，还应定期食用含钙食物。避免食用脂肪过多、糖类过高等食品，尽量禁烟、限酒。

16、糖尿病的预防

有学者把糖尿病的预防归纳为四个一点，即多懂一点、少吃一点、勤动一点和放松一点。多懂一点，就是对糖尿病的知识多懂一点，对其危害多懂一点，对其防治措施多懂一点。少吃一点，就是让摄入的总热量少一点，不只主食要少吃，而且副食，特别是高热量的副食也要少吃。勤动一点，要经常保持一定的运动量。这样控制了饮食，再加上增强了锻炼，体重就不至于过胖。放松一点，是指心理调节方面的问题。一个好的心态对糖尿病的预防也是有其积极作用的。因为吃得多、锻炼少容易引起血糖升高，各种心理不平衡会进一步加强胰岛素抵抗，促使糖尿病的发生。

17、糖尿病的治疗原则

我国学者提出了糖尿病“五套马车”的治疗原则，包括以下五条：①教育与心理治疗。通过健康教育让糖尿病患者了解糖尿病的有关知识，树立战胜病魔的信心和决心；②饮食治疗。指导糖尿病患者学会计算每天饮食的热量，做到合理用餐，饮食有度，以便与运动治疗有机结合；③运动治疗。根据患者的年龄、病情和全身状况，酌情制订适当的运动计划，以免盲目锻炼带来危害；④药物治疗。在单纯饮食及运动治疗不能使血糖维持基本正常水平时，依据血糖水平和个体特点，适当选用口服降糖药或胰岛素，并根据临床需要，服用降压、调脂、降粘及其他药物；⑤病情监测。定期给糖尿病患者检查血、尿各项指标，心电图以及眼底检查，根据病情发展情况，指导治疗。

糖尿病的常识与防治 (四)

内二科主任 赵洪民

18、糖尿病的饮食疗法

饮食疗法是治疗糖尿病的最基本措施，不论糖尿病属何种类型，病情轻重或有无并发症，是否用胰岛素或口服降糖药治疗，都必须长期坚持饮食控制。只有饮食控制得好，口服降糖药或使用胰岛素才能发挥更好的疗效。

糖尿病患者饮食烹调应以清淡为主；定时定量，少量多餐，主食可分成 3~6 餐食用；食用适量的碳水化合物，如谷类，面食等，碳水化合物应占总热能的 55~60% 左右，每日进食量可在 250 克~300 克，肥胖应在 150 克~200 克；多吃富含膳食纤维的食品；不吃或少吃高糖食物及油腻食物；不饮酒，不吸烟。总的原则是应符合平衡膳食的要求，并在控制总热量的前提下供给足够的各种营养素，达到并维持标准体重。

19、糖尿病患者适宜食用的饮食有哪些？

(1) 粗杂粮，可代替部分精细粮。如玉米面、荞麦面、小米、燕麦片、高粱面等富含维生素 B、多种微量元素和膳食纤维，具有延缓血糖升高的作用。

(2) 大豆及其制品，富含蛋白质、无机盐、维生素

和不饱和脂肪酸，既能降低血胆固醇，又能降低甘油三酯，可代替部分动物性食品。

(3) 蔬菜，可提供丰富的维生素和膳食纤维，延缓餐后血糖升高。可选择低热量高容积的蔬菜，如南瓜、黄瓜、番茄、芹菜等。

(4) 低糖水果，如果病情控制较好，可以食用含糖量在 12% 以下的水果，一般在两餐之间食用，一天控制在 100 克以内为宜。含糖量低于 12% 的水果有西瓜、香瓜、葡萄、樱桃、梨、柠檬、橙子、桃子、李子、石榴、桔子、枇杷、柚子、杨梅、苹果、菠萝等。

20、糖尿病患者不宜食用的饮食有哪些？

(1) 甜食，可使血糖迅速升高。如白糖、红糖、冰糖、葡萄糖、麦芽糖、蜂蜜、巧克力、奶糖、水果糖、蜜饯、水果罐头、汽水、果汁、甜饮料、果酱、冰淇淋、甜饼干、蛋糕、甜面包及糖制糕点等。

(2) 富含饱和脂肪酸的食物，可使血脂升高。如牛油、羊油、猪油、黄油、奶油、肥肉，对富含胆固醇的食物，如动物肝、脑等内脏更应不用或少用。

(3) 高糖水果，如香蕉、桂圆、荔枝、柿子、甘蔗、蜜枣、葡萄干等，含糖量均超过 12%。

(4) 饮酒。酒中所含的酒精不含其他营养素只供热能，长期饮用对肝脏不利，且易引起血清甘油三酯的升高。少数服磺脲类降糖药的患者，饮酒后易出现心慌、气短、面颊红燥等反应。使用胰岛素的患者空腹饮酒还易引起低血糖。