

孕妈妈须提防缺铁性贫血



贫血是临床常见的症状，在贫血人群中，孕妈妈贫血需要重点注意。妊娠期间，由于生理上的变化，准妈妈们更容易得贫血，不仅会影响妈妈的健康，也会对宝宝造成负面伤害。然而，很多妊娠期贫血非常容易被忽略。在此提醒广大准妈妈，怀孕期间一定要及时发现缺铁性贫血，及时治疗。

缺铁性贫血可致早产、死胎

“怀孕之后，准妈妈体内的循环血容量于妊娠 6~8 周开始增加，至妊娠 32~34 周达到高峰，血容量比孕前大概会增加 40%~45%，这种水平会一直维持到分娩。”广东省妇幼保健院产科主任医师温济英表示，由于血容量增加、血液稀释，再加上胎儿生长发育对铁的需求量增加，因此孕期的女性很容易出现贫血，其中最常见的是缺铁性贫血。

处于妊娠期的女性若出现贫血，不仅会对孕妇自身的健康造成影响，使其自身抵抗力下降，增加各种感染的机会及增加产后大出血的风险等，而且对腹中胎儿来说，同样也会造成直接的不利影响。母亲贫血时，会导致胎盘供养及营养物质无法满足胎儿的生长需求而造成胎儿生长受限，再严重一点的，胎盘供养

严重不足时还可发生出血性坏死、梗塞等，进而导致胎儿窘迫、早产甚至死胎。所以，孕期的准妈妈们一定要重视贫血的问题。

很多孕妈妈把贫血误当成劳累

孕妈妈怎么知道自己是否贫血呢？温济英指出，一般来说，如果贫血的程度比较轻微，很多准妈妈自己是觉察不出来的，多数是在医院做血液生化检查时才发现的。产检时，如果发现自己的血常规检查报告中中外周血红蛋白低于 110g/L，说明你已经贫血了。

如果贫血的程度比较重，还出现一些临床症状，如皮肤、黏膜苍白，其中以口唇、甲床黏膜更为明显，易疲乏、不爱活动、头晕、耳鸣、食欲减退、精神不集中、心率异常等，严重的甚至还可影响到心脏功能。

很多时候，有些贫血的准妈妈在出现稍微的倦怠、乏力时，往往会误以为是劳累而忽略了贫血的问题。如果不及时发现及干预，则会导致体内的储备铁越来越少，贫血的程度越来越重。所以，孕期重视对贫血的筛查是非常重要的，而血液生化检查是一个比较可靠的判断标准。

多吃含铁食物、维生素 C 和叶酸

孕期远离贫血，准妈妈们又可以做些什么呢？温济英指出，可以做到以下三点：

一、多吃含铁丰富的食物。孕妈妈在备孕及怀孕后，要注意多进食一些富含铁的食物，如瘦肉、蛋黄、黑木耳，每周 1~2 次的动物肝脏、血等。

二、多吃有助于铁吸收的食物。维生素 C 能够促进铁的吸收，所以孕妈妈在孕期也要注意多吃一些新鲜的蔬菜水果。另外，叶酸不仅能预防胎儿一些先天畸形的发生，还能制造出红血球和白血球，帮助纠正贫血的问题。因此，处于妊娠期的女性还需要多摄入一些叶酸含量高的食物，如菠菜、黄豆等，并在怀孕前 3 个月至孕 3 个月预防性地补充叶酸片。

三、按时产检，必要时在医生的指导下服用铁剂。孕期要按时产检，一旦发现贫血，光靠食疗往往是很难补充回来的。缺铁性贫血在经铁剂治疗后可收到较好的效果，所以，要在医生的指导下服用铁剂，以纠正贫血的情况，保障母婴健康。

(新快)

宝宝烂嘴角有四种可能

每到降温，一些小宝宝就会出现烂嘴角现象：嘴角黏膜皴裂、糜烂、结痂，有时痂皮破裂处还会流出一小点血来，爸爸妈妈看着都十分心疼。这种情况是疾病引起的吗？专家指出，导致宝宝烂嘴角的不一定是疾病，但要引起父母的重视，及时采用正确的处理方式。主要原因有以下四种：

原因 1：口唇黏膜干裂

秋冬季节气候比较干燥，如果疏于对皮肤及口唇黏膜的保湿，在感觉嘴唇干燥时，有些孩子又喜欢用舌头去舔。结果嘴唇越舔越干，有些地方干得掉皮后，他们又喜欢用手去撕，结果越撕嘴唇掉皮就越厉害，甚至引起感染。

【措施】天气干燥时，要做好口唇保湿。可以给孩子适当涂一些唇膏，并叮嘱孩子多喝水。同时，要纠正孩子喜欢用舌头舔嘴唇的不良习惯。

原因 2：营养素缺乏

因 B 族维生素缺乏所致的营养不良性口角炎，在临床上多表现为对称性口角皮肤皴裂，伴溃疡或者糜烂。

【措施】饮食上注意多摄取一些含 B 族维生素丰富的食物，如胡萝卜、蛋类、肝脏、瘦肉。严重的可以在医生的指导下服用一些 B 族维生素。

原因 3：微生物感染

孩子平时如果唾液总是从口角溢出，没有及时擦干净，也可为病菌的繁殖创造条件。这种因感染而引起的口角炎，急性期时可表现为口角部位出现红肿症状或有出血和化脓，容易形成血痂，有明显的痛感。慢性期时则表现为口角处有裂纹，周围皮肤黏膜较厚且颜色为灰白色，痛感不明显。

【措施】对于这种微生物感染所致的口角炎，除了平时注意卫生外，发病后不能乱用药，需经医生诊断属于哪种微生物感染，再给予有针对性的药物治疗。

原因 4：接触性口角炎

接触性口角炎主要是因为接触到某种过敏物质而引起的口角区域及唇部出现水肿、糜烂，伴有明显的痛感，通常发病速度比较快。

【措施】爸爸妈妈平时要多观察宝宝，如果在吃了某种食物或接触到某种东西后唇部及口角出现上述症状，那么就要高度怀疑宝宝对这个物质过敏，要尽量回避可能致敏原。总之，当孩子患有口角炎时，切忌急着乱用药，应该在医生的指导下先找原因，再给予有针对性的处理，才能正确地解决问题。

(恒华)

胎位不正只能剖？并非如此

生孩子是剖还是顺产？这个对很多人来说两难的问题，看医学专家们怎么说。日前，由中山大学附属第三医院、香港中文大学、广东省产科与促进自然分娩专业委员会和广州爱博恩妇产医院共同主办的第三届粤港台产科论坛举办。

香港中文大学妇产科学系主任梁德杨教授在论坛上表示，在正常情况下，生孩子就应该阴道顺产。而剖宫产是在不能进行阴道分娩时，不得已而采取的一种分娩方式，其对母亲的伤害和并发症远远大于阴道分娩。据了解，近年来我国积极采取应对措施，已初步遏制

了剖宫产率迅速升高的势头，阴道分娩率明显上升，剖宫产率明显下降。

不过，若是遭遇胎位不正，是不是就只能选择剖宫产呢？梁德杨以阴道臀位助产（胎儿足先露）、肩难产处理视频来演示，通过助产也能帮助胎儿顺利安全娩出。但是，因为臀位处理不当易造成死产、新生儿窒息、颅内出血、产伤等，必须经验丰富的产科大夫才能更好地掌握这些技能。另外，梁德杨表示，也可以通过胎头外倒转术来帮助胎儿转到正常枕前位。“产科必须

提供外倒转术，建议在孕 36 周后进行胎头外倒转术。而且这个技术的绝对禁忌证很少，在香港，1994 年~2011 年已经实施了 1000 多例外倒转的个案。经统计，初产妇成功率为 72.8%，经产妇为 82.7%。”

中山大学附属第三医院产科主任、中山三院·爱博恩国际妇产中心院长侯红瑛教授介绍，在足月妊娠孕妇中，胎位为臀位的占 3%~4%，其中有 20%~30% 的合适病例并没有被实施胎头外倒转术。

(梁瑜)