

教你几招孕期营养不发胖的妙招

家庭保健



怀孕期间，在饮食上花点心思，用点小办法，就可以做到既补充了营养又不长肉，这样做不仅有利于宝宝的健康，也方便自己的产后恢复。

蔬菜当做水果吃

水果含有丰富的维生素，不仅是人体必需，还有利于铁的吸收，但是也不能毫无节制地食用，因为水果中含有大量糖分，容易发胖，并可能引发妊娠期糖尿病症。

不妨把一些口感好的蔬菜当做水果来吃，或者与水果混合在一起食用。比如把橙子与黄瓜拌成香橙黄瓜沙拉；或者，将胡萝卜与苹果混合打成果汁。当然，索性你还可以把番茄、樱桃、小萝卜等当做水果吃，

或者用黄瓜汁代替水果汁饮用，也是非常好的办法。

采用煎烤、清炖的肉类烹饪方法

烹饪肉类时，如果采用红烧的办法，就很容易摄取过多营养。因为“红烧”时会加入大量的料酒、糖、酱油，这些调料也具有很高的热量。

因此怀孕期间可以多用煎烤、清炖的办法来烹饪红肉类，比如用橄榄油与香草海盐烤羊排、清炖牛肉等。但是注意不要用明火烤肉，而使用烤箱，并避免烤焦，就不易产生致癌的物质了。

把柠檬当做调味料

为了使食物更加好吃而添加的一些调料也非常容易发胖，比如拌沙拉用的蛋黄酱，是用蛋黄与油搅拌而

成，并加入盐和糖，热量非常高。所以，不妨试试自制沙拉汁。最常用的一种调味汁是用少许橄榄油、柠檬汁、新鲜香草碎和少许研磨黑胡椒碎及海盐调拌的。因为柠檬已经有浓烈的酸味，可以让食物不需要太多其他调味料就很有滋味，能够减少油、盐用量。这种调味汁除了做沙拉，更可以涂抹在三文鱼或其他鱼肉上做腌料，然后进行少油的煎烤，味道也非常棒。还可以把柠檬切片泡在矿泉水中，在夏天代替碳酸饮料，非常爽口，有利健康。

多用豆类、玉米、甘薯等充当主食

调整主食的结构，少吃一些精米白面，适当在主食中增加豆类和杂粮，比如蒸一碗杂粮饭。或者以红薯、

玉米、芋头当做主食，这样可以多吸收一些膳食纤维，有利肠蠕动，缓解孕期经常发生的便秘现象，也是保持体重缓慢增加的好办法。

将晚餐时间提前，并坚持饭后散步

怀孕期间如果可以养成少食多餐的习惯，对控制体重也是非常有益的。

同时，还可以把吃晚餐的时间提前一个小时，吃过晚餐后稍微休息一下即可以外出散步 30~45 分钟，既可以消耗一定热量，适量运动还可以帮助自然分娩。

每天坚持称量体重，随时调整

买一只电子称，每天进行准确地称量，也可以非常有效地控制体重。

(千龙)

用药不当致猝死病例增多

警惕五类药物

据国内外医药工作者研究发现，用药不当因素导致的猝死病例日趋增多。用于心脏病的药物，如地高辛、西地兰（毛花苷丙）、洋地黄毒苷和毒毛旋花子苷等洋地黄类，本是治疗心力衰竭的药，但如果使用不当，会诱发心律失常、房室传导阻滞和充血性心力衰竭，若未能及时治疗，可导致心源性猝死。此外，平喘药、抗疟疾药等也有可能致心源性猝死

作用于心脏的药物

抗心功能不全的药物洋地黄，目前倾向于小剂量治疗，若过量使用或同时使用其他能提高其血浓度的药物，可出现“洋地黄中毒”，如贻误治疗，会因心室纤颤而导致死亡。

此外，抗心律失常药物使用不当均会导致心律失常。如奎尼丁是治疗心律失常的重要药物，然而当血液中的药物浓度过高时，就会出现室性阵发性心动过速，甚至心室颤动。

心房颤动病人用该药治疗时可诱发心房内血栓脱落，引起脑栓塞或心肌梗死而突然死亡，这种现象称为“奎尼丁晕厥”。利多卡因、苯妥英钠用于治疗心律失常时，若用药过量或静脉注射过快，会导致血压下降或心搏骤停，严重者会因循环衰竭而死亡。

另外，有些药物同时使用也有导致心脏骤停的风险，如普萘洛尔和维拉帕米，可引起心脏骤停。

平喘药

氨茶碱是能有效缓解哮喘、喘息型慢性支气管炎症状的药物，应用过量或用于快速静脉注射，可导致室性心动过速。故伴有心律失常的慢性阻塞性肺部疾病的患者，应当慎用氨茶碱。另外还有广泛应用于哮喘病人的异丙肾上腺素气雾剂，该药速效方便，作用时间仅 1 小时左右，病人常需反复多次应用，但如果过度应用可引起异位室性心率，甚至导致心室颤动而猝死，故冠心病患者及甲状腺功能亢进者慎用。

抗疟疾药物

氯喹及氯喹磷酸盐是有效的

抗疟疾药物，大剂量应用可致心动过缓、心律失常、血压下降，甚至引起急性心源性脑缺氧综合征，导致病人死亡。心房颤动病人抗疟治疗时如果用药不当，可诱发心房内血栓脱落，引起脑栓塞或心肌梗死而突然死亡。另外，疟疾发作期一次大量用药，可发生不可逆性休克而导致猝死，故该药对器质性心脏病患者禁忌。

氯丙嗪类药物

这是治疗精神病的一类药物，主要包括氯丙嗪、奋乃静、氟奋乃静等。该类药可引起严重的体位性低血压、麻痹性肠梗阻和血栓栓塞性疾病，易引起猝死。

此外，一些抗抑郁药物，如丙米嗪，除抗抑郁作用外，还能降低血压，易致心律失常，近年来证明，它对心肌有奎尼丁样作用，因此心律失常者应慎用。

补充电解质类药物

电解质是维持心肌生理功能的重要成分，血浓度过高或过低都会引起心脏骤停。严重腹泻病人钾大量丢失，可引起严重低血钾，如补充电解质时忽视补钾可引起室性心律失常而导致心室颤动。但补钾亦需注意量及方式，严重高血钾对心脏有抑制作用，引起心肌细胞的兴奋性降低，可直接导致心搏停止。另外，低血钙可使心肌收缩力减弱，产生室内传导阻滞而导致心脏骤停。

其他会引起心源性猝死的药物

作用于交感、副交感神经系统的药物如多巴胺、肾上腺素等药物可引起交感神经或迷走神经过度兴奋，导致心脏自律性、兴奋性发生变化。

此外，最近召开的国际药物流行病学大会上的一份报告指出：使用较大剂量罗非昔布（>25 毫克）的病人，心肌梗死和心源性猝死发病危险是很少用非类固醇类抗炎药病人的 3.15 倍。

(中医)



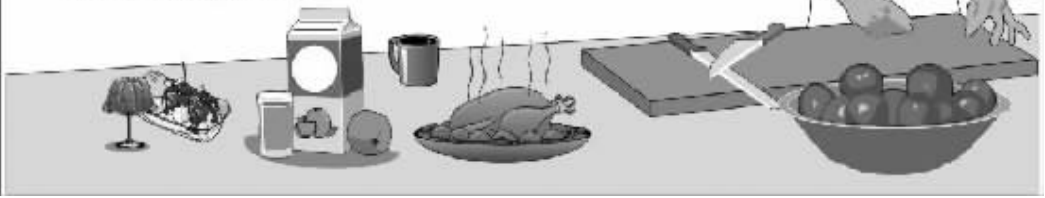
科学用药

专家提醒：盛夏预防食源性疾病高发

专家提出

炎热夏季，极易发生肠道传染病等食源性疾病，应注意预防：

- ▶ **食品行业单位、食堂、盒饭公司要把好食品卫生关，提供清洁、卫生、合格食品，预防集体性食源性疾病发生**
- ▶ **家庭聚餐应注意食品安全，防止生熟不分，污染食品，防范因聚餐引起的食物中毒等**
- ▶ **个人要养成良好的饮食习惯，不吃生、半生、腐败变质食品，注意饮水卫生**



张立云 编制 新华社发

高血压对肾脏有什么影响

寻医问药



市民赵女士：高血压对肾脏有什么影响？

周口市专科病医院高血压科副主任医师杨颖林：如果高血压控制的不好，就会引起肾小动脉内膜增厚，引起肾小球肾小管继发病变，导

致肾功能异常，病人会出现尿多或夜尿增多的现象，严重的还会引发尿毒症。

我国每年死于高血压引起的肾功能衰竭的病人大约有 10 万人左右。所以说做到高血压的早发

现、早诊断、早治疗非常重要，这样可以预防高血压肾病的发生。

咨询电话：0394-8232317

地址：周口市人民东路 13 号（中心医院住院部对面）

什么是脱敏疗法

市民杨先生：我在上期看到关于脱敏疗法知识，想问一下什么是脱敏疗法？它和其他治疗方法有什么不同？

周口市专科病医院皮肤科主治医师王凤芝：脱敏疗法是指患者通过过敏原测定寻找出明确的原因后而实施的一种免疫治疗的方法。让患者由低剂量开始接触变应原制

剂，剂量逐渐增加，达到维持量后持续足够的疗程，使患者再次接触该变应原时，过敏反应明显减轻或不再产生过敏症状。

脱敏治疗可以为患者带来以下好处。1.早期作用：显著改善症状，部分患者在用药 1~6 周内就可以显著改善症状、显著减少对症用药；2.

持续效果：取得了早期作用，即症状明显改善、对症用药减少后，在持续用药期间患者病情稳定，已经取得了持续的疗效；3.长期疗效：脱敏治疗终止后，疗效可持续 10 年甚至终生；4.预防作用：预防过敏性体质人群发生新的过敏症。

咨询电话：0394-8236301

地址：周口市人民东路中心医院住院部对面，周口专科病医院皮肤科

每个医院都有自己的特色，每个科室都有自己的独特疗法

让患者了解医院 让医院展示形象

本版诚招各医院展示科室特色，创造和谐医疗环境。

展示条件：各大医院展示的特色科室必须在业界享有一定知名度，本报将针对该科室的医疗水平进行调查，同时欢迎社会各界进行监督，如发现虚假宣传，坚决给予曝光。

报名热线：13592220126 13592220031 13033905685 13526297566

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康

周口市烧伤医院

六位埋线减肥

无副作用 疗效突出
作用持久 防止体重反弹
省时方便、繁忙现代人的首选减肥方法
电话：13592208703
6199197

周口市交通医院

腰椎间盘突出专科，（仅收 680 元）40%一次性治愈，不愈者再次治疗免费。

地址：中心汽车站东 300 米路北
电话：8219120 13949956845

头晕头痛哪里看 周口耳鼻喉医院

周口耳鼻喉医院是豫东南唯一一家以激光治疗为主的耳鼻喉专科医院。主治头痛、头晕、失眠、健忘；鼻炎、鼻窦炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎、声带息肉等。疗效确切，随治随走。该院先后荣获“全国十佳耳鼻喉医院”等荣誉称号，院长王银

邦当选“中国时代十大卓越人物”。

电话：8380632 13803949698

地址：周口市八一南路火车站

北 300 米路西

网址：http://www.zkebh.com