



“孕”营有方 专家支招

21日晚,省计生协联合海都报开展的“好孕知时节 优生讲科学”第二场公益直播开播,专家就孕期营养与保健,为广大孕妈解惑、支招

海都记者 林宝珍

21日晚7点半,由省计生协联合海都报开展的“好孕知时节 优生讲科学”第二场公益直播开播。福建省计划生育协会组织宣传部部长徐萍、福建省妇幼保健院妇保营养科主任林娟、福建省妇幼保健院产三科副主任刘兆董,和广大网友聊了孕期营养与保健的话题,为孕妈们健康怀孕、安全分娩支招。

直播吸引了大量关注,许多网友留言互动,专家们的解答更是“干货”满满。记者整理了网友关注的几个话题,供大家参考。您也可以扫描文末的二维码,回看直播。



直播现场

孕期“不开心”,必要时寻求专业帮助

刘兆董副主任介绍,孕产妇良好的心理健康有助于促进婴儿的身心健康,并促进孕产妇自身的身体状况和自然分娩。

对此,他给出了几点建议:①适量运动:建议孕产妇通过运动调整情绪,鼓励没有运动禁忌证的孕产妇进行适当的体育锻炼,进而调整情绪状

态。②减压干预:提供团体或者个体心理干预方法,支持、陪伴孕产妇,缓解压力、改善其心理状况。③家庭支持:加强对孕产妇家人的心理健康教育,提高其支持和陪伴孕产妇技巧,建立良好的家庭支持系统。④远程干预:通过计算机辅助的认知行为治疗,或者网络、电

话等远程心理咨询和心理支持方式帮助孕产妇应对负面情绪。

“建议家人参与到整个孕产期过程中,帮助和陪伴孕产妇。”刘兆董提醒,家属要关心孕产妇的情绪变化,当其情绪恶化,并影响到正常生活时,一定要到专业机构寻求帮助。

直播问答

直播中,网友们围绕孕期保健提出了不少问题,专家们一一解答。

问:高龄孕妈的孕期保健要特别注意什么?

答:要做好孕前和孕期保健,做好产前筛查和产前诊断。重视妊娠期糖尿病筛查、妊娠期高血压疾病和胎儿生长受限的诊断等;年龄≥40岁的孕妇,应加强胎儿监护,妊娠40周前适时终止妊娠。

问:怀孕还能养宠物吗?

答:宠物会携带一些

病原体或微生物,可能造成孕妇流产或胎儿畸形,建议备孕期间不要养宠物。已有的宠物要做好相关的疫苗接种和防虫驱虫的工作,孕产妇要避免接触宠物粪便,防止弓形虫的感染,防止在孕期出现过敏等。

问:钙片和铁剂要分开吃吗?

答:钙片和铁剂要分开吃。钙片服用的最佳时间为晚上,配合维生素D3,有利于钙质吸收,同时补钙有镇静作用,有利

于助眠。铁剂建议在餐后服用,避免与牛奶等高钙食物同时服用,同时配合维生素C,能促进铁剂吸收。



识别二维码观看

孕期合理营养,可以“长胎不长胖”

“孕妇的营养状况,不仅关系到孕妇自身,还能影响胎儿、新生儿的健康状况,甚至影响孩子成年后罹患营养相关性慢性疾病的易感性。”林娟主任在直播中,就孕期如何补充营养才能“长胎不长胖”给出几点建议:

①尽量选择营养价值较高、热量较低的食物品种。可选择粗杂粮,如燕

麦、荞麦、红豆、绿豆等代替部分精白米面;多吃鱼虾、去皮禽类,少吃五花肉、蹄膀、荤汤等;用脱脂奶、低脂奶代替全脂奶或特浓牛奶;水果应适量,每天不超过半斤,不要选择过甜的水果。②减少摄取高糖、高脂、高热量食物,如荤汤、奶油、油煎炸食物,以及各类甜食。③宜少食多餐,每日4~6餐。遵

循早吃饱、中吃好、晚吃少的原则,晚餐不宜过于丰盛,也不宜吃得太迟,夜间尽量不加餐。④饮食宜清淡,尽量在家中进餐。⑤学会看食物标签。

林娟建议,孕妈们通过膳食评估、体格检查(体重、身高、BMI)、身体成分分析、营养补充剂使用、体重增长监测等,综合评估自己的营养状态,并适时调整。

妊娠期糖尿病,80%通过干预可达标

孕妇都很担心会不会得妊娠期糖尿病,有些孕妈甚至不敢多吃。对此,林娟主任说,妊娠期糖尿病容易发生在一些高危人群,如:肥胖(尤其是重度肥胖)、一级亲属有2型糖尿病史、冠心病史、慢性高血压史,或有巨大儿分娩

史、多囊卵巢综合征史、早孕期空腹尿糖反复阳性、年龄>45岁等。另外,孕期缺乏活动、孕早中期体重增加过多、长期高油高糖饮食结构,均容易导致妊娠期糖尿病发生。因此,应强化孕期健康生活方式,特别是高危人群。

“80%以上的妊娠期糖尿病通过医学营养治疗、生活方式管理血糖,可以达到目标值。”林娟建议,孕妈们合理营养、适量运动,做好居家血糖监测,如果血糖还是控制不良,可以在医生的指导下使用胰岛素治疗。

金强建材:绿色创新引领隧道建设新篇章

海都记者 刘文辉
通讯员 王至莹

在中国建筑业的蓬勃发展进程中,金强绿色建筑产业园区以其卓越的技术和创新理念,成为行业的领航者。近日,记者走访了位于福州长乐区潭头镇的金强绿色建筑产业园区,目睹了一股强劲的向“新”求“质”浪潮正在这里不断涌动。

金强建材,这家拥有首批国家装配式建筑产业基地的企业,以其独特的防火用无石棉纤维增强硅酸钙板,在国内外隧道工程中树立了新的标杆。总经理黎忠和表示:“近期有不少大订单,大部分来自国内的各大隧道工程,我们每天都在加足马力生产。”

厚度仅为24mm的板材,却能在高温下保持结构的完整性和隔热性,其耐火极限可长达2.5小时以上。在模拟火灾升温2.5小时、降温1.83小时段的RABT检测中,试件背面温度小于380℃,确保了隧道钢筋混凝土结构的安全性。这一成就的背后,是金强建材不懈的技术创新和对产品质量的严格把控。

金强建材不仅在生产



工人有序分布在各流水线节点,动作麻利地开展各项工作

技术上追求卓越,更在数字化转型上迈出了坚实的步伐。通过引进智能化设备,生产效率大幅提升,日产3000张板材成为现实。此外,金强建材还建立了实验室和研究室,通过严格的耐火检测,确保每一块板材都能经得起客户和市场的检验。

去年,金强建材的防火用无石棉纤维增强硅酸钙板荣获“中国绿色建材产品”三星级认证,这是对其绿色环保理念的肯定。金强建材坚持以绿色建筑产业运营为核心,业务涵盖绿色建材、绿色建造、绿色互联网、绿色供应链四大类,提供绿色建筑产业一体化运营服务。

作为国内领先的绿色新板材系统制造商,金强建材填补了国内多项技术空白,获得“福建省科技型企业”“省级(企业)工程技术研究中心”“福建省工业龙头企业”等多项荣誉称号。同时,金强建材还设立了金强绿色人居环境研究院,以技术获取为起点,形成更完善的产业技术体系,赋能园区产业生态。

展望未来,金强绿色建筑产业园计划增投10亿元,规划占地300亩,用于绿色环境装备及配套产品的生产。这一战略举措也将进一步巩固金强建材在绿色建筑领域的领导地位,为中国乃至全球的建筑业贡献更多的绿色智慧和力量。

约40%癫痫患者有“共病” 涉及三大类疾病

“第十八个国际癫痫关爱日大型公益活动”全国启动会在福州举行,共同关注癫痫共病

海都讯(记者 林宝珍)今年6月28日是第十八个“国际癫痫关爱日”,宣传主题为“关注癫痫共病”。昨日,由中国抗癫痫协会主办、福建抗癫痫协会承办的“第十八个国际癫痫关爱日大型公益活动”全国启动会在国家区域医疗中心复旦大学附属华山医院福建医院、福建医科大学附属第一医院(滨海院区)举行。

记者了解到,目前我国有近1000万癫痫患者,而共病增加了癫痫治疗难度,并严重影响癫痫患者生活质量,甚至可能增加患者的死亡率,给患者及

其家庭带来沉重的精神和经济负担。

共病是指患者同时患有非因果关联的两种及两种以上疾病,分别达到各自疾病的诊断标准。癫痫患者共患其他疾病很常见,涉及神经系统疾病、精神疾病及躯体疾病等。癫痫患者中,偏头痛、认知功能障碍、焦虑症、抑郁症、抽动症、孤独症、注意缺陷多动障碍、精神病性障碍的发生率,均远高于一般人群。

我国的一项调查研究显示,我国三级医院门诊癫痫患者共病比例约40%,其中最常见共病

是睡眠障碍(25.4%)、头痛(24.8%)、焦虑(13%)和抑郁(8.7%)。我国农村项目随访7年的结果显示,经筛查41.9%患者合并共病,其中精神共病26.2%,神经共病9.3%,合并共病患者病程更长,基线发作频率更高、男性比例更高,且89.9%的患者因共病寻求医疗支持。还有统计表明,超过70%的儿童患者都受到共病的困扰。

专家表示,早期认识癫痫共病可以更好地识别病因,针对可防范的危险因素进行管理,从而改善癫痫患者及其照料者的生活质量。