

<<知名专家进社区谈医说病>>

图书基本信息

书名：<<知名专家进社区谈医说病>>

13位ISBN编号：9787122157164

10位ISBN编号：7122157164

出版时间：2013-2

出版时间：边旭明 化学工业出版社 (2013-02出版)

作者：边旭明 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<知名专家进社区谈医说病>>

内容概要

《知名专家进社区谈医说病:孕期保健》以问答形式对孕前、孕期、产后的营养膳食、日常起居、身体检查、常见疾病防治等方面的知识进行了解答。

《知名专家进社区谈医说病:孕期保健》内容全面，科学实用，细致新颖，适合孕产妇及其家属阅读，也可作为社区医生及社区健康宣教的本。

<<知名专家进社区谈医说病>>

作者简介

边旭明，北京协和医院妇产科教授，硕士、博士研究生导师，中华医学会围产医学分会常委、北京分会副主任委员，全国产前诊断技术专家组成员，中国优生学会理事，《生殖医学杂志》编委。曾两次赴美学习，研究高危妊娠的监护与管理，在围产医学、内外科疾病合并妊娠的临床处理方面积累了丰富的临床经验。

多次承担卫生部、自然科学基金和国家十五攻关课题的负责人，荣获卫生部科技进步奖、北京市科技进步奖及中华医学科技进步奖等多项奖项，目前承担国家十一五科技支撑课题，主要研究重大遗传病的产前筛查和产前诊断。

<<知名专家进社区谈医说病>>

书籍目录

<<知名专家进社区谈医说病>>

章节摘录

版权页：为何孕前就需改变不良饮食习惯和改善营养状况？

妇女怀孕后，由于自身的生理变化和胎儿生长发育的需要，必须从膳食中得到足够的营养供给，而怀孕以前良好的营养状况正是为了怀孕以后的物质准备。

如果孕前营养不良、体重过低或患有贫血，或有挑食、偏食、吸烟、饮酒等不良饮食习惯，势必导致孕前营养状况较差，若得不到及时纠正和改善，一旦怀孕以后就会影响胎儿的正常生长发育。

为什么在计划怀孕前越早开始增补叶酸越好？

据调查，我国育龄女性体内叶酸缺乏的现象比较普遍，相当一部分人在怀孕以前就存在体内叶酸缺乏

。其主要原因是：通过膳食摄入的富含叶酸的动物肝脏和绿叶蔬菜、酵母、鱼、蛋和豆类少；或由于挑食、偏食等不良饮食习惯，致使膳食中叶酸含量较少；或由于烹调方式不当致使食物中的叶酸大量损失。

此外，一些长期服用避孕药、抗惊厥药、抗肿瘤药以及酗酒的女性，体内叶酸的代谢受到干扰，缺乏的情况会更加突出。

孕前体内叶酸缺乏的女性，怀孕后随着叶酸需要量的增加，往往会导致怀孕早期叶酸严重缺乏，这也是造成我国神经管畸形发生率较高的主要原因。

所以，为避免怀孕前体内叶酸缺乏，女性在计划怀孕前越早开始补充叶酸越好。

孕前如何补充叶酸？

女性从计划怀孕之日起，就可以在医生指导下服用小剂量叶酸增补片（每日0.4毫克），建议至少要在怀孕前3个月开始。

如果已经服用小剂量叶酸超过3个月还未怀孕，仍然可以继续服用同样剂量的叶酸一直到怀孕后3个月为止，不会对身体有任何损害。

在服用叶酸增补片的同时，还要确保在饮食中增加富含叶酸的食物，如蔬菜、水果等，或食用强化了叶酸的面粉、主食等，来增加叶酸的摄入量。

如果曾有过生育神经管畸形儿，在准备再次怀孕时，建议每日服用0.8毫克的叶酸增补剂，或者在医生的指导下，调整叶酸的服用剂量，以保证在怀孕时体内叶酸的水平达到正常状态。

注意：不要将用于治疗贫血的5毫克叶酸剂量随便当作孕前预防用药的剂量过多服用会造成对身体的不利影响。

哪些食品在孕前不宜多吃？

由于每个人的身体状况不同，所以在孕前的饮食选用方面，一定要考虑到自己的身体状况，选择有利身体健康的食品。

除了常规地少吃一些含添加剂、色素和防腐剂的食品，还有少吃罐头食品及各种腌制食品，少饮用咖啡及果汁等高糖分饮料，少吃油炸食品，少饮酒等方面。

如果身体患有某种疾病，像患有糖尿病的人，就需要控制主食的摄入量；而患甲状腺功能亢进症（简称甲亢）的患者则不宜过多食用含碘丰富的食品。

<<知名专家进社区谈医说病>>

编辑推荐

《知名专家进社区谈医说病:孕期保健》强调医学知识的系统性，这绝不是试图培养读者成为医生，而是期望读者通过对丛书的阅读，相对全面地了解医学知识，从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

《知名专家进社区谈医说病:孕期保健》特别注重知识的科学性，因为向公众传授严谨的科学知识是专家的责任，是其必须遵从的原则。

当前，不少错误或不科学的信息正在源源不断地流向公众。
归还科学的本来面目是本套丛书编写者共同的心愿。

<<知名专家进社区谈医说病>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>