

14.
 [9] 高巍. 改良一次性医用保护套应用于腹腔镜大结肠癌根治术标本取出时切口保护[J]. 中国实用护理杂志, 2013, 29(33): 35.
 [10] 郑民华. 腹腔镜结直肠癌手术的现状与展望[J]. 中国实用外科杂志, 2011, 31(9): 841-843.

[11] 吕国庆, 刘铮, 白植军, 等. 切口保护开创器在腹腔镜结直肠手术中的应用[J]. 中国微创外科杂志, 2008, 8(5): 397-398.

(收稿日期: 2016-03-18 修回日期: 2016-06-26)

• 临床护理 • doi: 10. 3969/j. issn. 1671-8348. 2016. 33. 048

919 例孕妇膳食营养状况调查分析

张蓉¹, 薛莹², 张灵¹, 刘明会¹

(1. 重庆市涪陵区妇幼保健院产科 408000; 2. 第三军医大学大坪医院儿科, 重庆 400042)

[中图分类号] R151

[文献标识码] C

[文章编号] 1671-8348(2016)33-4745-02

孕妇合理的营养是胎儿正常生长发育的保证, 孕妇膳食是否平衡合理, 对妊娠的结局和胎儿的发育至关重要。为了解涪陵区孕妇膳食营养状况, 加强孕期营养指导, 作者对 2015 年 1~4 月来本院产前保健孕期营养门诊接受孕期营养检测的 919 名孕妇进行了分析。

1 对象与方法

1.1 对象 选取 2015 年 1~4 月在本院产前保健孕期营养门诊接受孕期营养检测的 919 例孕妇, 经 B 型超声波检查确诊为单胎, 无孕期并发症, 年龄 19~38 岁, 均从事轻体力劳动, 孕前体质质量指数 (BMI) 18.5~23.9 kg/m²。孕早期 280 例 (13⁺6

周), 孕中期 501 例 (14~27⁺7 周), 孕晚期 138 例 (28 周以后)。

1.2 调查方法 采用 24 h 回顾法^[1], 借助食物模型, 由营养师仔细询问孕妇, 详细记录孕妇所摄入的食物种类及数量, 利用北京四海华辰科技有限公司营养软件进行计算分析, 得出每位孕妇的膳食营养评价报告, 并与中国营养学会 2013 年版推荐的中国居民膳食营养参考摄入量 (RNI) 孕妇参考摄入量进行比较^[2]。

2 结果

2.1 孕妇膳食营养素摄入量 见表 1。

表 1 膳食能量及营养素摄入量

项目	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	热量 (kcal)	钙 (mg)	碘 (μg)	铁 (mg)	锌 (mg)	维生素 A (mg)	维生素 B1 (mg)	维生素 B2 (mg)	维生素 P (mg)	维生素 C (mg)
供给量标准	80	70	2 700	1 000	230	25	16.50	900	1.50	1.70	25	100.00
实际摄入量	51.59	52.89	1 544	415	206	18.52	16.44	577	0.62	0.28	20.40	58.60
达到供给量标准 (%)	64.50	77.55	74.00	41.50	89.59	94.6	99.64	64.11	41.33	16.74	81.60	58.60

2.2 三大营养素所占能量百分比 见表 2。

表 2 三大营养素所占能量

类别	摄入量 (g)	热量 (kcal)	能量百分比 (%)
蛋白质	51.59	206	13.26
脂肪	52.89	476	30.63
碳水化合物	218.00	872	56.11
总计	322.48	3 245	100.00

2.3 膳食成分、能量、蛋白质来源: 谷类 28.31 g (54.87%)、豆类 9.52 g (18.45%)、动物类 7.65 g (14.23%)、奶及蛋类 6.11 g (11.84%)。

3 讨论

3.1 孕妇膳食营养素摄入量评价 调查显示孕妇摄入的能量、蛋白质、维生素和矿物质未达到 2013 年版推荐的中国居民

膳食营养参考摄入量 (RNI) 中孕妇参考摄入量、供给量标准。营养素摄入量不足, 如不及时纠正, 将会极大影响孕妇及胎儿的身体健康^[3]。有大量的研究表明, 孕妇维生素缺乏会造成胎儿神经管畸形、早产、胎儿宫内发育迟缓、婴儿出生体质量过低, 加重早孕反应, 产妇分娩时子宫收缩乏力, 产程时间延长, 增加分娩时的困难、胎盘早剥^[4]等, 过量可引起中毒。产生营养素摄入不足的主要原因是, 70% 以上的孕妇怀孕后就辞职在家休养待产, 每日活动量小, 基础代谢率偏低, 偏食, 大豆、杂粮、叶类蔬菜摄入量和种类不足; 其次孕妇及家属对平衡合理膳食认识不足, 有营养误区, 很多孕妇认为吃水果能代替蔬菜, 吃面食就是杂粮, 喝大骨汤和鱼汤能补钙, 却很少有人知道喝牛奶、吃大豆类食物和增加户外活动来补充钙的摄入量, 特别早期孕妇表现更明显。按照合理营养, 平衡膳食要求, 孕妇每日摄入奶类 300~500 g, 鱼、禽、肉、蛋类 200~250 g, 完全可以满足蛋白质摄入量; 新鲜绿叶蔬菜 400~500 g, 新鲜水果 200

~400 g,完全可以满足矿物元素钙、铁、锌和维生素 A、B1、B2、C 及维生素 P 的摄入量。

3.2 孕妇摄取能量评价 本次调查孕妇三大产能营养素的百分比是:蛋白质 13.26%,脂肪 30.63%,碳水化合物 56.11%,以上比例基本合理,脂肪比例稍偏高。脂肪摄入过多,长期下去容易导致孕妇肥胖、高血脂和心血管疾病发生,对孕妇和胎儿健康不利^[5]。蛋白质摄入量占总能量百分比虽然正常,但摄入量总量却偏低只达到供应量标准的 64.5%。由于胎儿肝脏尚未发育成熟而缺乏合成氨基酸的酶,所有氨基酸均是胎儿的必需氨基酸,都需由母体提供^[6]。因此孕妇蛋白质摄入量不足将影响胎儿大脑和器官的发育。

3.3 孕妇摄取蛋白质来源评价 本研究孕妇膳食中蛋白质摄入量未达到标准,摄入蛋白质总量为 51.59 g,其中优质蛋白质为 23.28 g,占摄入蛋白质总量的 24%,按照合理营养,平衡膳食要求,优质蛋白质摄入要达到摄入量蛋白质总量的 30%以上,本次调查孕妇摄入蛋白质来源的比例不合理,优质蛋白质摄入比例偏低,主要是孕妇偏食,摄入的豆类、奶类、鱼类不足造成的,不利于孕妇和胎儿健康。

3.4 孕妇膳食营养建议 根据城区孕妇膳食营养存在的问题,按照合理营养、平衡膳食的要求进行营养改善,以提高城区孕妇的营养水平和利于胎儿健康发育,作出如下建议:(1)要增加主食、杂粮、蛋白质、绿叶蔬菜的摄入量,应适量降低动物性脂肪的摄入量。(2)多吃新鲜绿叶蔬菜,每天两种以上,同时每天选择一种其他时令蔬菜,以保证所有维生素、微量元素和钙的摄入量,以保持机体正常代谢;(3)要保证每日摄入新鲜水果,因为不同蔬菜和不同水果中各种维生素和矿物元素种类及含量各不相同,所以摄入蔬菜和水果要多样化,而且还不能用水果来替代蔬菜,可以补充足够的膳食纤维,膳食纤维对预防孕妇便秘、高血脂、高血糖具有重要作用;(4)要加强健康教育,普及营养知识,让孕妇和孕妇家属了解孕期营养均衡的重

要性,走出营养误区;(5)要指导孕妇适量运动,维持体质量的适宜增长,并根据孕妇体质量增长的速度适当调节食物摄入量,孕妇每天最好有 1~2 h 的户外活动,如散步、做操等,有利于控制孕妇的体质量和促进顺产,户外活动还有助于改善维生素 D 的营养状况,以促进胎儿骨骼发育和自身的骨骼健康。(6)要按照中华医学会妇产科学会产科学组孕前和孕期保健指南要求,给准备怀孕的妇女在孕前 3 个月和孕后 3 个月补充叶酸,给孕妇常规补充复合维生素^[7];(7)各级医疗保健机构要重视孕期营养,开设营养专科门诊,对孕妇进行一对一的膳食营养指导,让孕妇走出营养补充误区,保证孕妇科学合理的营养,促进胎儿健康地生长发育。

参考文献

- [1] 刘康. 公共营养师 [M]. 北京:中国劳动社会保障出版社, 2012:219-221.
- [2] 安建钢,梁丽君,任玉团. 我国部分城市妊娠早期妇女膳食营养状况分析[J]. 中国妇幼保健, 2007, 22(8): 1035-1036.
- [3] 辛红英. 224 名孕妇膳食营养调查[J]. 浙江预防医学, 1999, 11(2): 49-50.
- [4] 娄海琴,万春花,吴卓. 南通市孕妇膳食营养状况调查与分析[J]. 中国妇幼保健, 2014, 29(5): 761-762.
- [5] 余晓丹,张谦. 厦门市孕妇膳食营养调查分析[J]. 海峡预防医学杂志, 1996, 2(4): 21-22.
- [6] 中华医学会妇产科学分会产科学组. 孕前和孕期保健指南[J]. 中华妇产科杂志, 2011, 25(4): 150.
- [7] 里明秀,吴租琴,陈素莲,等. 重庆地区孕妇的膳食调查[J]. 第三军医大学学报, 1996, 18(2): 159.

(收稿日期:2016-04-12 修回日期:2016-07-06)

《实用医学杂志》2017 年征订启事

《实用医学杂志》是由广东省卫生和计划生育委员会主管,广东省医学会、广东省医学学术交流中心(广东省医学情报研究所)主办的综合性医学学术性期刊。本刊为百种中国杰出学术期刊、中文核心期刊(北大版中文核心期刊);中国科技核心期刊(中国科技论文统计源期刊)、第 2、3 届中国精品科技期刊;RCCSE 中国核心学术期刊;Google 学术统计指标之 100 种中文热门期刊;WHO 西太平洋地区医学索引收录期刊;美国《化学文摘》(CA)收录期刊。

本刊为原创性学术性期刊,以临床实用为基础,报道具有创新性和临床转化前瞻的基础研究论文,具备较好临床指导性和创新性的临床科研论文,及医学最新研究成果、医学新技术、新动态等。辟有:指南解读、述评、专题笔谈、专题报道、临床新进展、基础研究、临床研究、临床经验、循证医学、药物与临床、检验与临床、调查研究、误诊分析、中医中药、临床护理、综述、医院管理、病例报告、临床病例讨论等栏目。

本刊为半月刊,大 16 开,每期定价 10 元,全年定价 240 元。每月 10/25 号出版,国内外公开发行人,邮发代号 46-44。全国各地邮局均可订阅,脱订者可直接通过本刊编辑部订阅。本刊编辑部常年办理邮购业务(免邮费)。欢迎订阅。

地址:广州市越秀区惠福西路进步里 2 号之 6《实用医学杂志》编辑部,邮编:510180。

电话:(020)81866302,传真:(020)81866302, E-mail: syyxzz@syyxzz.com, 本刊网址: <http://www.syyxzz.com/>。