

关注孕期营养 孕育健康未来

9月12日是中国预防出生缺陷日，2025年主题为“关注孕期营养，孕育健康未来”。预防出生缺陷需要个人、家庭、医疗机构和社会的共同参与，通过科学的孕前准备、合理的孕期营养和定期的产前检查，完全有能力显著降低出生缺陷的发生风险。对于出生缺陷的相关问题，记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）妇产科副主任王小娜。

□本报记者 王路欣

诱因及预防策略

出生缺陷是指婴儿在出生前就已经发生的身体结构异常、功能或代谢异常，在出生时或出生后的一段时间里逐渐表现出来的缺陷。它可由染色体异常、基因突变等遗传因素引起，也可由环境因素导致，或由这两种因素交互作用所致。

世卫组织倡导，出生缺陷采取三级预防策略：一级预防是在婚前、孕前和孕早期进行健康教育、优生检查和咨询指导，预防出生缺陷的发生；二级预防是在孕期开展产前筛查和产前诊断，减少致死、严重致残缺陷儿的出生；三级预防是对新生儿进行先天性疾病筛查和诊断，对出生缺陷患儿进行治疗康复，减少儿童残疾，提高患儿生存质量。

天旋地转别慌张 带你了解耳石症

□本报记者 王路欣

今年65岁的王女士起床时突然有短暂眩晕症状，休息片刻后症状有所缓解，再次起身依然有同样的症状。家属送王女士到潍坊市妇幼保健院，经过检查，确定王女士患耳石症，采取手法复位治疗后眩晕症状立马改善。什么是耳石症？耳石症有什么典型症状？对此，记者采访了潍坊市妇幼保健院内科医师邱晓琪。

耳石症亦称良性阵发性位置性眩晕，是最常见的外周性前庭病症，具有反复出现的位置性眩晕或头晕为特征。发作是在改变头位时所诱发的、突然出现的短暂性眩晕（通常持续不超过1分钟），其他症状可包括恶心、呕吐等自主神经症状，头晕、漂浮感、平衡不稳感以及振动幻视等。

耳石复位是目前治疗耳石症最有效的方法，也是首选方法。通过专业医生行变位试验，诊断耳石症后行手法复位治疗，大部分人的眩晕症状会随之消失。手法复位治疗一定要由专业医生操作。此外，药物治疗也可以在一定程度上缓解眩晕症状，提高患者的生活质量。

预防耳石症需通过调整生活习惯、减少诱因等方面来实现。一是保持良好的生活习惯，规律作息，避免熬夜，保证充足的睡眠。保持情绪稳定，避免过度紧张、焦虑或生气。

二是避免剧烈运动。剧烈晃动头部可能导致耳石脱落，运动时避免突然转头或过度后仰。部分人眩晕发作后误认为是颈椎问题，常有过度拉伸颈部等动作，这样做不仅不能缓解，反而可能会加重眩晕症状。从卧位转为坐位或站立时，尽量分步骤完成，减少头部位置骤变对耳石的刺激。

三是注意饮食均衡，适当补充维生素D、钙。适当增加户外活动，如果饮食摄入不足，可在医生指导下补充维生素D制剂。

必要的营养物质

叶酸 可预防神经管缺陷（如脊柱裂、无脑儿）、降低唇腭裂发生风险、参与DNA合成和细胞分裂。计划怀孕前3个月开始补充，通过叶酸片、食物补充等方式补充叶酸，每日400微克-800微克。富含叶酸的食物有菠菜、芦笋以及动物肝脏等。如果孕妇有叶酸代谢障碍、高血糖、肥胖等问题，要根据个人情况增加服用剂量。

碘 可预防克汀病（呆小症）、保证甲状腺功能正常、促进大脑皮层发育。含碘较为丰富的食物包括海带、紫菜等，建议孕期选择加碘食盐烹饪，每周最好食用1次-2次海产品（海产品一定要彻底煮熟）。

铁 预防妊娠期贫血、保证胎儿氧气供应、降低早产和低出生体重风险。孕妇是缺铁性贫血的高发人群，孕期需适当补铁以满足胎儿生长发育所需。孕妇应多食用动物性食物如瘦肉、肝脏、血制品等，这些食物中的血红素铁吸收率较高。维生素C能显著提高非血红素铁的吸收率，孕妇在食用富含铁的食物时，可搭配富含维生素C的食物如柑橘类水果、草莓、西红柿等，以增强铁的吸收效果。

钙 构建胎儿骨骼和牙齿、维持母体骨骼健康、参与神经传导和肌肉收缩。孕早期胎儿对钙的需求相对不是特别高，但仍需保证基本的钙摄入，孕中晚期胎儿骨骼发育加快，对钙的需求增加，孕中期每天需要的钙量是1000毫克，孕晚期每日需1200毫克。孕妇应多吃富含钙的食物，如奶制品、豆制品、深绿色蔬菜以及虾皮等，在摄入钙的同时，要注意维生素D的摄入以促进钙的吸收。如果通过饮食无法满足钙的需求，可在医生指导下选择合适的钙剂。

各阶段营养方案

孕早期（孕1周-12周） 胚胎器官分化关键期，神经系统、心脏等重要器官开始形成。虽体积小、增长慢，但细胞分裂和器官形成活跃，对营养敏感，需精准补充关键营养素。这个周期应重点补充叶酸，预防神经管畸形；维生素B6，缓解早孕反应；锌，促进器官分化。注意少食多餐以减轻孕吐，选择清淡易消化食物，保证碳水化合物摄入，预防酮症。

孕中期（13周-27周） 此时胎儿快速生长，各器官继续发育，胎动也越来越明显。胎儿在这个阶段骨骼发育迅速，孕妇需要补充大量钙。同时，胎儿造血需要铁，孕妇要多吃瘦肉、动物肝脏、红枣等，预防缺铁性贫血。此外，每日增加200大卡热量，增加奶制品等含钙量高食物的摄入。

孕晚期（28周后） 胎儿在这个阶段发育基本成熟，胎位也逐渐固定，这个阶段胎儿体重快速增长，各方面发育较快。孕妇需要较多营养物质以满足胎儿的生长发育要求，可通过补充优质蛋白质、钙、铁、碳水化合物、维生素和微量元素等方面补充营养。需要注意的是，孕晚期要控制体重，避免体重增长过快影响母婴健康。建议坚持适度运动、少食多餐，控制高糖食物摄入，保证膳食纤维，预防便秘。

王小娜提醒，广大女性一定要重视婚前医学检查和孕前优生健康检查。建立孕期保健档案并按时产检。有遗传家族史或不良孕产史，要进行遗传咨询，分析遗传病影响胎儿的几率，积极参与新生儿疾病筛查。

妇幼知识一点通

胃痛、口臭？可能是幽门螺杆菌作怪

□本报记者 王路欣

幽门螺杆菌（Hp）感染是常见的慢性细菌感染，女性感染后可能出现消化系统症状、贫血风险增加，甚至影响生殖健康。对于幽门螺杆菌的相关问题，记者采访了潍坊市中医院脾胃病一科的专家。

幽门螺杆菌是寄生在人体胃黏膜上的一种细菌，进入胃后会快速繁殖，引起炎症反应和免疫反应，是慢性胃炎、消化性溃疡的重要病因，也是胃癌的危险因子之一，目前已被列为明确致癌物。

感染幽门螺杆菌后通常会有口臭、消化不良、胃痛、胃胀、胃溃疡等表现。感染幽门螺杆菌后，细菌产生的分泌物所带来的臭味会通过口腔散发出来，通过刷牙、使用漱口水等常规清洁手段难以消除；感染幽门螺杆菌后，会影响胃部正常的消化功能，患者常出现食欲缺乏，进食后有饱腹感，食物在胃内停留时间长，消化缓慢，伴有恶心、嗝气等症状；幽门螺杆菌可损伤胃黏膜，引发炎症，刺激神经末梢，导致胃痛，多在中上腹部，疼痛时间不固定，空腹或进食后都可能发作。

幽门螺杆菌感染是多种胃部疾病的重要致病因素，主要包括慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌、胃黏膜相关淋巴组织淋巴瘤（MALT淋巴瘤），并与缺铁性贫血、特发性血小板减少性紫癜等疾病相关。

临床中，通过胃镜检查 and 呼气试验（碳13或碳14的尿素呼气试验）可以帮助判断有无幽门螺杆菌感染。呼气试验是判断幽门螺杆菌最简洁快速的方法，只需要吹2次气即可，无痛苦且准确率高。

当检测到幽门螺杆菌，建议到正规医院消化内科门诊就诊，目前临床主要采取四联/二联方案进行除菌。四联疗法即同时服用四种药物，包括两种抗生素，一种抑制胃酸的质子泵抑制剂药物，一种含铋剂的胃粘膜保护剂。二联疗法即质子泵抑制剂联合抗生素阿莫西林。

根除幽门螺杆菌，疗程一般为10天-14天，一个疗程后，需要完全停药4周，再进行复查。第一次根除率可达80%-90%。如若根除失败，最好距离第一次根除3个月，再进行第二次根除。

