

CCTV中央电视台

健康之路[®]

名家会诊

生育健康宝宝



王忠楨 薛芳菁 廖清奎 杨崇礼 冯云 杨伶俐 主讲

经典节目
健康行动

现代出版社

随书赠送2张VCD

CCTV中央电视台

健康之路^⑭

名家会诊

生育健康宝宝

赵忠桢 薛芳菁 廖清奎 杨崇礼 冯云 杨伶俐 主讲



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名家会诊：生育健康宝宝/赵忠楨等主讲. —北京：现代出版社，2005

(CCTV 健康之路)

ISBN 7 - 80188 - 243 - 1

I. 名… II. 赵… III. ①胎教 — 基本知识②妇幼保健—基本知识 IV.①661②R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 134025 号

主 讲：赵忠楨 薛芳菁 廖清奎 杨崇礼 冯云 杨伶俐

总 策 划：吴江江

资料整理：王明月 明 晖

责任编辑：王明月 明 晖

出版发行：现代出版社

地 址：北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 010-64240483 (兼传真)

电子信箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京新华印刷厂

开 本：880 × 1230 1/32

印 张：5.375

版 次：2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

印 数：00001 ~ 10000 册

书 号：ISBN 7 - 80188 - 243 - 1

定 价：24.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

《健康之路》丛书编委会

主 任：尹 力 熊文平
副 主 任：魏淑青 段忠应 金 岩
编 委：吕 芸 侯 昊 解凡琪
刘 萍 王志强 渠晓曦
总 策 划：解凡琪 刘 萍
主 编：王志强 渠晓曦
编 辑：姚 屹 胡晓梅 菅 莹 王淑阿
严 玫 郑冰洁 袁满嘉

《健康之路》丛书光盘制作

出 品 人：金 岩
制 片 人：段忠应
出版策划：解凡琪 刘 萍
责任编辑：渠晓曦

《健康之路》栏目主创人员

制 片 人：段忠应
主 编：吕 芸
编 导：王洪有 修月川 李 颖 李 寒 晓 荣
田丰歌 陈 波 纪 萌 李晔丽
主 持 人：经 蓓 冉宗瑜 张 毅 钱 婧
摄 像：盛宝强 戴尚亚 陈志博
编辑助理：王 群
制 片：李 柠 毛元朋
制片主任：曹广来

《健康之路》节目播出时间

直 播 版 （二套） 首播 周一至周五 10：00
重播 周一至周五 6：00
周 末 版 （一套） 周三 15：23



目 录

缺铁与母婴健康

- 专家忠告：(1) 孕妇需要更多的铁
- (2) 血液“银行”的铁被动用了
- (3) 隐性缺铁
- (4) 补铁要“大鱼、大肉”
- (5) 牛奶影响硫酸亚铁的吸收
- (6) 铁剂大家庭
- (7) 母亲贫血累及婴幼儿
- (8) 血液“银行”的储备不足

胎教有用吗？

专家忠告：(1)人生从虚岁开始

(2)音乐胎教法

(3)妈妈高兴，我也高兴

(4)光照胎教法

(5)大脑的发育过程

(6)原来古代也有胎教

(7)抚摸胎教法

(8)你准备好做父母了吗

(9)胎教的作用出乎你的想像



做好孕育宝宝的准备

专家忠告：(1)未雨绸缪制定“受孕”计划

(2)“孕前检查”，是优生宝宝的保证

(3)如何抓住受孕良机

(4)时尚生活引发男子不育

(5)选择怀孕的最佳时期

(6)七种情况，不宜怀孕

(7)微量元素缺乏危及优生

(8)病患者的孕育

(9)孕前减肥贻害胎儿

(10)怀孕前不宜食品

(11)孕前食物：叶酸



健康

路

缺铁与母婴健康

中央电视台
健康之路

主讲人

廖清奎：博士生导师，四川大学华西第二医院儿科教授，从事儿科医、教、研工作 40 余年，擅长小儿血液病、营养和免疫性疾病等的治疗，特别是缺铁性贫血（IDA）和母婴铁代谢研究方面成绩突出，被评为卫生部优秀回国人员及卫生部有突出贡献的中青年专家。

杨崇礼：硕士生导师，四川大学华西第二医院儿科教授，曾在香港大学医学院和美国学习免疫学、医学教育和临床技能评估，从事儿科临床工作 30 余年，有丰富的临床经验，尤以血液系统疾病的诊治为特长。



主持人: 在日常生活中我们会摄入很多营养物质, 这些营养物质包括水、蛋白质、脂肪、糖以及很多矿物质和微量元素。今天我们关注的就是微量元素铁的吸收及它在人体中扮演什么样的角色, 如果缺铁对人体会有哪些影响, 尤其是怀孕期的妇女, 缺铁对她们的身体以及对她们的胎儿有哪些影响。我们还会关注一些补铁的相关方法。我们今天请到的两位专家都来自四川大学华西第二医院儿科, 一位是廖清奎教授, 一位是杨崇礼教授, 欢迎两位。

今天我们关注的是: 缺铁会对人体有哪些影响以及缺铁后应怎样进行合理补铁等方面的话题。那么铁在人体中到底担负着一些什么样的作用呢?

杨崇礼: 铁是很重要的一种营养元素, 也是我们体内所必需的一种微量元素。它在身体里起什么作用呢? 首先我们知道铁是红细胞中血红蛋白合成所需要的一种重要原料, 另外我们身体许多新陈代谢活动都需要酶的参与, 而有的酶如果没有铁的话, 它的活性就会很差,

或者没有活性,所以缺铁会影响到我们身体很多正常生理功能的发挥。

主持人: 应当说铁在人体里所起的作用是非常重要的,那么人缺铁以后,对身体会产生哪些不利的影响呢?

廖清奎: 缺铁对人的健康危害很大,尚无贫血表现的轻度缺铁,就要影响人体的健康,如影响神经系统,特别是影响小孩神经系统的发育,影响他的智力。缺铁的小孩智力低下,学习成绩差,行为方面有异常,常常注意力不集中,多动,或者有些怪脾气等等。其次,缺铁还对免疫功能有影响。

主持人: 免疫功能?

廖清奎: 免疫功能就是对疾病的抵抗力。缺铁的小孩其免疫功能是下降的,容易患很多的疾病,我们在门诊经常见到这种小孩,反复的呼吸道感染,反复的腹泻,一查才发现他是缺铁,给他补充铁剂以后,就很难感冒了,所以缺





铁的时候抵抗力是明显下降的。第三, 缺铁的小孩消化吸收功能是受到损害的, 由于消化吸收功能受到损害, 所以这类小孩食欲差、容易腹泻, 稍微多吃一点儿或者是吃粗一点儿, 就发生腹泻, 体格发育通常也就很差。第四个方面就是对肌肉运动功能的影响, 缺铁的小孩肌肉运动能力是下降的, 成人则表现为体力劳动的能力明显降低。如果缺铁的时间长, 还可能影响到人体的生长发育。尚无贫血表现的轻度缺铁时, 就可有这些表现, 要是缺铁更加重, 到严重缺铁或严重缺铁性贫血的时候, 除了以上提到的这些重要器官功能受影响之外, 还发生贫血, 出现贫血以后可能就会出现贫血的一些症状, 比如像呼吸困难、心率增快、睡眠不好等等, 所以说铁缺乏症是对人体健康危害很大的一种疾病。

主持人: 可见, 缺铁不仅会导致贫血, 还对人体有许多其他的影响。那么在两位的临床实践中, 发现我国缺铁的人到底有多少呢?

杨崇礼:从70年代到现在,我们做了很多调查,现在我们看一些数据。儿童缺铁患病率,70年代达到80%多,多年来我们一直搞健康教育,我们国家的生活水平在不断地提高,我们的饮食结构不断地在改善。因此缺铁的状况也有了很大的改变,从去年我们调查的情况来看,我国儿童缺铁患病率只有约50%,比例下降是非常明显的。但是该结果仍表明,我国所谓正常儿童中有将近一半的人是缺铁的。育龄妇女的情况也是这样,去年我们调查的结果显示:其缺铁患病率是49.5%,也是50%左右,也就是说我国所谓正常的人群中,有一半是缺铁的,这个数字非常惊人,所以应该引起我们重视。

主持人:从这个数据统计来看,近30年来缺铁人数从80%多降到50%,数据的降低还是非常明显的,那么我们今天为什么还要专门提出来,尤其是对孕妇提出,要注意补铁呢?



专家忠告：

孕妇需要更多的铁

铁是造血的主要原料。妊娠期妇女对铁的需要量明显增加，除了胎儿本身制造血液和肌肉组织需要铁外，胎儿还贮存一部分铁在肝脏内，胎儿在最后 56 天，体内贮存的铁由 80 毫克增加到 400 毫克，以供出生后约 6 个月的消耗。所以 6 个月以内的婴儿一般不会患贫血症。在妊娠过程中，母体除补充自身铁的消耗外，还需要贮存相当数量的铁以补偿分娩时由于失血而造成的铁损失。妇女在妊娠期间，如果食物中补充的铁量不足，孕妇往往出现贫血，胎儿的发育也会受到影响。据专家估算，全妊娠期铁的总需要量在 1000~1360 毫克之间，其中胎儿占 402~500 毫克，胎盘 60~110 毫克，子宫 40~50 毫克，母体血红蛋白含量增多 400~500 毫克，分娩失血 100~200 毫克。孕妇应多食一些含铁质丰富的食物，保证每日从食物中得到 18 毫克左右的铁，以满足自身和胎儿的需要。

杨崇礼:再看一组数据。我们对孕妇缺铁的情况也做了调查,结果显示:有62%的孕妇是缺铁的,特别是在妊娠的晚期,达到了85%。而胎儿从母亲那儿获得铁主要是在妊娠的最后三个月,如果这个时候母亲缺铁的话,对胎儿的危害是非常大的,所以我们现在应该特别重视这一点,这就是孕妇为什么要补铁的原因。

主持人:有的人平常可能觉得,孕妇贫血、缺铁是正常的,其实并非是这样的,是吗?

廖清奎:缺铁对孕妇来说危害更大,因为孕妇缺铁不仅仅影响到她自身的健康,而且还要影响到她的胎儿,影响她的下一代,使其发生缺铁,所以相对其他人群来说,对孕妇缺铁的防治更加重要,因为它影响到两代人的健康。

主持人:不是一个人的问题,是两个人。

廖清奎:是两代人健康的问题。我们近10多年来从



三个方面对母婴铁代谢做了大量的研究,首先对孕妇的铁营养情况做了很多指标的测定;同时研究了孕妇胎盘铁转运能力的情况,就是孕妇如何通过胎盘把铁转给胎儿,在这方面做了很多指标;第三方面就是对胎儿,包括对缺铁孕妇的胎儿和不缺铁孕妇的胎儿都做了很多铁指标的研究。研究结果证明:缺铁到了中度或重度缺铁性贫血的时候,缺铁孕妇的胎儿也要发生缺铁,这个观点是我们研究以后才提出来的,现在已经被同行普遍地接受了。因为在我们那些研究之前,或者我们发表这些研究内容之前,传统的观念认为孕妇缺铁是不影响胎儿的,孕妇缺铁即使很重(如很重的缺铁性贫血了)也要保证她的胎儿有足够的铁,就是孕妇(母亲)向她的胎儿提供铁是完全无私的。我们研究的结果表明:孕妇到了中、重度缺铁性贫血的时候,要影响她的胎儿,她的胎儿就要缺铁,其婴儿出生以后也可能要缺铁。所以我们认为母亲对胎儿供铁不是完全无私的,或者说无私是很有限的,进而我们提出了母婴铁转运过程‘有限无私论’这样一个