

# 孕妈怎么吃得科学？

## 省妇幼专家给出营养处方

“孕期饮食不是‘多吃一点’，也不是‘少吃一点’，而是‘吃得恰到好处’。”湖北省妇幼保健院产科副主任赵云在直播现场提醒，孕期体重的科学管理直接影响母婴健康。

每年的9月12日是“中国预防出生缺陷日”，今年的主题是“关注孕期营养，孕育健康未来”。当天下午，赵云在长江日报直播间分享了两个典型案例：一名素食主义孕妇因蛋白质摄入不足，导致胎儿严重营养不良，最终不得不引产；另一名孕妇则因过度进食高糖分食物，孕育出超13斤的巨大儿，面临一系列健康风险。她借此提醒直播间观众孕期营养的重要性。

### 补铁优选红肉 喝汤不如吃肉

作为“千湖之省”，湖北拥有

丰富的本地食材资源。湖北餐桌上总少不了莲藕排骨汤和鲜美的鱼虾。鱼虾等白肉确实富含优质蛋白质且脂肪含量较低，是健康饮食的重要组成部分。然而，从孕期营养的角度，白肉虽好，却难以完全替代红肉的重要地位。猪瘦肉、牛肉、羊肉等红肉是膳食中铁元素最丰富、最易被人体吸收的来源。孕期对铁的需求量急剧增加，湖北地区的孕妈更需要注意饮食中红肉的摄取。

赵云提醒，传统观念认为“汤水大补”是一个需要警惕的饮食陷阱。汤的主要成分是水、脂肪和盐，真正溶于汤的蛋白质等核心营养不足10%，反而可能导致孕妇体重增长过速、血脂升高。真正的营养（如蛋白质）更多保留在汤料中。因此，建议孕

妇“少喝汤，多吃汤中的肉”，并避免餐餐有汤，以控制不必要的油脂摄入。

### 微量元素缺一不可 均衡补充而非过量

在直播中，赵云提出，孕期营养的核心在于“均衡”，而非“过量”。钙、铁、DHA等微量元素虽需求微量，但对胎儿健康发育起着至关重要的作用，科学补充是保障母婴健康的关键。

其中钙剂补充应贯穿整个孕期。“钙是胎儿骨骼成长的重要成分，”她解释，若补充不足，孕妇会出现抽筋、浑身不适等状况。即便日常有饮用牛奶、酸奶的习惯，仍建议从孕14周左右开始额外补充钙剂，以确保充足供

给。

DHA有助于宝宝脑部和视神经发育，但并非必须通过补充剂获取。“食物与药物同源性”，若饮食多样、常吃海产品，通常不需额外补充。挑食的孕妇则可考虑补充剂。

此外，许多准妈妈认为叶酸只需补充孕前3个月，赵云提醒，叶酸不仅用于预防胎儿神经管畸形，对预防孕妇贫血及胎儿身体各系统的发育也至关重要。因此，建议将每日补充1毫克以下叶酸的习惯持续至整个孕期结束，并延续到哺乳期，直至喂奶结束，以确保母婴健康。

直播最后，赵主任提醒，科学营养是给宝宝的第一份人生礼物，均衡饮食、适度运动、定期产检是保障母婴健康的关键。

记者赵怡然 通讯员黄洁莹

## 女子飞机上突发致命肺栓塞

# 微创介入手术打开生命通道

武汉晚报讯(记者罗兰 通讯员刘姗姗)上周，一位自海外抵汉女子在长途飞行中突发肺栓塞，面临猝死风险，飞机降落后紧急送医，武汉市中心医院后湖院区呼吸与危重症医学科团队迅速施救，通过微创介入手术成功取栓溶栓，患者转危为安。专家提醒：这是典型的“经济舱综合征”，与患者在机舱内久坐不动密切相关。

来自浙江的林女士(化姓)今年59岁，上周搭乘航班从武汉中转返乡。由于机舱空间有限，在

长达10余小时飞行中，她几乎未曾起身活动。降落武汉前1小时，林女士起身前往卫生间时，突然感到胸闷气短、呼吸困难，她强撑着扶住座椅靠背，但双腿却像灌了铅一样动不了。乘务人员立即帮她吸氧，密切关注其生命体征。飞机刚一落地，等待已久的120急救人员立即将林女士送至武汉市中心医院后湖院区。

进入急诊室，林女士已出现呼吸衰竭症状，检查发现急性大面积肺栓塞，血栓堵塞双肺动脉，血氧饱和度持续下降。“患者随时有

可能发生猝死！”呼吸与危重症医学科耿爽主任医师与科室团队紧急讨论，决定在抗凝治疗的同时立即行微创介入取栓溶栓手术。

呼吸与危重症医学科夏冬平副主任医师带领团队为林女士实施介入手术，通过患者股静脉处一个约2毫米的微小伤口，将导管精准送入肺动脉，在造影引导下成功取出大量暗红色血栓，同时通过导管在肺动脉处注入溶栓药物，以溶解残余的血栓。术后，林女士血氧饱和度明显改善，胸闷气促症状显著缓解，近日顺利出院。

该院呼吸与危重症医学科倪吉祥主任介绍，长时间乘坐飞机、火车或汽车，保持同一姿势不动，极易形成下肢深静脉血栓，一旦血栓脱落堵塞肺动脉，就可能引发肺栓塞，严重时危及生命，这类情况被称为“经济舱综合征”。他提醒说，长途旅行者务必每隔1~2小时起身活动四肢，如果不便离开座位，也可以在原地做些勾脚、绷脚练习；旅途中适当多喝水，以防血液过度黏稠；高危人群可穿着医用弹力袜，减少下肢静脉血栓形成。

## 无糖饮料当水喝，两个月后查出糖尿病酮症

无糖饮料可以放心喝？67岁的陈女士用亲身经历给出否定答案。因把无糖可乐、0糖电解质饮料当水猛喝，这名“资深宅女”两周前被确诊为2型糖尿病酮症，合并尿路感染、低钾血症，经长江航运总医院·武汉脑科医院老年病科一周救治，9月15日其症状终于得到控制。

陈女士体重指数(BMI)达29，属超重人群，退休后几乎“长”在沙发上：刷短视频、在网上打麻将，除了吃饭、上厕所，几乎不离

开座位，连散步等简单活动都极少参与。今年7月，儿子为让母亲“健康解渴”，成箱购买无糖可乐和0卡0糖电解质饮料。陈女士就此告别白开水，日均3瓶起步。两个月后，她出现视物模糊、体重骤降，继而出现腹痛、乏力等症状，在社区医院测出高血糖，但治疗一周无效，反而出现心悸、尿频。9月8日，家人将其送往长江航运总医院老年病科一病区就医。

“问题就出在‘无糖’上。”接

诊医生龚程介绍，患者超重且长期宅家不动，本身就存在胰岛功能减退、胰岛素抵抗等问题。近年研究证实，无糖饮料常用阿斯巴甜、蔗糖素等代糖调味，会破坏肠道有益菌群平衡，从而引起胰岛素抵抗、血糖升高；大脑和胰腺被“骗”分泌大量胰岛素，却无葡萄糖可分解，长期“空转”导致胰岛素敏感性下降。多因素叠加，最终诱发酮症。

感染会引发酮症酸中毒，酮症酸中毒又会助长感染加重，形

成恶性循环。该院老年医学中心负责人肖鸣主任医师依据糖尿病规范诊疗指南为陈女士制定了综合治疗方案，同时叮嘱陈女士立即停用“无糖”饮料，改喝白开水，搭配低盐低脂饮食及适度运动。

肖鸣提醒，老年超重人群首选饮品是白开水、淡茶，选饮料时要避开含阿斯巴甜、安赛蜜等成分的“无糖”产品；生活中需坚持低糖低脂高纤饮食，多吃粗粮蔬菜，搭配适量优质蛋白，餐后进行30分钟舒缓运动，多措并举方能科学守住代谢健康。

通讯员周珊