

孕期必须补铁吗？

——访大同康复医院副院长兼产科主任于爱萍

本报记者 王芳



整个孕期，孕妇对各种微量元素的需求要比一般人多很多，所以，注意孕期营养补充是非常重要的。

几乎所有孕妇都知道，备孕和孕期要保证叶酸和钙的摄入，但还有一个营养素——铁，却常常被忽视。

这些症状提醒孕妇该补铁了

大同康复医院副院长兼产科主任于爱萍介绍，如果孕妇在孕期营养补充足够，脸色看起来会比较红润，如果比正常人脸色苍白憔悴、经常疲劳，而且眼底的血色也不够饱满充足，这些就说明有贫血现象，大多数是因为缺铁导致。在蹲着的时候突然站起来，头会感觉眩晕并且眼前发黑，需要站一会儿才能恢复正常，这种情况也跟贫血有关。

孕妇轻度贫血阶段不会对胎儿有影响，但是严重的贫血就会产生不可逆的影响。妊娠合并贫血对母体可增加妊娠期高血压、胎膜早破、产褥期感染和产后抑郁的发病风险；对胎儿和新生儿可增加胎儿生长受限、胎儿缺氧、羊水减少、死胎、死产、早产、新生儿窒息、新生儿缺血缺氧性脑病的发病风险。母体铁储存耗尽时，胎儿铁储存也随之减少，补铁可增加母体铁储存。

孕期为什么更易缺铁？

怀孕以后，孕妇因为血液容量比孕前增加，也就比一般人需要更多的铁来为额外增加的血液量合成血红蛋白了。

另外，孕妇还需要为胎儿储备出生后1~4个月所需的铁，对铁的需求量也会相应增加。如果在妊娠期铁摄入不足，或者膳食不合理导致的铁利用率低的话，孕

就很容易缺铁了。而且有些孕妇的情况是从孕早期开始就铁摄入不足，但因为身体中储存的铁可以应付一阵，所以可能在孕中期和孕晚期才显现出来。

孕妇都必须补铁吗？

为预防缺铁性贫血，《中国居民膳食指南(2016)》中特别推荐，孕早、中、晚期的妇女每天需摄入铁元素分别为20mg、24mg和29mg。平时注意食物的均衡与营养，注意膳食的多样化。饮食中的铁分为血红素铁和非血红素铁。血红素铁存在于动物性食物中，并且易于吸收，吸收率可达25%。红肉、禽类和鱼是最好的膳食铁来源；非血红素铁存在于植物性食物、铁强化食品和补充剂中，吸收率大多在10%以下。

含铁丰富的食物有：动物血和动物肝，每周吃1~2次，比如猪血、鸭血、猪肝等；瘦的红肉，建议孕中、晚期每天多吃20~50g，也就是半个手掌心到一个掌心大小、厚度等同手掌厚度的量(这里指的是生肉的量)。

什么情况下需要额外补充铁剂？

孕妇从均衡的膳食中摄入的铁从数量上看能达到推荐的供给量，但铁吸收差，加上怀孕后期铁需求增加，难以满足需要，常导致孕妇贫血和胎儿缺铁。

如何判断孕妇是否贫血：我国采用世界卫生组织推荐的诊断标准，即妊娠期Hb浓度<110 g/L及产后Hb<100 g/L定义为贫血。

诊断为贫血后，我们首先要积极查找贫血原因，及时根据医生建议补充铁剂治疗，必要时静脉补充铁剂。于爱萍强调，孕妇自己不要盲目补铁，因为孕妇在怀孕期间肝脏负荷相对增加，孕期再进行过量的铁补充，对肝脏的损伤是雪上加霜。

于爱萍提示，孕妇在补充铁剂时，应该多吃一些纤维性食物，多喝水，以减轻胃肠道不适，同时注意吃富含维生素C的食物，在两餐之间服用铁剂时，不要喝咖啡或牛奶。

康复医院“孕妇学校”为准父母答疑解惑

为了优生优育，大同康复医院开设“孕妇学校”，指导孕妇如何从营养的角度出发来选择食物，平衡膳食。于爱萍说，在孕妇学校学习的孕妇，孕产期保健知识知晓率明显增加，在孕期自我监护知识、剖宫产利弊及孕期营养几个方面，培训效果尤为显著。学校根据孕周给予不同时期特点的健康知识培训，对产前、产时、产后保健具有指导意义，改变了许多传统的、不健康的陋习，尊重科学，普及孕产期保健知识，使孕、产妇安全地度过妊娠期、分娩期、产褥期。



什么样的智齿需要拔除？

“每个人都有智齿吗？智齿拔还是不拔？”看到网上和身边的朋友都说智齿要拔，有些人会疑惑，自己的智齿不痛不痒，好像也没完全长出来，这种还需要去拔吗？

哪些智齿是必须拔除的呢？

第一种：出现蛀牙的智齿。智齿因为位置特殊，平时刷牙很难刷到，长此以往就会发展成龋齿，或导致邻牙接触面发生龋齿。龋齿进一步发展则会波及牙

神经引发疼痛，这种龋坏的智齿就建议拔掉。

第二种：阻生的智齿。智齿生长位置不正，会和相邻的恒牙挤着生长，不易清洁，当生长空间不足时，还会出现严重的牙龈肿胀，甚至导致前牙歪斜、排列拥挤、牙列不齐。阻生智齿通常都埋在牙槽骨里面，非常容易被忽略，需要通过拍牙片诊断。

第三种：总是塞牙的智齿。智齿与邻牙位置关系异常或智齿萌出空间不

足，与邻牙无法形成好的邻接关系，就容易造成塞牙，并且难以清洁。长此以往，会影响邻牙健康或造成智齿冠周炎的发生。

第四种：反复发炎的智齿。阻生的智齿牙冠周围软组织与牙齿之间，会形成一个狭窄且深的盲袋，易积存食物残渣和细菌，容易引发智齿冠周炎。当抵抗力下降时，引发冠周炎是必然的。一般的消炎治标不治本，会导致冠周炎反

复发作，不如尽早拔除。

拔除智齿应注意哪些呢？智齿发炎时不建议马上拔除，去正规口腔机构进行局部冲洗上药，等到炎症消除后，再拔除智齿。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

不同种类的醋有啥区别

醋是厨房里必不可少的调味品，同时它还对人体有很多的好处。但是市场上醋的种类很多，不同种类的醋有什么区别呢？在此，市田源酿造有限责任公司总经理高瑞举给大家介绍如下：

陈醋 主要是用高粱酿造而成，而且它的颜色呈棕红色或者是褐色，浓稠度相对来说是非常高的，因此在吃的时候会带有一种非常浓郁的醋香味。

香醋 原材料主要是糯米，所谓的

“酸而不涩，香而微甜”就是香醋的最大特点，它用来凉拌菜是最为合适的。

米醋 原材料主要是大米。它的味道是比较温和的、酸酸甜甜的，颜色也不像陈醋那样浓烈。米醋通常情况下都是带有丝丝的甜味，更加适合制作一些酸辣味的美食，或者是在腌制泡菜的时候用。

白醋 更加适合用来凉拌菜，或者是在做西餐的时候加上它不仅不会影响食

物的色泽，而且也能够很好地起到调味的作。但是在购买的时候一定要注意，要买“纯酿造”的白醋，否则的话，买到人工勾兑出来的白醋就会有非常刺鼻的味道。

果醋 近几年变得越来越普遍，苹果醋、山楂醋等等，果醋中含有丰富的维生素和氨基酸。一般的果醋是可以直接喝的，但也有些果醋是需要稀释的，浓度太高，喝了反而对身体不好。



大同市田源酿造有限责任公司
联系电话：5555559