

孕妈妈如何平安健康过节

省妇幼保健院送上专属“锦囊”



春节的脚步越来越近,家家户户都沉浸在欢聚的氛围里。但对于孕妈妈群体来说,春节期间的饮食、作息、情绪乃至出行,每一步都关乎自身与胎宝宝的安全。对此,省妇幼保健院产科主治医师刘敏结合临床一线经验,为孕妈妈们解读春节期间常见健康隐患,并给出针对性安全应对建议。

把好饮食关 血糖血压要管好

春节饮食丰盛,家人的关爱常化作“多吃点、多补点”的劝说,但孕妈妈的肠胃和身体状态特殊,过度进补或不当饮食,很容易引发健康问题,这也是春节期间产科最常见的就诊原因。

警惕血糖偏高:血糖偏高是春节期间孕妈妈易出现的健康问题之一。春节期间甜食、油腻食物、高淀粉食物扎堆,若不加节制食用,容易导致血糖波动过大。尤其是有妊娠期糖尿病的孕妈妈,不仅要控制主食和甜食摄入,还要遵循“少吃多餐”原则,多吃新鲜蔬菜,适量补充优质蛋白质,同时需严格遵医嘱监测血糖,若出现血糖骤升,需及时就医。

防范血压波动:熬夜守岁、环境嘈

杂,容易导致孕妈妈休息不足,尤其是本身有妊娠期高血压的孕妈妈,容易出现血压突然升高,伴随头晕、胸闷、视物模糊等症状。血压骤升不仅会影响孕妈妈自身健康,还可能导致胎盘血流异常,增加胎宝宝宫内缺氧、胎盘早剥等风险,甚至引发心脑血管意外。建议这类孕妈妈春节期间尽量规律作息,避免熬夜,减少情绪波动,按时服药,定期监测血压,出现异常及时就诊。

牢记饮食禁忌:生冷食物尽量少吃,以免引发腹泻、肠道感染,进而诱发宫缩;野生菌、不常见的野菜等安全性未明确的食物,建议不吃或少量尝试,避免过敏或中毒。腌制品含盐量高,会加重身体负担,也需控制摄入量。

规划出行关 长途出行可能暗藏风险

春节返乡团圆是中国人的传统,但对于孕妈妈来说,长途出行和不当活动可能暗藏风险,尤其是孕早期和孕晚期,需格外谨慎。

长途出行建议:刘敏表示,孕期不建议长途出行,孕早期胚胎不稳定,长途颠簸、劳累易引发阴道见红、腹痛,增加流产风险;孕晚期长途出行可能诱发宫缩,导致先兆早产或早产。若确实需要返乡,需选择舒适的出行方

式,中途多停车休息,避免久坐久站。

异常情况应对:出行或日常活动中,异常情况的应对尤为关键。刘敏提醒,若出现腹痛、阴道见红、宫缩频繁、胎动异常等情况,切勿拖延,需就近前往医院就诊,以免延误病情。

这些东西带身边:返乡前建议提前了解途经地和目的地的就近医院,备好产检资料、身份证、医保卡,方便遇到突发情况时快速就医。

稳住情绪关 平稳心态护母婴

春节期间家人团聚,关心增多,但过度关心或家庭矛盾,都可能导致孕妈妈情绪波动,进而影响身心健康。

拒绝过度关心:部分家人过度关注孕妈妈的饮食和活动,频繁劝说“多吃点”“多走动”,甚至强行要求孕妈妈改变生活习惯,这种“善意的压力”会让孕妈妈感到压抑,难以拒绝又身心不适。刘敏表示,孕妈妈能识别自身的身体信号,家人只需给予适度关心,

尊重孕妈妈的感受和选择即可,无需过度干预。

保持情绪平稳:若家庭关系不融洽,出现争吵等情况,会导致孕妈妈情绪剧烈波动,出现胸闷、喘不上气、腹痛等不适,严重时需前往医院就诊。刘敏提醒,孕妈妈春节期间要保持平和的心态,遇到矛盾及时沟通,学会调节情绪,家人也需多理解、多包容,为孕妈妈营造轻松愉快的氛围。

掌握应急关 分清信号不慌乱

春节期间,除了饮食、出行、情绪引发的问题,孕妈妈也可能遇到一些产科常见急症,需学会区分正常与异常信号,科学应对。

见红的科学应对:见红是孕期常见信号,若只是少量见红,无腹痛、胎动正常,可暂时观察,但如果见红量增多,达到或超过月经量,且伴随宫缩,需立即前往医院。

腹痛切勿拖延:腹痛需格外谨慎,孕期无论何种部位、何种程度的腹痛,都建议及时就医,排查是否为宫缩、流

产、早产或其他肠胃问题,切勿自行判断,避免延误病情。

羊水破了紧急处置:羊水破了属于紧急情况,一旦发生,孕妈妈需立即躺下,垫高臀部,减少羊水流出,同时立即联系家人送医或拨打120,切勿站立或走动,以免加重风险。

刘敏还特别提醒孕妈妈,春节期间气温变化大,孕妈妈若不慎感冒,切勿自行用药,需在医生或药师的指导下用药,避免药物对胎宝宝造成影响。

本报记者 闵婕

趁热吃趁热喝 当心“烫”出食管癌

食物超过65℃可能会致癌

“老板,来碗滚烫的小锅米线!”“这茶刚泡好,趁热喝!”生活中,这样的场景随处可见。殊不知“趁热吃”的饮食传统,却暗藏健康隐患——高温会损伤食道,增加食管癌风险。世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)认为,饮用温度超过65℃的热饮可能会致癌。

云南大学附属医院消化内科、消化内镜中心副主任医师肖玉良在接受采访时指出,超过65℃的热饮热食属于2A类致癌物,长期摄入会显著增加食管癌发病风险。更值得警惕的是,全球近一半的食管癌病例集中在中国,不良饮食习惯是重要诱因。

65℃是食管黏膜的“灼伤临界点”

人体食管的鳞状上皮细胞有着精密的自我修复机制,约7天完成一次更新,可应对日常轻微损伤。肖玉良解释,当超过65℃的过烫食物进入食管,会直接造成食管上皮水肿、坏死甚至脱落。

为修复损伤,食管细胞被迫启动“紧急更新”程序。反复的损伤与异常

修复会引发慢性炎症,刺激细胞异常增生。在这个过程中,细胞癌变的风险会大幅上升。

“刚冲泡的茶水、现磨的热咖啡、刚出锅的豆浆和云南小锅米线,温度普遍超过65℃。”肖玉良提醒,这些日常里的热乎饮食,正在日复一日地侵蚀着食管健康。

多重因素叠加,增加患食管癌风险

根据国际癌症研究机构发布的全球癌症负担数据显示,2020年全球食管癌新发人数60.41万,死亡人数54.4万,其中,我国食管癌新发和死亡人数分别为32.4万、30.11万,也就是说全球一半以上的食管癌新发和死亡都是在我国。

为何中国成为食管癌高发国?肖玉良表示,除了过烫饮食,以下因素也会诱发食管癌。

先天短板:30%国人缺乏乙醛脱氢酶

我国约30%的人群天生缺少乙醛脱氢酶。酒精进入人体后,会先被代谢为乙醛。正常情况下,乙醛会被乙醛脱

氢酶进一步分解为水和二氧化碳。

但缺乏该酶的人,乙醛无法被及时分解,只能在体内蓄积。它会让人喝酒后脸红脖子粗,是一类致癌物,会直接增加患癌风险。

后天隐患:腌制霉变食物暗藏杀机咸菜、腌肉等腌制食品中含有的亚硝胺,霉变食物中存在的黄曲霉素,都是食管癌的“加速器”。这些被不少人当作“下饭神器”的食物,实则暗藏健康风险。

肖玉良强调,过烫饮食、饮酒、食用腌制霉变食物等因素叠加,会让食管癌的发病风险增加。

早筛查是关键,无症状不等于无风险

“食管癌早期几乎没有明显症状,出现症状时往往已是中晚期。”肖玉良的话,点出了很多人的认知盲区。

食管管腔直径约2厘米,早期肿瘤不会造成管腔堵塞,自然不会引发不适。当患者出现吞咽梗阻感、异物感或疼痛感时,肿瘤通常已经侵占部分管腔,治疗难度会陡增。

肖玉良给出明确的筛查建议:45岁以上人群无论有无症状,都应进行首次食管癌筛查;有食管癌家族史的人群,筛查年龄需提前至35岁;长期喝烫饮、喝酒、吃腌制食品的高危人群,必须定期筛查。

借助先进的内镜设备,医生能捕

捉到食管黏膜色泽变化等早期病变。此时通过内镜下微创手术,像削苹果皮一样切除病变组织,患者5年生存率可达90%以上,且无需后续放疗。

肖玉良分享的一个案例,引人深思:一位30多岁的规培医生,日常偏爱烫食,又有豪爽喝酒的习惯。基于这样的饮食习惯,这名医生就想着做个胃镜,结果检查显示,肿瘤已经占据食管管腔的一半,病情已发展到中晚期。

“过烫饮食、喝酒、抽烟这些不良习惯叠加,会大大加速癌变进程。”肖玉良强调,原本多见于老年人的癌症,因为这些饮食习惯正悄悄盯上年轻人。

守护食管健康,从改变饮食习惯做起

“食管癌是‘吃出来’的,可以通过科学预防降低患癌风险。”肖玉良给出三个实用建议。

告别“趁热吃”。无需用温度计测量,只需以“嘴唇接触不觉得烫”为标准。茶水冲泡后放置3至5分钟,火锅食材夹出后静置2分钟再入口,既能保留食物风味,又能避免食道损伤。

酒精能不碰就不碰,脸红者更要警惕。酒精没有所谓的“安全摄入量”。尤其是喝酒脸红的人群,属于乙醛脱氢

酶缺乏者,这是身体发出的高危预警,最好滴酒不沾。

远离腌制、霉变食物,减少致癌物摄入。减少咸菜、腌肉等腌制食品食用量,发霉的粮食、坚果要及时丢弃,不给致癌物可乘之机。

肖玉良呼吁,公众要树立早筛早治的健康理念,高危人群主动进行筛查,普通人群养成健康饮食习惯,共同筑牢食管健康的防护墙。

本报记者 赵维