

生活资讯

不止孕吐那么简单

“妊娠剧吐”损伤肝脏

□本报记者 唐诗

大多数孕妇都有过这样的经历,怀孕前3个月最突出的症状就是呕吐,这是早孕出现的正常生理现象。北京佑安医院妇中心妇科护士长副主任护师王瑞莲介绍,但如果呕吐加重,反复发作,甚至发生水及电解质平衡失调,发展成“妊娠剧吐症”,就比较麻烦了。长时间严重的呕吐会损伤肝脏,因为长时间不能进食,使肝糖原的合成和储备减少,导致肝细胞脂肪变性,甚至出现黄疸。如果呕吐剧烈,需要及时补充液体和能量,此时最好住院治疗。

妊娠剧吐会给胎儿生长发育和孕妇带来不利的影响:首先,胎儿生长发育所需的营养,全部靠母体的胎盘供给,因而孕妇的营养直接关系到胎儿在子宫内的生长发育和出生后的健康。在妊娠的前3个月,这是胚胎初步形成的关键时期,这个时期如果缺乏营养,就会造成一些严重的不良后果,如流产、早产、畸胎、宫内发育迟缓,甚至发生胎宫内死亡。

其次,因发生妊娠剧吐时,孕妇吃进去的食物几乎都呕吐出来,使得孕妇得不到足够的营养

物质,致使孕妇的体重下降,抵抗力降低,以致于容易感染疾病。严重时还会危及到孕妇的生命。

因此,在早孕期间孕妇要做到:好心情,多进食,防便秘。

保持心情舒畅,自己调节和排解压力,注意休息;饮食上以增加食欲为前提,可少食多餐,想吃就吃,不必过多考虑食物的营养价值,饼干、点心、零食等等可随时食用;预防便秘,因为便秘能加重早孕反应程度,所以为防止便秘要多吃蔬菜、水果;多喝水,可以喝果汁、糖盐水或淡茶水等通过利尿将体内有害物质排出去。

值得注意的是,呕吐严重、进食困难的孕妇应住院治疗。若经过一周的治疗仍持续呕吐,而且体温超过38℃,黄疸加重、谵妄、昏睡,出现视网膜出血,多发性神经炎者,应考虑终止妊娠。



便秘是生活中人们常见的症状,甚是扰人,影响生活质量。北京小汤山康复医院护理中心住院医师丁俊宁为大家介绍一下便秘在预防、治疗以及饮食上的注意事项。

预防便秘

食物也是“肠道清洁工”

□本报记者 唐诗

便秘如何预防?

避免进食过少或食品过于精细、缺乏残渣,这对结肠运动的刺激减少。多吃对通便有益的食物,如香蕉、白菜、豆芽、苹果、山楂等。

避免排便习惯受到干扰。由于精神因素、生活规律的改变、长途旅行过度疲劳等未能及时排便的情况下,易引起便秘。合理安排生活和工作,做到劳逸结合。适当的文体活动,特别是腹肌的锻炼有利于胃肠功能的改善,对于久坐少动和精神高度集中的脑力劳动者更为重要。

养成良好的排便习惯,每日定时排便,形成条件反射,建立良好的排便规律。有便意时不要忽视,及时排便。排便的环境和姿势尽量方便,免得抑制便意、破坏排便习惯。

避免滥用泻药。滥用泻药会使肠道的敏感性减弱,形成对某些泻药的依赖性,造成便秘。及时治疗肛裂、肛周感染、子宫附件炎等疾病,泻药应用要谨慎,不要使用洗肠等强烈刺激方法。

建议患者每天至少喝6杯250毫升的水,进行中等强度的锻炼,并养成定时排便的习惯(每天2次,每次15分钟)。睡醒及餐后结肠的活动增强,将粪便向结肠远端推进,故晨起及餐后是最易排便的时间。

便秘的禁忌有哪些?

丁俊宁医师介绍,西医治疗应针对便秘的病因和发病机理进行治疗,对不存在肠道狭窄、梗阻等器质性病变的便秘患者,保守治疗原则是增加摄取膳食纤维,养成定时排便习惯,避免用峻泻剂。

膳食纤维能改变粪便性质,使粪便膨胀、刺激结肠动力。含膳食纤维多的食物有麦麸、水果、蔬菜、胶质、玉米、纤维质、大豆、果胶等。

定时排便的目的可以防止粪

便堆积、嵌塞,尽量鼓励早餐后解便。除保守治疗外,则是药物治疗。

同时,在饮食上,宜吃高纤维素含量饮食;宜吃植物性食品;宜吃有益菌促生物质。忌吃辛辣刺激调料及酒类食物;忌吃酸味浓的食品;忌吃含咖啡因多的食物。

便秘患者适宜吃什么?

鲜土豆汁。300克鲜土豆去皮切碎,用干净的纱布包好挤汁,饭前服用1~2汤匙,每日2~3次,适用于习惯性便秘。

五仁糯米粥。将芝麻、松子仁、柏子仁、胡桃仁、甜杏仁等五仁各10克碾碎,与糯米100克,加水煮粥。服用时加少许白糖,每日早晚服用。适用于中老年人气血两虚引起的习惯性便秘。

白薯粥。白薯300克,小米100克煮粥,熟后加入白糖,每日早晚服用。适用于老年人及产后妇女肠燥便秘伴疲乏无力者。

菠菜芝麻粥。润燥通便,养血止血,适用于老年性便秘、痔疮等。先将100克糯米洗净放入锅中,煮至米开花时放入200克菠菜,再煮沸后放入50克芝麻、盐、味精,空腹时服用。

菠菜猪血汤。取菠菜200克,猪血150克,盐少许。将菠菜、猪血同煮,熟后加盐,然后饮汤。

猪心柏子汤。取猪心1个,柏子仁15克。将柏子仁放入猪心内,清水炖熟,3天吃1次。

黄芪蜜茶。取黄芪15克,蜂蜜30克。将黄芪放入砂锅,加清水500毫升,煎至水剩300毫升,去渣取汁,加入蜂蜜,和匀煮1~2沸,代茶饮。

木耳海参炖猪肠。取木耳15克,海参30克,猪大肠150克,盐、酱油及味精少许。将猪大肠翻开洗净,加水同木耳、海参炖熟,放调料,吃木耳、海参、大肠、汤。

蔗汁粥。榨取100毫升甘蔗汁备用。粳米50克加水400毫升,煮至米开花后,兑入甘蔗汁,煮粥。每日早、晚温热服食。

“妈妈,我不想吃这个,我只想吃我喜欢的……”作为家长,您是否也常常对孩子的挑食束手无策?不妨借鉴以下五种科学方法。

孩子挑食咋办? 5招让孩子爱上吃饭



“你一定要多吃几口”要不得 学龄前儿童的生长发育相对婴幼儿期有所减慢,因此进食量也会受到影响。同时,这一年龄段的孩子在心理上开始对各种食物形成自己独特的爱好,他们会更偏向于自己进食。此时家长们需要做的不是逼孩子顺从大人的意志,而是帮助孩子建立健康的饮食习惯。其实,孩子只是对新食物的外观、口感等不熟悉而暂时无法接受而已,慢慢习惯就好了。

多带娃去超市蔬菜区 下次给孩子们准备食物时,不妨先问问他们想吃什么,或带他们到超市挑选一些喜欢的蔬菜。根据他们的喜好准备食物,不仅能满足

孩子独立的需求,且能让孩子更乐意接受你做的菜。

鼓励孩子尝试新食物 不要逼孩子吃他们不喜欢的食物,对于新食物,他们需要一段适应期。为了鼓励孩子多吃并不喜欢的蔬菜,英国的研究专家测试了多种方法,其中最有效的方法是:家长每天坚持给孩子做该食物的菜肴并且带头吃(孩子通常喜欢尝试某样新鲜食物,最好将食物做成小份),同时给予一些小小的精神奖励(如小贴纸等)。采用这些方法,哪怕孩子刚开始不接受,在重复10~15次后,也能渐渐接受了。

让孩子当“助理厨师” 大人做饭、菜时可叫孩子在一旁

洗菜,或整理一下餐桌都不错。研究表明,全家参与到做饭中来,能让进餐时刻更轻松,而那些参与了做饭的孩子,其进食的态度往往更积极,因为他们更愿意吃自己参与做的菜。给孩子起一个“助理厨师”的小称号,可以鼓励他们吃更多健康的食物,并且养成良好的饮食习惯。

家长要以身作则 作为家长,如果自己不吃某样蔬菜,指望孩子吃就更难了!研究表明,在父母饮食习惯健康的家庭中成长的孩子,更不容易挑食,且更愿意尝试更多不喜欢的蔬菜,同时养成吃蔬果习惯的可能性更大。

(石茜)

创建放心消费环境 共享社区美好生活

放心消费,美好生活,人人参与,共建共享。社区是人们生活和消费的主要场所之一。11月1日,一场别开生面的消费教育宣传活动在丰台区新村街道怡海社区举办,吸引了附近居民广泛参与。

活动中,“丰台彩虹3·15消费维权服务队夕阳红分队”队员被授予怡海社区大学,分队队员及社区居民、商户代表共同在“放心消费在社区 你我共建”条幅上郑重签下了自己的名字。

“放心消费在社区”宣传活

动将从11月初持续到今年年底,以社区内及社区周边生活消费场所为重点,落实经营者主体责任,持续优化居民消费环境。活动期间,相关部门将深入社区开展放心消费宣传工作,不断提高消费者权益保护工作的公众知悉度和参与度,推动社区居民消费满意度显著提升。

同时,通过此次宣传,消费者权益保护工作重心将继续下沉,逐步构建面向社区居民的放心消费宣传教育网络和消费维权基层治理体系。(李斌)



丰台工商分局

北京市朝阳区王四营乡金福顺烟草店,注册号:110105604242364,不慎将个体工商营业执照正本损毁,特此声明作废。金福顺 2018年11月5日