

健康教育

母乳喂养怎么做更科学？

本报讯(记者 梁婧姝 实习记者 若谷) 母乳含有丰富的营养、免疫活性物质和水分,能满足0—6个月婴儿生长发育所需全部营养,是婴儿理想的天然食物。母乳喂养不仅为母亲和儿童带来很多健康益处,同时也具有重要的社会发展意义。近日,记者采访了自治区妇幼保健院产后康复科护士长邢春梅,带您一起了解母乳喂养怎么做更科学。

据邢春梅介绍:“母乳喂养的好处有4个,首先是对宝宝的好处。母乳是宝宝最适合的天然食物,它可以促进宝宝的消化和吸收,母乳中含有酪蛋白和抗感染因子蛋白,两者的比例为1:4,相对于牛乳(4:1)有着明显差别,容易被消化吸收;母乳中还含有不可替代的免疫成分,可为宝宝提供强有力的

免疫保护,减少宝宝患病率。母乳喂养的第二个好处是可以帮助妈妈减肥和塑形,每天有效的母乳喂养可以消耗妈妈500大卡的热量;还有,宝宝在吮吮的过程中会刺激妈妈的下丘脑,让下丘脑和脑垂体释放催产素和泌乳素,不仅可以使奶量增多,还可以刺激妈妈的子宫收缩;母乳喂养也可降低妈妈患宫颈癌、乳腺癌、卵巢癌的风险。母乳喂养的第三个好处是给家庭带来方便。不仅可以省去在配方奶上的花费,而且母乳喂养的宝宝相对不容易生病,可以减少家庭医疗支出。母乳喂养的第四个好处就是经母乳喂养的孩子身体素质好,不易患病,有利于提高全民族身体素质。”

怎样喂养更科学?“科学的母乳喂养要遵循回应性照顾和顺应性喂养。”邢春梅解

释,“回应性照顾就是在妈妈怀孕期间,照顾者就需根据宝宝发出的信号给予及时的回应,妈妈要经常和宝宝互动,以增加彼此的了解和熟悉度,这样不仅能让准父母提前适应自己的身份,学会和‘孩子’沟通,建立密切的关系;还能帮助宝宝做好胎教工作,对宝宝在子宫内的发育有很大的积极作用。如果宝宝出生以后妈妈及照护者对宝宝发出的信号不能及时的满足就会造成宝宝出生后的哭闹和不配合,增加带娃难度。”

“顺应性喂养就是妈妈在喂养过程中,首先要按需哺乳,要根据宝宝的需求给予喂养,千万不要固定时间。宝宝出生的前3天是泌乳的高峰期,建议每天喂补的次数要大于12—16次,这是因为通过频繁刺激

会产生泌乳素和缩宫素,可以快速的让妈妈的乳腺进行疏通,产生泌乳机制,3天后,等妈妈真正下奶之后,我们建议喂补8—12次就可以了。每次喂奶的时间建议一次一侧乳房需要喂20—30分钟,因为妈妈的乳汁分为前奶和后奶,其实宝宝吃的10—15分钟之前都是前奶,前奶的成分大部分是水,所以喂哺的过程中一定要让宝宝一次把乳房吃空,这样效果才好,宝宝才能吃饱。假如妈妈发现宝宝只吃了几分钟就不吃了,这时妈妈需要揪揪宝宝的耳朵,动动他的小脚丫,一定要把宝宝叫醒,让他彻底吃饱了再睡,千万不要让宝宝睡几分钟后再喂,因为这时宝宝吃得几乎都是前奶。一般喂养正确的情况下,宝宝在满月时体重最少要增长600克。”邢春梅说。

关注口腔健康 品味老年幸福 希望80岁后您仍有20颗以上功能牙

■郭静

我们耳熟能详的一句俗话说:“老掉牙”。人老了掉牙是正常现象吗?很多人认为,人老掉牙是一种自然规律,其实这是一种错误的观念。牙齿是可以陪伴人的一生。

2001年,世界卫生组织(WHO)提出“8020”计划,即80岁以上的老年人保留20颗以上的功能牙(即能够正常咀嚼食物),是老年人口腔健康的标准。然而现实情况不容乐观,我国80岁以上的老人能达到这一标准的人数不足35%,甚至有相当数量的人全口无牙。

老年口腔健康“以小见大”
口腔是食物进入人体的第一道关口,“牙好,胃口就好,吃嘛嘛香”,口腔健康直接影响食物的咀嚼、消化和吸收。而越来越多的研究表明,口腔疾病不仅直接影响“吃”这件事,甚至还会加大很多全身疾病的风险。一旦牙齿出了问题,身体就会像多米诺骨牌一样引发一系列问题。

口腔健康与心血管系统疾病
牙周病是诱发冠心病的危险因素,研究表明患有牙周病的人群比无牙周病人群的冠心病发病率增加了25%。口腔内跟牙龈感染有关的细菌会进入血液并附着在血管上,从而增加罹患心血管疾病的风险。

口腔健康与内分泌系统疾病
牙周病是糖尿病的第六大并发症。研究证实,牙周病不会引起糖尿病,但两者同时存在时却会相互影响。当血糖控制不佳时,容易引起口腔疾病的患病风险,同时,如果牙周病未得到及时治疗,可能会导致血糖水平难以控制,两者之间是双向促进

的。

口腔健康与呼吸系统疾病
牙菌斑可能是呼吸道致病菌的寄居地,若老年人口腔卫生不佳,或者长期存在口腔疾病,如龋病、牙周病等,口内的微生物和细菌毒素等可能会随唾液一起在发生咳、呛等动作时进入肺部,诱发肺炎或支气管炎。

口腔健康与消化系统疾病
口腔疾病直接导致咀嚼功能低下,未经充分嚼细的食物吞咽后加重胃的负担,造成消化不良,促使慢性胃炎的发病。

此外,研究发现,牙菌斑和牙周袋很可能是幽门螺杆菌的一个储存库。幽门螺杆菌可引起消化性溃疡、胃炎等,甚至引起胃癌,被世界卫生组织列为I类致癌物。

口腔健康与阿尔兹海默病
越来越多的研究证实,阿尔兹海默病与牙周病的主要致病菌——牙龈卟啉单胞菌有关系。口腔卫生不佳时,会释放出多种促炎因子,引起大脑中的炎症反应,使阿尔兹海默病的患病风险增高。

老年口腔问题不容小觑
根颌致疼痛
全国第四次口腔健康流行病学调查数据显示,我国65—74岁老年人患龋率高达76.7%。其中根面龋占据四成,牙龈萎缩、牙根暴露、唾液减少、清洁不到位,是其主因。产生的疼痛造成生活质量下降。

牙周病致牙齿缺失
牙周病源于牙根周围大量堆积的菌斑和结石,使牙齿松动、脱落,这是造成“老掉牙”的主因。若出现牙龈出血、口腔异味、

科学备孕 产前筛查 产后干预 守好三道防线预防出生缺陷

■赵津

9月12日是第19个“中国预防出生缺陷日”,今年的主题为“预防出生缺陷,科学健康孕育”。出生缺陷是影响出生人口素质和健康水平的重要公共卫生问题,据统计,我国出生缺陷总发生率约5.6%,每年新增出生缺陷约90万例。世界卫生组织倡导通过孕前、孕期、产后三级预防策略来减少出生缺陷。

据天津市妇女儿童保健中心主任邵平介绍,天津市从2008年至今通过妇女儿童健康“行动计划(2008—2012)”“促进计划(2013—2020)”“提升计划(2021—2030)”三个阶段的政府惠民项目,建立并完善了出生缺陷的三级防控体系,实现了对缺陷儿出生的有效干预。从2009年到2022年14年间,天津市出生缺陷率一直处于12‰以下低水平状态,共检出儿童智力、听力、视力、肢体等残疾儿童共37210例,先天性心脏病25558例,孤独症儿童4145例,均给予了转诊和干预。同时,政府对于检出上述疾病符合条件的儿童也给予了医疗康复救助。天津市聋校、盲校、智障学校生源不断减少,80%聋儿可进入普通幼儿园和小学就读。

邵平提醒育龄夫妇做好婚前期体检科学备孕,一旦怀孕要尽早至辖区社区卫生服务中心建立《天津市孕产妇保健手册》,接受孕产妇健康管理,严格按流程进行各项检查。家庭、社会共同守好预防出生缺陷的三道防线,生育一个健康的宝宝。

一级预防:婚前保健孕前准备 免费检测提供半年叶酸

出生缺陷的一级预防是在婚前和孕前采取措施预防出生缺陷的发生。天津市妇女儿童健康计划为育龄夫妇提供婚前保健服务,孕早期叶酸检测与补服。天津市对备孕女性进行乙肝、梅毒和叶酸筛查,总体覆盖率已达95%以上。

婚前保健是对准备结婚的男女双方,在

结婚登记前进行婚前医学检查、婚育健康指导和咨询服务,让准备结婚的育龄男女了解双方身体状况是否适于婚育。

邵平建议,婚后计划孕育宝宝做好七点准备:调整心理,选择恰当受孕时机,女方最佳生育期在24岁至29岁,男方在26岁至35岁;避免病毒感染,接种各类疫苗前咨询医生是否对备孕、妊娠有影响;孕前期筛查乙肝、梅毒、艾滋病等传染病,发现阳性及时、规范治疗;关注血糖、血压、血脂、甲状腺功能等与内分泌、代谢相关的指标,尽量在孕前调整至正常状态;已经在服药的夫妇,备孕前应咨询医生是否需要停药或更换药物种类;备孕期间饮食营养均衡,健康,孕前将体重指数(BMI)控制在正常范围,适当增补叶酸;女职工应避免在含有有毒有害物质的环境中工作。

孕早期及时检测叶酸,并根据检测结果有针对性补服,可以有效减少胎儿神经管缺陷的发生。天津市对登记结婚的男女双方免费取血进行叶酸检测,为计划怀孕的男女双方或孕早期的女性制定个性化增补叶酸方案。备孕妇女可免费领取6个月药量的叶酸(0.4mg/天)。

二级预防:无创产前筛查诊断 有效避免严重缺陷儿出生

出生缺陷的二级预防是通过产前筛查和诊断,避免严重缺陷儿的出生。产前筛查是用比较经济、简便、对胎儿和孕妇无损伤的检测方法,在外表正常的孕妇中查找出怀疑有唐氏综合征(21-三体综合征)等严重先天性缺陷儿的高危孕妇,筛查的主要疾病包括非整倍体染色体异常、神经管畸形和结构畸形等。

天津市妇女儿童健康计划为孕妇提供的出生缺陷二级预防项目包括产前胎儿染色体检测,非整倍体无创基因检测、妊娠期营

养、内分泌与代谢疾病干预。

妊娠11—13+6周胎儿颈项透明层厚度评估21-三体综合征等多项畸形的发生风险。

妊娠12—22+6周胎儿染色体非整倍体无创基因检测(NIPT)。2019年起,天津市免费为全市户籍孕妇进行此项检测。

妊娠18—24周系统超声检查对胎儿各部位系统扫描,筛查胎儿结构畸形,如无脑儿、严重脑膨出、开放性脊柱裂、先天性心脏病等。

三级预防:出生后疾病筛查诊断 八类疾病实现早诊断早干预

三级预防是在儿童出生后及时进行疾病的早筛查、早诊断、早干预,实现出生缺陷良好转归。目前天津市新生儿主要筛查项目包括先天性甲状腺功能减低筛查、苯丙酮尿症筛查、新生儿听力仪器和听力基因联合筛查、儿童先天性白内障筛查、儿童髋关节发育不良筛查、儿童先天性心脏病筛查、儿童神经心理行为发育筛查、儿童孤独症筛查。

甲低和PKU筛查。先天性甲状腺功能减低症(甲低)、苯丙酮尿症(PKU)早期确诊后规范化治疗可以避免智力残疾的发生,促进其正常生长发育。出生后72小时并充分哺乳的新生儿,在天津市助产机构采集足跟血可进行两病筛查。天津市户籍儿童初筛免费,确诊儿童可在市妇女儿童保健中心接受治疗和医疗救助。

听力仪器和听力基因联合筛查。两种方法相互补充,做到听力损伤检出的最大化和及时性。新生儿听力初筛在分娩医院、助产机构进行。目前对于具有天津市户籍,经天津市儿童听力障碍诊治中心检测,确诊为双耳永久性听力障碍,有佩戴助听器适应症、且无佩戴助听器禁忌症的不满4周岁儿童,可以免费验配高档全数字助听器。

牙齿松动移位等问题,应及时就诊,积极治疗,尽量保留天然牙。

磨损致牙齿敏感
老年人长期咀嚼硬物、大力拉锯式不良刷牙方式,造成重度牙齿磨耗、楔状缺损等口腔问题,造成牙本质暴露,受到冷、热、酸、甜等外界刺激时出现明显酸痛不适感。

口腔黏膜疾病
口腔黏膜疾病与衰老生命现象和全身免疫系统高度相关,是全身健康状况的一面“照妖镜”,长期不愈的溃疡、硬结、斑块等异常表现,都可能是癌症的“报警器”,与长期烟酒、温度等不良刺激,以及嚼食槟榔密切相关。

老年口腔健康需要呵护
“竭力”养成良好口腔卫生习惯
老年人口腔状况相对复杂,且老人们的运动能力降低,坚持口腔“完美清洁”就成了一件难事。因此学会借助科学方法尽早早晚有效清洁口腔、借助各式牙刷、牙线、牙间隙刷、冲牙器、含氟牙膏、抗菌漱口水等工具和药品,清洁天然牙和假牙。只有这样才有有效控制牙菌斑总量,从而达到低成本预防龋病、牙周病、缺牙和口腔黏膜疾病等口腔健康问题。

“合力”早期维护口腔健康门诊
早诊断早治疗是预防口腔疾病恶化的良方。涂氟防龋、清洁牙石、及时诊治、早点镶牙、卫生指导以及合理膳食等问题,都是需要和专业口腔医生共同完成的任务。找个值得信任的医疗机构和牙医,每年两次检查,心里稳稳的,幸福妥妥的。

总之,人虽老,牙健在,这是共筑幸福晚年生活的基础。(据《陕西日报》)

慢病防治

阿司匹林能不能和降压药一起服用？

■王星

经常有患者问:降压药和阿司匹林能不能一起吃?作为心脑血管科医生,我的回答是:阿司匹林肠溶片和降压药可以同时服用,但需要注意几个问题,否则易造成严重后果。

高血压是心脑血管疾病的独立高危因素,心脑血管疾病的患者中有很多是合并高血压的患者。因为高血压是动脉粥样硬化的一个重要高危因素,我们之所以要控制高血压,目的就是减少了心脑血管疾病的发生。有效地控制高血压,能降低心肌梗死发生率20%~30%,降低脑中风发生率30%~40%,是见高血压和心脑血管疾病的关系。

同时服用阿司匹林和降压药是心脑血管疾病常见的治疗方案。一般来说,阿司匹林肠溶片建议空腹服用,可以早起空腹服用,也可以睡前空腹服用。这样做的好处是,阿司匹林肠溶片能够顺利通过没有食物的胃,抵达肠道,这样对胃的刺激更小。

而降压药一般也是建议早晨服用,因为早晨服用有几个好处:控制晨起血压过高,降低心脑血管疾病风险;一天一次降压药,早晨吃让全天血压更平稳。需要注意的是:对于高血压患者,如果血压过高时服用阿司匹林会增加脑出血的风险,所以如果心脑血管疾病患者合并高血压,则一定要监测血压。如果血压过高暂时不能吃阿司匹林,必须把血压降到安全水平再继续吃。

此外,还须长期观察阿司匹林的副作用。阿司匹林最常见的副作用就是消化道出血,所以要长期观察大便颜色,大便变黑一定要及时就诊。定期复查血常规也要牢记,发现出血点要及时就诊。

吃降压药不是万事大吉,除了观察降压药的副作用,还要坚持监测血压。此外,无论是高血压还是心脑血管疾病,都必须长期坚持健康的生活方式。(据《中国妇女报》)

健康服务

尿酸变化和痛风有何联系

■黄慈波

不少人认为,尿酸水平高就是痛风。其实,高尿酸血症不等于痛风。

高尿酸血症和痛风是同种疾病的不同阶段。高尿酸血症主要是指在正常饮食条件下,不在同一天测两次尿酸均大于420微摩尔/升。由于尿酸水平长期高于正常值,尿酸盐结晶沉积在人体的关节处,刺激关节形成无菌性关节炎,则为痛风。

痛风的主要表现是关节处有红、肿、热、痛症状。尿酸盐结晶不仅在关节沉积,还会沉积在耳廓、皮下、肾脏、泌尿系统等处,引起“痛风石”、高尿酸血症肾病、尿酸性肾结石等问题。

尿酸水平高一定会引发痛风吗?未必。有些人长期尿酸水平高,但并没有痛风发作。而有些人痛风发作时,尿酸水平仍然在正常范围内。

一般来说,痛风发作是有诱因的。比如,高尿酸血症者在酗酒或暴饮暴食后,或者在受凉后,就容易痛风发作。关节损伤或尿酸水平突然降低,也可能诱发痛风。从症状上看,痛风的关节疼痛常从大脚趾关节开始出现,以夜间疼痛多见,疼痛剧烈,难以忍受。

有研究表明,新鲜豆制品不会明显升高尿酸水平,痛风患者可以酌情少量摄入。

一般来说,高嘌呤动物性食品包括部分水产品(基围虾、扇贝、河蟹、黄花鱼、草鱼、沙丁鱼、凤尾鱼)及动物内脏。中高嘌呤动物性食品包括猪肉、牛肉、羊肉等红肉。

中高嘌呤植物性食品包括海带、海苔、紫菜、蘑菇干(香菇干、榛蘑干、猴头菇干)、豆类(黄豆、绿豆、腐竹、豆腐干),以及部分新鲜蔬菜如芹菜、菠菜、西兰花等。高嘌呤动物性食品中的动物内脏,熬煮浓汤和火锅等烹饪方法会明显升高尿酸,痛风患者应避免选择,但可适量摄入红肉。

痛风患者要远离酒精。这是因为酒精既增加尿酸产生又减少尿酸排泄,进而能够明显升高尿酸水平,诱发痛风发作。其具体机制是酒精代谢会消耗三磷酸腺苷,产生单磷酸腺苷,而后者是尿酸生成的底物,会升高尿酸。同时,酒精可通过尿酸转运体交换尿酸,促进肾小管对尿酸的重吸收,减少尿酸排泄。酒精摄入越多,痛风发作风险越大。啤酒和烈酒均可增加痛风发作。

各种酒类其实都属于高嘌呤食物,尤其是啤酒。啤酒是一种发酵的饮品,其嘌呤含量非常高,即使是经低温蒸馏发酵酒精后的啤酒,仍可升高血尿酸水平。白酒、红酒的嘌呤含量次之。总的来说,痛风患者应严格戒酒。

痛风急性发作期治疗的主要原则是快速控制关节炎症和疼痛。急性期应卧床休息,抬高患肢,最好在发作24小时内开始用药。因尿酸波动(尤其是超过100微摩尔/升的大幅度波动)可导致痛风急性发作,大多数痛风治疗指南均不建议在痛风急性发作期开始时使用降尿酸药物,应在抗炎、镇痛治疗两周后再酌情使用。

降尿酸治疗期间,因人体组织内尿酸结晶减少、血尿酸水平下降,容易导致关节内尿酸水平失衡,甚至出现痛风石溶解情况,使关节内炎症反应加剧,导致反复出现痛风急性发作症状。因此,在正规的降尿酸治疗期间,医生会进行痛风发作的预防性处置。(据《人民日报》)