

每天补蛋白质，孕妈却头晕、便秘

医生:这种膳食指南不适合中国孕妇

“我怀孕快6个月，之前产检胎儿偏小，上网看到美国的膳食指南，要多吃高蛋白，少吃碳水主食。我就每天吃2个鸡蛋、几乎每顿都吃一大块牛排，但现在为什么总是头晕乏力还便秘呢？”28岁的王女士（化姓）捂着肚子急切地来到南京市妇幼保健院，超声检查显示胎儿偏小2周，尿酮体++。

据了解，王女士在5个月产检时发现胎儿比胎龄正常大小偏小一周，全家都一心想给胎儿补营养。但她觉得主食没啥营养，就按照美国的膳食指南，拼命增加蛋白质食物，主食每顿只吃几口，结果导致便秘、上火。

关于蛋白质摄入等营养健康知识，南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅提醒，中国的孕产妇并不适合“生搬硬套”美国新版的膳食指南，务必要结合中国的标准和自身的健康营养情况

进行饮食搭配。

根据美国新版的膳食指南，推荐的膳食结构是倒金字塔式，蛋白质在最重要的顶端，成人蛋白质推荐量从0.8g/kg提升至1.2~1.6g/kg，直接翻倍。换算下来，一个70公斤的成年人，每天要吃84~112g蛋白质，差不多是3个鸡蛋+250g鸡胸肉+700~1000ml牛奶的量，相当于以前的两倍还多，而孕期女性需根据孕周调整，在孕中期（4~10个月）需1.5~1.8g/kg。同时，这个指南还把主食放到了倒金字塔的最底部，摄入量大概为每天1~2两。

“王女士的营养问题出在‘选错种类+膳食结构不合理’”。戴永梅主任坦言，王女士摄入蛋白质食物过多，而主食严重不足，导致蛋白质白白浪费，很多是作为能量燃烧了，不能作为胎儿器官发育的“关键

原材料”。“中国营养学会妇幼营养分会推荐，早孕期最低主食量为170g，中晚孕期最低为200g（相当于2小碗米饭），适当的主食可以起到节约蛋白质的作用，同时防止能量不足。体内脂肪分解产能产生的副产品‘酮体’的过度产生，对于胎儿大脑发育容易产生不良影响，王女士就是因为主食不足而导致尿酮++。”

“此外，过量摄入蛋白质也会给肾脏增加负担，可导致便秘、胎儿发育受限。”戴永梅主任补充说。

那么，孕产妇应该如何科学摄入蛋白质，怎样“吃够不超”呢？戴永梅主任给了三点建议：算准用量再下锅。中国营养学会对一个普通孕妇的膳食推荐，孕早期一般来说，比如身高1.6米，体重55kg的孕妇，推荐摄入蛋白质就是55g，孕中期加



15g，达到70g，孕晚期推荐量再加15g，是85g。也就是对于这个时期的王女士来说，每天摄入300ml牛奶，100g豆腐加100g虾仁加鸡蛋一个，牛肉50g，以及200g大米就够了。

优选“肾脏友好型”蛋白。建议优先选鸡蛋、清蒸白肉鱼、有机豆腐等食材，它们易吸收且代谢负担小。少吃香肠、咸

肉等加工肉制品。

三餐分配有讲究。遵循“30%早餐+40%午餐+30%晚餐”原则，比如早餐1个鸡蛋1杯牛奶，午餐配100g鸡胸肉，下午加餐一杯酸奶，晚餐吃半块豆腐50g虾仁，避免睡前大量进补。

通讯员 史月
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

警惕“清晨、如厕、用力时”这个高危时刻 30岁男子上完厕所突然离世

1月31日，河南南阳一名30岁男子在自家卫生间如厕时突发不适，监控显示他从异常倒地到失去意识仅1分钟，送医后确认死亡。其妻子彭女士称，丈夫因为要照顾化疗中的公公和孩子们，没有出去打工。最近丈夫觉得胸痛，去医院检查过，也在吊水缓解中，没想到上个厕所突然人就没了。

清晨，阳光初醒，但对于心血管疾病患者而言，这却是一天中最需要警惕的高危时段。当清晨、厕所、用力这三个关键词叠加在一起时，便构成了医学上

公认的心肌梗死“时刻”。为什么这些看似平常的场景如此危险？我们又该如何规避风险？

为什么将“清晨、如厕、用力时”称为高危时刻？

人体在清晨会经历一系列生理变化，机体分泌更多的肾上腺素、儿茶酚胺等应激激素，导致心率加快、血压升高；同时，经过一夜的水分蒸发，血液变得相对黏稠，更容易形成血栓。对于罹患心血管疾病的患者来说，清晨是心脏负担最重、最脆弱的时段。

突然起床+用力排便被称为危险的“动作组合”。突然起

床即从平躺迅速变为站立，会造成体位性低血压，大脑可能瞬间供血不足，引起头晕、眼花。对于老年人，这极易导致摔倒等意外。

而用力排便，通常屏住呼吸、加大腹压时，会急剧增加胸腹内压，迫使回心血量骤减；而当这口气松开时，血液又猛地涌回心脏，这种血流量的“过山车”式变化会给心脏带来巨大冲击，使血压剧烈波动，极易诱发斑块破裂、形成血栓，导致心肌梗死或脑卒中。

那么如何安全度过高危时刻呢？首先要采用“三个半分钟”起床法；其次需预防便秘，安全如厕。

预防便秘应合理饮食：适当多吃富含膳食纤维的新鲜蔬果和粗粮，如芹菜、西蓝花、香蕉、火龙果、燕麦、红薯等，适当饮水：早起后和白天都要喝足温开水，能有效软化粪便，心衰患者除外。

此外，早晨厕所温差大，注意保暖。清晨避免剧烈运动，如需晨练，应在充分热身后再进行，并选择散步、太极拳等低强度有氧项目。降压药需在清晨服用，要遵医嘱服药。

新民晚报

持续脱发别轻视 或是身体在预警

冬春交替之际，气温波动较大，人体新陈代谢进入调整期，部分人群出现脱发增多现象。医生提醒，少量脱发是正常生理现象，但持续大量脱发，可能是身体发出的健康预警，甚至与多种潜在疾病相关，需及时关注并干预。

“正常人每天脱落50至100根头发属于正常代谢，通过休息、补充营养可自行调节。但如果每天脱发超过100根，且持续超过3个月，或出现斑片状脱发、头发明显稀疏，就属于异常脱发，需警惕潜在健康问题。”宁夏医科大学总医院皮肤科主任医师葛新红说。

持续脱发的背后，可能关联多种疾病，并非单一因素导致。葛新红说，常见的关联疾病包括：缺铁性贫血、甲状腺功能异常、脂溢性皮炎等。此外，自身免疫性疾病、糖尿病等，也可能间接影响毛囊健康，诱发异常脱发。

除了疾病因素，不良生活方式也会加剧脱发。比如，经常熬夜、作息不规律，精神压力大、情绪紧张；饮食油腻、高糖，饮水不足、营养不均衡；频繁染烫头发、过度清洁，也会损伤头皮和毛囊，加重脱发。

缓解异常脱发，可先从调整生活习惯入手。医生建议，保证每晚7至8小时睡眠，避免熬夜；均衡饮食，多吃优质蛋白、新鲜蔬果和富含铁、锌的食物，少吃高油高糖食物；及时调节情绪，避免长期焦虑，可通过简单运动释放压力；洗头频率适中，避免使用刺激性洗发水，减少染烫次数。若通过调整生活习惯后，脱发症状仍未缓解，或伴随头晕、乏力、体重骤变、头皮瘙痒疼痛等情况，需及时就医，排查潜在疾病并进行针对性治疗。新华社

10岁男孩嘴巴边长出“羊胡子疮”

嘴唇越干越舔，越舔越干，易生口周炎

近日，安徽一10岁男孩因冬天干燥，嘴巴干燥经常舔，给自己舔出个“羊胡子”，俗称“羊胡子疮”，也就是儿童口周皮炎。妈妈表示：“孩子不爱喝水，嘴唇越干越舔，越舔越干，感觉痒用衣服擦，越擦面积越大。”

口周炎又叫“羊胡子疮”，属于皮肤真菌感染，多发生于胡须部位或下颌区域。症状体现在皮肤出现红色丘疹或脓疱，伴随瘙痒、脱屑，胡须根部可能有断发或毛囊炎，部分患者会形成环形红斑。相比来说，大家更熟悉的可能是口角炎，也就是常说的“烂嘴角”问题。

口角炎常发生在口角黏膜

的一侧或两侧，表现为口角潮红、起疱、皲裂、糜烂、结痂、脱屑等。口角炎可能与干燥有关，其发生多与以下因素有关：营养不良：多由缺乏维生素B2（核黄素）或缺锌引起。细菌感染：以链球菌、葡萄球菌感染为主。真菌感染：以白色念珠菌感染为主。牙齿缺失或假牙位置不合适：常见于老年人，牙合间距离过短，上唇压叠于下唇，容易导致口角黏膜皮肤滋生细菌。创伤：不良习惯如反复舔口角、摩擦嘴角，经常用手撕嘴皮等。免疫力低下：糖尿病、口干、体质虚弱等全身或局部免疫受损。环境干燥：导致口角皮肤黏膜干

裂，病菌乘虚而入造成感染。接触过敏：有些过敏体质者在接触了某些唇膏、面霜等化妆品后会发生过敏反应。

不同类型的口角炎需要对症处置，可采用以下方法应对：

①营养不良：适当多吃动物内脏、蛋类、奶类、谷类、水果蔬菜等富含B族维生素的食物。

②细菌性感染：遵医嘱使用抗生素（如红霉素软膏）涂擦，同时可口服广谱抗生素。

③真菌性感染：遵医嘱局部用制霉菌素液清洗、擦干，局部涂制霉菌素、克霉唑、咪康唑等。

④接触性口角炎：症状较重者遵医嘱用药。



⑤创伤性口角炎：可适当使用西瓜霜喷剂，如果出现糜烂发炎，再选择合适的抗生素等药物治疗。

⑥干燥性口角炎：补充水分，避免舔舐唇周，可在家里或者办公场所放加湿器，增加环境湿度。
广州日报