2021.1.24 周日 责任编辑：赵娟 版式设计：张娟娟

准妈妈也想吃火锅怎么办？

试想一下，在寒冷的冬季，吃上一顿热腾腾的火锅，是一件多么享受的事情！无疑，火锅也是每一个冬季出镜频率最高的。但是，对于处在特殊时期的准妈妈们来说，一面是难忍的火锅瘾，另一面又是对吃火锅安全隐患的深深担忧！这是个超纠结的难题。准妈妈其实可以吃火锅，但是要注意吃火锅的次数、量，把握一些注意事项！

关于感染寄生虫的问题

有的生肉会被弓形虫感染，弓形虫进入孕妈的体内会引起流产、胎死宫内、宫内生长受限和小头畸形等严重后果。

辟谣：有的生肉确实会被弓形虫感染，但是只要把肉煮熟：100℃或接近100℃——浮起、变色就熟了，弓形虫就会被杀死。孕妈吃火锅存在弓形虫感染的风险其实没那么大，除非你是吃生肉。在吃火锅的时候，一定要保证把肉煮熟再食用。孕妈妈吃火锅时还可以准备两双筷子，一双专门用来夹菜，一双专门用来吃。这样也可以避免将生食上的细菌吃进肚子。

关于汤底有隐患的问题

火锅汤料往往口味较重，有的是红油火锅或者是中药火锅，孕妈怀孕早期的饮食应以清淡为主，整个怀孕期间都应避免辛辣、中药性质的饮食。另外，如果是在外面吃火锅，无法保障火锅汤底的卫生条件，很多火锅店可能会使用一些劣质的油脂，这对孕妈都会造成健康隐患。

关于摄入高油高盐不健康的问题

麻辣火锅油盐辣过多会导致孕妈腹泻，而高嘌呤、高脂肪、高热量食物如果摄取过多，对人的肾脏会产生一定的副作用。因此，无辣不欢的孕妈要注意下，建议火锅的汤底还是用鸡汤、排骨汤、菌汤等清淡类的比较好，料碗也能淡就淡。有孕期糖尿病、妊娠期高血压等妊娠合并症的孕妈还是要注意，少吃！

孕期秘制私家火锅指南

1、尽量选择在家吃

建议孕期吃火锅尽量选择在家吃，这样不仅可以把控火锅道具的清洁卫生、食材的新鲜干净，也能吃的舒爽。火锅道具以及食材一定要注意清洗干净，避免有药物残留。

2、多准备一双筷子

准妈妈尤其需注意，吃火锅时为自己多准备一双筷子，尽量避免用同一双筷子取生食物及进食，这样容易将生食上沾染的细菌带进肚里，而造成腹泻及其他疾病，伤害宝宝，损害肠胃。

3、正确进食顺序

涮火锅的顺序很有讲究，最好吃前先喝小半杯新鲜果汁；接着为保护准妈妈们的肠胃，建议先吃点主食，例如：土豆、山药、红薯等；其次是肉禽蛋海鲜类等，应以新鲜的、脂肪含量低的鱼虾、牛肉、鹌鹑蛋等为主，各种肉丸子、火腿肠、内脏等则尽量少吃；肉类吃了1/3后就开始放蔬菜、菌藻类和豆制品。

4、控制食量

准妈妈们不能因为难得能吃到火锅就敞开来大吃特吃，要考虑到孕期肠胃的特殊护理，吃到7分饱就好，而且要慢慢吃！

5、饭后搭配

吃完火锅之后，准妈妈们可以来一杯温开水、一盘小清新的水果，例如：柚子、橙子、梨等，调节一下肠胃，但注意不要结束火锅立马吃水果，最佳时间是半小时后！

张红 据腾讯网

赵艳芳 从事临床工作25年，现为芜湖市妇幼保健院妇产科主任、副主任医师。擅长妇科常见病及多发病的诊断治疗，各类妇科手术及计划生育手术娴熟，在产科方面，对高危妊娠诊治、各种难产的处理有着丰富的临床经验。

问： 刚刚发现怀孕，才两个月，吐得很厉害，感觉要把苦胆吐出来了，什么也吃不下，身体也没有力气。身边的朋友也说我身体太虚弱需要吃点东西补一补，不然对胎儿不好，但是不知道吃什么合适。请医生指点一下。

答： 女性一般在怀孕六周时会出现早孕反应，主要表现为恶心、晨起呕吐、嗜睡、厌食等。如果出现严重持续的恶心呕吐，并引起脱水，甚至酸中毒，在临床上诊断为妊娠剧吐，需要住院治疗。病状轻微的吃维生素B1片，可以缓解。严重的则必须住院输液治疗，需要补充多种维生素，尤其是B族维生素，纠正脱水和电解质紊乱，合理使用止吐的药物，以防止并发症的发生。建议去正规医院产科查一下尿常规，根据结果，你的产科医生会给出专业的建议。

问： 怀孕6个多月，昨天老是大便，一天起码6至7次，也不是腹泻，肚子有一点疼。可以用药吗？

答： 凡是怀孕出现腹痛肯定有原因的，为了明确诊断，避免流产或早产，建议您到医院检查一下，若腹痛时确定有宫缩，那就需住院保胎治疗。若腹痛时没有宫缩，您的腹痛和排便次数增多，很有可能肠胃功能差有关，希望以后不要吃冷食或冷风直吹，以免受凉后诱发宫缩引起流产，孕期要注意保暖和饮食健康。

妇幼名医在线

坐诊名医：芜湖市妇幼保健院儿科副主任 刘燕

名医简介：1996年毕业于安徽医科大学，从事儿科临床工作20余年。后在常州妇幼保健院及皖南医学院附属弋矶山医院进修学习。擅长小儿常见病的诊治，尤其是新生儿窒息复苏及新生儿危重症的治疗。

名医热线：0553-3839390

冬春季儿童常见病及预防

冬春季节，天气变化较大，气候的变化是对机体免疫力的一次考验，若平时不注意锻炼，再加上封闭的室内空气不经常与外面流通，那么疾病很可能会频频光顾。

问：冬春季儿童常见病有哪些？

答：常见的有流感，水痘，手足口病，以及诺如病毒和轮状病毒感染引起的急性胃肠炎。

问：能具体介绍一下这些疾病的基本知识吗？比如常见的及预防措施。

答：冬春季呼吸道疾病当以流感最多见。流感是由流感病毒引起的，主要表现为发热，咳嗽，咽痛，流涕，肌肉酸痛等症状。与普通感冒相比，流感的全身症状相对较明显，传播迅速，对于学校、幼托机构等单位，出现病例后容易引起聚集性发病。

问：最近呕吐的孩子很多，能具体说一下原因吗？

答：最近门诊呕吐的孩子的确很多，主要由诺如病毒和轮状病毒感染引起。诺如病毒的传染源是病人或隐性感染者，传播途径有3种：第一种：人传人，可通过粪-口途径（包括摄入粪便或呕吐物产生的气溶胶），间接接触被排泄物污染的环境而传播；第二种：食源性传播，食用了被诺如病毒污染的食物；第三种：水源性传播：饮用被诺如病毒污染的水。诺如病毒具有高度传染性和快速传播的能力，它的感染剂量非常低，10个左右的病毒就可以引起发病。且诺如病具有明显的季节性，通常称它为“冬季呕吐病”，发病以轻症为主，最常见的症状是呕吐和腹泻，其次为发热，恶心，腹痛，头痛，病程通常比较短，症状持续时间平均为2-3天。轮状病毒感染引起的症状与诺如病毒相似，但腹泻更常见，表现为蛋花汤样便，多见于6个月-24个月的婴幼儿，病程一般在一周左右。

问：得了水痘后有哪些表现？

答：水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的以发热、皮疹为主要表现的疾病，水痘的水疱疹周围有红晕，水疱易破溃，痒感明显，皮肤表面可见丘疹、新旧水疱、结痂同时存在。水痘-带状疱疹病毒只有一个血清型，且抗原稳定，目前尚未发现变异。

问：目前有一种EV71的手足口病疫苗，接种了这种疫苗就能完全预防手足口病了吗？

答：目前引起手足口病的病原主要是柯萨奇A16和EV71，还有少部分病例是由其他肠道病毒引起。但是重症手足口的病例多由EV71引起，所以接种EV71疫苗后可以有效地预防EV71引起的手足口病，从而预防重症手足口病的发生。且由于个体差异，接种疫苗后也不会百分百都产生抗体而起到保护作用，但是这种比例比较低。

问：如何有效的预防这些疾病？

答：1.勤洗手：饭前便后，外出回家后要用洗手液或者肥皂给自己和孩子清洗双手。看护人在接触儿童前，给幼童换尿布后或者出现宝宝的粪便后均应洗手。

2.不要让孩子吃生冷的食物和生水，使用的奶瓶，奶嘴及儿童的餐具使用前后均应充分清洗，煮沸消毒。

3.注意保持个人卫生和家庭环境卫生，房间要经常开窗通风，保证每天通风2小时以上，家里的衣被要勤晒。

4.疾病流行期间，不要带儿童到人群聚集地和空气流通差的公共场所游玩。

5.平时出门给孩子和自己戴上口罩，避免交叉感染。注意保暖，保证充足的睡眠和休息，增强自身的抵抗力。

6.若儿童出现相关症状，且家长不能有效处理时，及时就医。