

胎儿要健康 孕妈别乱吃

——访大同康复医院副院长、产科主任于爱萍

本报记者 孙晓娟

备孕期和孕期
对于每一位想当妈妈的女性都十分重要，在此期间饮食的方方面面都可能关系到即将到来的新生命的健康，吃什么，如何吃，体重控制在哪个范围内，是很多准妈妈关心的问题。

为此，记者采访了大同康复医院副院长、产科主任于爱萍，请她就准妈妈们在饮食方面需要注意的问题，谈谈自己的看法。



小萱与丈夫结婚已经两年，他们开始考虑生小孩的事情，小萱为此花了不少时间在网上查了很多备孕期、孕期需要注意的饮食和体重控制方面的内容，但是网络上的内容五花八门，说什么的都有，究竟哪些是权威可信的，让她难以辨别。

就此类问题，大同康复医院副院长、产科主任于爱萍告诉记者，有孕育计划的女性，事无巨细地关心与备孕和怀孕相关的事情这很正常，也很普遍，特别是饮食和控制体重方面的科普知识，更是人们关注的焦点。

总的来说，备孕期和孕期的饮食应该着重注意均衡，多摄入蛋白质、维生素等营养物质，并配以粗粮、水果、蔬菜等植物

性食品，适量摄入动物性脂肪和蛋白质。这是一个总方针，具体执行起来也需要视自身情况而定。比如，在孕中晚期，医生一般会建议孕妇适当增加奶、鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入，这主要是为了满足其对优质蛋白质、钙、铁的需要。但如果孕妇体重较大，则不宜选择畜禽类食物，因为它们除了含有蛋白质外，脂肪含量也比较高，所以可选择脂肪含量较少的鱼类食物，既可以起到摄入优质蛋白的目的，也减少了体重增加的风险。如果因为过敏、不喜等因素，不能食用鱼类，那么吃畜禽类时尽量剔除皮和肥肉，畜肉可优先选择脂肪含量较少的牛肉。

为了预防胎儿畸形、防止新生儿贫血，备孕和怀孕期间，孕妈要适当补充叶酸和铁。富含叶酸的食物有很多，动物肝脏、蛋类、酵母、绿叶蔬菜、水果及坚果中都含有叶酸。但天然食物中存在的叶酸在烹调加工遇热易分解，利用率较低。所以一般建议孕妇服用叶酸补充剂来获得叶酸，具体摄入量须遵医嘱。对铁的摄入，孕妈可以吃一些动物血、肝脏及红肉类的食物，都可达到补充铁元素的目的，同时，还应该吃一些富含维生素C的蔬果，以提高膳食中铁元素的吸收利用率。

上面着重说了吃些什么，那么有哪些食物尽量少吃呢？于爱萍介绍，诸如罐头、腊肉、香肠、咸鱼、酸菜等腌制品，孕育期间尽量少吃。因为这些食物在生产过程中，往往会加入添加剂，如人工合成色素、香精、防腐剂、亚硝胺等，这些物质不但对大人健康产生影响，同时对胎儿的影响也是非常大的。此外，应尽量避免食用高油脂、高盐、高糖、刺激性食品等不健康食品、饮品以及烟、酒等物质。

体重控制方面，孕期总增重一般以12kg左右较为适宜，其中孕早期增重不超过2kg，孕中、晚期每周增重约350g。孕前体重较低的妇女孕期增重可稍多，孕前超重或肥胖者孕期增重应减少。于爱萍的建议是孕前体重正常女性孕期增重8~14kg，孕前低体重者增重11~16kg，超重者增重7~11kg，肥胖者增重5~9kg。

超低位保肛手术成功完成

大同守佳消化病医院结直肠肛门外科团队为患者重燃生活希望

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

在医学的领域中，每一次技术的突破都意味着为患者带来更多的生存希望和生活质量的提升。近日，大同守佳消化病医院微创结直肠肛门外科庞尔国专家团队，成功完成了一例极具挑战性的超低位保肛手术，为患者及其家庭带来了新的曙光。

患者正值中年，原本过着平凡而幸福的生活，然而，命运却在不经意间跟他开了一个残酷的玩笑。几个月前，他开始出现便血、排便习惯改变等症状，起初并未在意，但随着症状的逐渐加重，他不得不前往医院就诊。经过一系列详细的检查，包括肠镜、病理活检等，结果犹如晴天霹雳——直肠癌，且肿瘤位置距离肛门极近，属于超低位直肠癌。传统的手术方式对于这种情况往往需要切除肛门，并进行永久性结肠造口，这意味着患者术后将不得不终身携带造口袋，生活质量会受到极大的影响，身体和心理上都将承受巨大的负担。患者及家属辗转多家医院，对治疗方案都是很满意的。

患者和家属陷入了深深的痛苦和纠结之中，他们既渴望能够彻底切除肿瘤，延长生命，又难以接受失去肛门这一残酷的现实。

后来，患者慕名来到大同

守佳消化病医院，面对患者的困境，医院迅速组织了一支由微创结直肠肛门外科、麻醉科、检验科、病理科、影像科等多学科专家组成的治疗团队，共同商讨制定最佳的治疗方案。经过反复的讨论和评估，结合患者的具体情况以及家属的强烈意愿，专家团队决定迎难而上，为患者实施超低位保肛手术。

这一手术的难度极高，犹如在悬崖边缘行走。由于肿瘤位置过低，手术操作空间狭小，既要保证彻底切除肿瘤，达到根治的目的，又要精准地保留肛门括约肌功能，确保患者术后能够正常排便，这对手术医生的技术和经验提出了近乎苛刻的要求。

由于肿瘤位置极低，手术过程中医生们需要极其精细地操作，以避免对周围组织的损伤。手术切口的选择、组织的分离、血管的结扎，每一个步骤都要求精确无误。主刀专家通过腹腔镜技术，在高清显示

屏的辅助下，利用经肛门直肠癌根治术的技术，从肛门途径自下而上完成肿瘤根治性切除，小心翼翼地游离直肠系膜，精准地清扫周围淋巴结，如同在微观世界里进行一场精细的雕刻，不放过任何一个可能残留癌细胞的角落，确保肿瘤切除的彻底性。在接近肛门的关键部位，手术操作更是如履薄冰，凭借丰富的经验和敏锐的手感，手术医生们仔细地辨认并保护肛门括约肌，运用先进的吻合技术，将剩余的直肠与近端结肠进行精准吻合，确保吻合口的血运良好、张力适中，为术后肠道功能的恢复奠定坚实的基础，特别是成功保留了患者的肛门及排便功能。

整个手术过程历时数小时，医生们始终保持着高度的专注和严谨的态度。他们密切配合、精准操作，最终成功完成了手术。术后病理结果显示，肿瘤被完整切除，且切缘阴性，意味着手术达到了根治的效果。

术后，患者被转入监护病房进行密切观察，医护人员24小时不间断地监测患者的生命体征、伤口愈合情况以及肠道功能恢复情况。为了预防吻合口瘘、感染等并发症的发生，医生们制定了严格的抗感染、营养支持等治疗方案，并根据患者的恢复情况及时调整治疗措施。在护理团队的精心照料下，患者逐渐度过了术后的危险期。肠道功能开始恢复，肛门括约肌功能也逐渐显现出良好的保留效果，患者能够自主控制排便。

这例超低位保肛手术的成功，是大同守佳消化医院外科专家团队在肛肠外科领域技术实力的一次集中体现，也是医院多年来致力于学科建设、技术创新和人才培养的丰硕成果。这一突破不仅为类似的超低位直肠癌患者提供了新的治疗选择和生存希望，也为肛肠外科高难度手术积累了宝贵的经验，推动了区域超低位保肛手术水平的不断提升。