

食品安全与合理膳食

孕期膳食营养知多少

□李利娜

孕前身体质量指数（公斤/平方米）		孕期总体重增长范围（公斤）	早孕期体重增长范围推荐（公斤）	孕中期、孕晚期体重增长平均推荐（公斤/周）
体重不足	<18.5	12.5~18	1.5~3	0.51（0.44~0.58）
标准体重	18.5~23.9	11.5~16	1~1.5	0.42（0.35~0.50）
超重	24~27.9	7~11.5	0~1	0.28（0.23~0.33）
肥胖	≥28	5~9		0.22（0.17~0.27）

的孕妇不必刻意强调平衡膳食，可以根据个人饮食嗜好和口味选择易消化的食物，进餐时间和地点也可以灵活安排。如果早孕反应严重，可少食多餐，选择适口的膳食，保证摄入机体所需必要的食物量，以预防酮症对胎儿神经系统的损害。准妈妈每天必须摄取至少130克碳水化合物（约200克全麦粉，170克~180克精制小麦粉或大米）。如果出现进食困难，应及时就医，通过静脉补液等方式给予必要的营养支持。

三、孕中期、孕晚期适量增加奶、鱼、禽、蛋、瘦肉的摄入。

从孕中期开始，胎儿生长速度加快，应在孕前期膳食基础上增加奶类及其制品至300克~500克/天，孕中期增加动物性食物（鱼、禽、蛋、瘦肉）50克/天，孕晚期增加至150克~250克/天，以满足对优质蛋白质、维生素A、钙、铁营养素和能量增加的需要。建议每周食用2次~3次深海鱼类，以提供对胎儿大脑和视网膜发育有重要作用的n-3长链多不饱和脂肪酸。

四、适量活动，维持孕期适宜增重。

体质量增长是反映孕妇营养状况较直观的指标，与胎儿出生体质量、妊娠并发症等妊娠结局密切相关。为保证胎儿正常生长发育，避免不良妊娠结局，孕期体质量增长应保持在适宜的范围。孕早期体质量变化不大，可每月测量1次，孕中期、孕晚期应每周测量体质量，并根据体

质量增长速率调整能量摄入水平。（可参照上表）

适度的身体活动也是维持孕期体质量适宜增长的基础，还有利于愉悦心情和自然分娩。健康孕妇每天应进行不少于30分钟的中等强度身体活动。常见的中等强度的运动有：快走、游泳、跳舞、孕妇瑜伽、各种家务劳动等，结合自身感觉选择活动类型，量力而行，循序渐进。

五、禁烟禁酒，愉快孕育新生命，积极准备母乳喂养。

烟草、酒精对胚胎发育各个阶段都有明显的毒性作用，易引起流产、早产和胎儿畸形，有吸烟、饮酒习惯的女性必须戒烟、禁酒，远离吸烟环境和不良空气环境。孕早期身体的各种变化都可能影响孕妇情绪，应多与家人、朋友沟通，获得必要的帮助和支持。家人也应多给孕妇一些精神上的安慰和支持。适当进行户外活动、向专业人员咨询等均有助于释放压力，愉悦心情，享受孕育新生命的快乐。

母乳是母亲给宝宝最珍贵的礼物，是人类最自然的行为，更是宝宝健康成长的基础，母乳喂养需要每个妈妈的坚持和信心。孕妇应尽早了解母乳喂养的益处，加强母乳喂养意愿，在保证孕期平衡膳食合理营养的同时，做好乳房护理，学习母乳喂养的方法、技巧。

（作者供职于安阳市第三人民医院）

俗话说：“千防万防，跌倒难防。”跌倒，是我们每个人都会遇到的问题。对于孩子而言，跌倒代表成长；对于青年人而言，跌倒代表挫折；但对于老年人，跌倒可能代表了与死神的正面交锋。

在我国，跌倒 是65岁以上老年人因意外死亡的主要原因。据相关数据统计，我国每年约有4000多万名老年人会发生1次意外跌倒，其中每万人中就有8人因跌倒而提前离世。随着年龄的增长，曾经引以为傲的筋骨早已不再像想象中那么坚韧，一次摔倒，就可能造成严重的后果。跌倒，成了老年人头号“隐形的健康杀手”。

什么是跌倒呢？跌倒就是突发、不自主、非故意的体位改变，由于某些外部原因，身体摔倒在地面或者更低的平面。当老年人发生跌倒后，可能会导致软组织损伤、骨折甚至死亡等情况。随着现代医学科技的进步，伤筋骨虽然不需要100天了，但是摔倒后，仍然会导致老年人生活无法自理，跌倒后的老年人不但需要忍受疼痛的折磨，而且还会给家人及社会带来负担。

跌倒的发生通常不是单一因素作用的结果，与老年人身体机能、健康状况、行为习惯、药物使用、穿着、周围环境等多方面因素有关。随着年龄增长，身体机能等各个方面状况每况愈下，其中步态不稳和平衡功能受损是老年人较常见的跌倒原因；视觉、听觉等功能下降也会使跌倒的风险增加，导致老年人在活动过程中难以辨别障碍物或者难以听到危险的警告声音。此外，反应能力下降、关节肌肉退化等会导致老年人在活动时的平衡能力、协同能力降低而出现跌倒；神经系统疾病、心血管疾病、视力障碍、尿频尿急等疾病，以及服用治疗疾病的药物都会使老年人跌倒的风险增加。

预防跌倒，无处不在，我们可以从老年人的衣食住行去管理，让他们成为自己安全的主宰者。

衣物选择方面，要选择合适的衣物，衣袖长度不超过腕关节，裤腿长度不超过踝关节，尽量穿防滑的鞋子，避免穿拖鞋出门；告诫有跌倒坠床高危风险的老年人，一定不能逞强，必要时可选用适合自己的出行工具，比如拐杖、轮椅等；视力不好或听力差的老年人，要佩戴眼镜、助听器辅助工具；天冷外出时要注意保暖，以防因关节僵硬无力，而引发跌

倒。

饮食方面：要均衡膳食，多吃富含蛋白质的食物，比如鸡蛋、牛奶、鱼虾等，同时要保证摄入足够的维生素D，加强骨骼强度；睡前避免大量饮水，以免夜间起床过多；要了解自身所服用药物的副作用，比如服用降糖药物、降压药物、利尿药物和改善睡眠药物后，要预防发生跌倒。

居住环境方面：要宽敞明亮，常用物品放在老年人触手可及的地方，地板要保持清洁干燥，过道通畅无杂物，床头位置应安装床头灯，在浴室和马桶旁可安装坚固的扶手，方便老年人使用。

行动方面：日常生活中要放慢速度，遵循起床“三部曲”，一是平躺30秒，二是坐在床边30秒，三是站立30秒。一定不要小瞧这1分半钟的时间，它可以有效减少跌倒、坠床的发生概率。患有基础疾病的老年人一定要注意，比如患有糖尿病，切忌不可空腹运动；患有高血压病，要在自感乏力不适时减少不必要的活动，平时也要注重平衡能力的训练，如打太极拳、做平衡操、练八段锦、做瑜伽等。对于高龄、有认知障碍、情绪不稳定、依从性差的老年人，家属要时刻陪伴在老人身边，提高安全防范意识，防患于未然。

意外跌倒防不胜防，如果出现不可避免的跌倒，我们也要将伤害降到最低。跌倒时，若臀部着地，极易造成腰椎及髋关节骨折。不可避免的跌倒，我们可以试着用手撑地，这样最差的结果就是尺骨远端或者桡骨远端骨折，相对于绝对卧床，以及并发症，大多数老年桡骨远端关节外的简单骨折可通过手法复位、石膏固定等方法获得满意的治疗效果。因此，如果出现难以避免的跌倒情况时，老年人应“丢卒保车”，用手撑地。

若不慎摔倒，也要保持冷静，不要急于站起来。要首先检查一下手脚是否灵便，各个关节处是否有剧痛。腕关节和踝关节骨折可以用硬物固定受伤部位，缓慢起身后立即前往附近医院进行治疗；摔倒后，腰部感觉剧痛，不可乱动，若随意乱动，会引起骨折块移位，从而压迫神经，严重时可导致下肢瘫痪。施救者不可盲目用拖、拉、抱等错误的方法移动伤者，应该在伤者周围设置危险标识，保护伤者，避免二次伤害，同时拨打急救热线，由专业医务人员进行救助。

最后，提醒各位老年朋友，要积极治疗相关疾病，提高安全防范意识，避免跌倒。

（作者供职于河南省人民医院神经内科）

「隐形的健康杀手」——跌倒

□杨孟丽

奋进

新征程 建功新时代 这十年·河南省卫生健康答卷

医院篇

老年医养 屹立中原

——郑州市第九人民医院创新“十大服务理念”

本报记者 刘 旸 通讯员 樊 星 文/图

党的十八大以来，郑州市第九人民医院（以下简称郑州九院）党委坚持贯彻新时代卫生与健康工作方针，扎实有效推进老年健康和医养结合工作，解决老年人就医时的“急、难、愁、盼”问题，不断增强老年人的就医安全感和健康获得感。

其间，郑州九院创新开展的老年友善医疗机构“十大服务理念”，为郑州市乃至区域内老年医学高质量发展注入澎湃动能。

党建引领，为高质量发展提供组织保障

党的十八大以来，郑州九院始终不渝抓党建，以高质量党建引领医院高质量发展。该院强化政治学习教育，要求全院党员干部增强“四个意识”，做“四讲四有”的合格党员；坚持落实各项学习制度，积极开展各类党员学习教育；强化支部建设，促进基层党组织建设，发挥党员在卫生健康工作中的先锋模范作用；将原有12个党支部优化调整为18个党支部，不断提高党员党性意识、政治责任感和荣誉感。

郑州九院还不断加强中层干部队伍建设，制定《郑州市第九人民医院中层干部选拔任用工作实施方案》，调整、优化了中层干部队伍，为全院高效发展注入新的生机和活力。



郑州九院全景

十年来，郑州九院在院党委的领导下，党员干部和广大职工统一思想、同舟共济，为医院高质量发展形成合力。

文化聚力，为高质量发展提供精神支撑

十年来，郑州九院以打造“中部领先、全国一流的三级甲等老年特色综合医院”为目标，凝聚医院高质量发展的精神力量。

该院持续加强医院文化建设，引导医务人员大力弘扬伟大抗疫精神，践行敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的职业精神；用极具人文关怀的医疗服务，赢得患者、社会的信任和尊重，构建和谐医患关系；改善医务人员工作环境和条件，维护医务人员合法权益，注重医务人员职业素养和人文关怀教育，增强责任感、自豪感、认同感。

人才兴院，为高质量发展汇聚人力资源

十年间，郑州九院不断加强人才管理，坚持以人为本，科学合理配置人力资源，大力实施人才强院战略；创造出尊重人才、重视人

才的良好氛围，健全了选拔任用和激励机制。该院通过多种招聘途径广招各领域专业技术人才，通过考核审批程序录用892人，其中，硕士研究生131人、中高级人才40人、护理人员396人。截至2022年上半年，全院总人数1652人，博士、硕士占比为9.6%，中、高级职称以上人员占比为30.8%。

近年来，郑州九院共派出10批业务骨干，前往国外知名医疗机构学习进修；充分利用人才培养政策和项目，引进高层次人才或团队，不断提升专科品牌的影响力。

创新强院，为高质量发展提供强大动力

十年来，郑州九院始终坚持以老年医学为特色，推进“三大中心”建设，顺利通过“中国房颤中心”“中国胸痛中心”“中国心脏康复中心”的创建验收。全院医疗服务质量和水平持续提升，医院核心竞争力持续增强，连续两年被国家卫生健康委授予“改善医疗服务示范医院”，并荣获“影响河南特色品牌医院”。

近年来，郑州九院的老年医学专科特色更加明显，老年医学中心在区域内更具优势，设置有独立的病房楼、开设6个老年医学病区、开设标准病床位350张；以推广实施“综合评估、多学科诊疗、个案管理”的老年医学核心技术为重点，以着力发展对老年患者的营养、康复、急救、重症、创面修复、中长期照护等综合服务为支撑，建立起了老年急性期治疗、中期照护、康复护理、长期照料与临终关怀的完整老年健康服务体系。

创建于2011年的郑州九院姑息治疗暨安宁疗护中心，以多学科协作（MDT）的模式，为各种严重疾病的晚期患者和家属提供症状改善、舒适护理和人文关怀服务。在全国率先打造了从三级医院到社区和居家的安宁缓和医疗分级诊疗服务体系和质控管理体系，自创立之日起，引领我国老龄健康与安宁疗护的临床、科研和教学培训的发展，位列国内第一方阵。

精细化管理，为高质量发展夯实基础

目前，郑州九院学科建设、人才培养、科技创新同步迈入高质量发展新阶段。结合河南省

“十四五”健康老龄化规划中的细化要求，郑州九院正着力推进更为精细化的现代医院管理体系建设。

该院致力于建立全方位全周期的老年健康服务体系，打造示范引领全省乃至全国的河南省区域老年医学中心；致力于推动学科发展创新、医学技术创新、服务模式创新，打造国内有名、省内一流的以公立医院为主体的医养结合项目；致力于提升新效能，以医保支付方式改革为契机推进DIP（共一医院付费管理模式）支付方式改革，建立完善的维护公益性、调动积极性、保障可持续发展的运营新机制；致力于激活新动力，使医疗服务人员在工作后获得更高的满意度，激励其在后续的工作中自觉优化工作方式。

为此，郑州九院正在优化床位使用率、严格控制药占比、提升门诊诊疗质量、规范医保服务行为等重点领域，进行精细化管理、提高患者满意度。

老年友善，为高质量发展指明方向

“十三五”以来，郑州九院先后在全市牵头成立“郑州市老年医学学会”“郑州市老年健康指导中心”“郑州市老年健康标准化技术委员会”等专业组织机构，为郑州市老年健康、医养结合、老年医学等学科的规范化、标准化建设奠定了基础。

接下来，郑州九院将继续按照国家、省、市卫生健康委的要求，优化老年人就医环境，就医流程，积极创建省级老年区域医疗中心；加强与老年健康相关的临床科室和辅助科室建设，完善区域内老年医学专业分级诊疗制度，切实为老年人提供安全、便捷、舒适的医疗服务，更好地解决老年患者“急、难、愁、盼”问题。

医养结合，为高质量发展延展服务半径

2021年12月23日，郑州市老年健康指导中心落户郑州九院。此后，该指导中心可充分利用社会医疗资源，构建完善的老年健康服务体系，探索适合中国国情的社会化养老模式；在实践中积累医养结合、辐射社区、方便老年人群的经验，示范、引领区域内各相关老年医疗机构的发展，不断提升老年人的获得感和幸福感。