

健康关注

早产率呈现上升趋势,专家给出5个建议

用拥抱的力量护佑“早到的天使”

11月17日是世界早产儿日。2023年世界早产儿日的宣传口号是“有爱,有未来——相信拥抱的力量”。

胎龄在37周以下出生的婴儿被称为早产儿,其存活、生长发育及健康问题面临极大挑战。世界卫生组织数据显示,2020年全球约有1340万婴儿早产,超过新生儿总数的1/10。早产是5岁以下儿童的主要死亡原因。2019年约有90万名儿童死于早产相关并发症。这些死亡中,3/4可以通过当前具有成本效益的干预措施避免。在我国,早产的发生率约为7%~10%。随着医疗水平的不断提高,越来越多的高危早产儿得以存活下来,但要帮助他们健康地成长,尽快追上同龄宝宝的脚步,爸爸妈妈们需要付出许多。但正如“有爱,有未来”这一永恒的主题,以爱灌注,生命从来不缺奇迹!



健康新视界

陈海鸥

经常晒太阳的人,身体五大变化

我们都知道晒太阳对身体好,尤其在寒冷的冬天,晒太阳还能让身体暖和起来,非常舒服。但对于早出晚归的上班族,大多时候只能隔着玻璃窗和阳光亲密接触。那么,隔着玻璃晒太阳有用吗?经常晒太阳和不晒太阳的人,身体又有什么区别呢?

延长寿命。世卫组织发布的一项调查显示,南北半球死亡率最低的时间段都是夏天,而赤道地区的死亡率相对平稳。研究人员认为,这与阳光充足与否有一定关系。

而《国际流行病学杂志》上一项针对440万名0~100岁丹麦人长达26年的研究也表达了类似的观点:多晒太阳可以让寿命得到延长。即便是过度暴晒诱发皮肤癌的人群,平均寿命也比普通人增加了6岁。

预防阿尔茨海默病。紫外线是人体维生素D的主要来源,长期不见阳光,易造成维生素D缺乏。而研究发现,补充维生素D有助于防治痴呆。今年1月,加拿大卡尔加里大学、英国埃克塞特大学的研究人员,通过对近1.3万人的10年随访证实,经常补充维生素D,痴呆风险下降40%,且对女性帮助更大。研究人员还表示,在认知能力衰退前,尽早补充维生素D可能更有益。

降低肥胖、2型糖尿病的风险。西班牙国立马拉加大学研究发现,若日晒不够,可导致维生素D水平较低,增加肥胖症和2型糖尿病的风险。因为维生素D能影响过氧化酶的活性,从而减少脂肪形成,减轻胰岛素抵抗,可帮助改善血糖控制。

降低血压以及心血管疾病风险。美国心脏协会杂志上刊登的一项研究提示:气温、紫外线暴露量均与收缩压呈线性负相关关系。也就是说,气温越高或紫外线暴露越多,收缩压越低。另外,研究者还指出,多晒太阳的人血压降低,心血管病发生率较低。

不仅如此,英国的一项研究也发现:人体在接受紫外线照射时,血管扩张、血压降低,血液循环中一氧化碳的代谢物含量得到了改变。

帮助消除抑郁情绪。在充足的日照下,人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺分泌水平都会有所提升,这能帮助改善情绪低落、精神抑郁等不良心理。另外,阳光会增加体内五羟色胺的合成,而五羟色胺可以使人开心放松、消除不安感、稳定精神情绪。

另外,晒太阳要注意以下4点:
选紫外线强的时候。一般中午的紫外线最强,所以要避免这个时间段去晒太阳。最好的时间是早上6点~10点,或者下午4点以后,避免中暑、晒伤。

晒太阳时间要适宜。春秋时每天20~30分钟;夏季每天5~10分钟;冬季每天30~60分钟;每周3~4次。老年人因合成维生素D的能力降低,可适当再延长一会儿。

不要隔着玻璃晒太阳。有人喜欢隔着玻璃晒太阳,或是擦防晒霜、穿防晒衣晒太阳,其实这样是不会促使维生素D的产生的,只有让阳光直接与皮肤接触才能获得补益效果。

晒太阳后多喝水、补充维生素C。多喝水,多吃水果和蔬菜,特别是高水分含量的西红柿、黄瓜等;而补充维生素C可抑制黑色素的生成,防止肌肤干燥老化以及晒斑的出现,所以日常应保证蔬菜水果的摄入。

■ 闻唱

“随着传统生活方式的改变,辅助生育技术的广泛应用,高龄孕妇的增加和妊娠合并内外科疾病发生率上升等,相比过去,我国早产的发生率不仅没有下降,反而呈现上升趋势。在全球范围内,早产都已成为一个严峻的公共卫生问题。”北京大学第一医院妇产科主任杨慧霞近日在其公开发表的文章中,对于早产率上升的问题深感忧虑。有资料显示,我国新生儿的早产发生率从1998年的5.87%上升到现在的10%左右。这些早到的天使宝宝在生命的成长中面临着更多的挑战与难关,也给家庭带来沉重的压力。

越来越多的早产宝宝存活下来,等待他们的是更多的健康挑战

根据妊娠时间,新生儿胎龄不足28周属于超早产;胎龄在28周至32周内属于早早产;胎龄在32周至34周及34周至37周内,属于中、晚期早产。“胎龄越小,早产儿的存活率就越低。”杨慧霞在文章中介绍,早产儿由于机体器官系统发育未成熟、抵抗力低下,患病风险会增加,例如呼吸窘迫综合征、支气管肺炎、发育不良、脑损伤、坏死性小肠结肠炎、早产儿视网膜病变等。“世界卫生组织数据显示,2020年,全球约有1340万婴儿早产,超过新生儿总数的1/10。早产是5岁以下儿童的主要死亡原因。2019年约有90万名儿童死于早产相关并发症。这些死亡中,3/4可以通过当前具有成本效益的干预措施避免。”

“早产儿胎龄不同,出生时发育和疾病状

况不同,出生后面临的死亡和疾病风险也有所不同。”北京妇幼保健院儿童保健科李东阳医生在其近日发表的科普宣传文章中介绍,早产儿分为高危早产儿和低危早产儿两种类型。高危早产儿是指胎龄<34周或出生体重<2000克、存在早期严重并发症、生后喂养困难、体重增长缓慢等任何一种异常情况的早产儿;低危早产儿是指胎龄≥34周且出生体重≥2000克,无早期严重并发症及并发症、生后早期体重增长良好的早产儿。

“高危早产儿需要更多、更高级的医疗支持和康复治疗,因此需要到具备相应救治条件的医疗机构接受救治。”李东阳医生提醒孕妈妈们,当早产不可避免而产检医院不具备早产儿救治条件时,宫内转诊是最佳选择,孕妈妈们一定要与产检医院积极沟通,为早产宝宝选择合适的出生医院,让宝宝得到及时有效地救治。

随着医疗水平的不断提高,越来越多的高危早产儿得以存活下来,但要帮助他们健康地成长,尽快追上同龄宝宝的脚步,爸爸妈妈们还需要付出许多。在住院期间,早产宝宝不仅需要医护人员精细照护,也特别需要来自爸爸妈妈的爱和呵护。这些对于降低早产儿相关疾病发生、改善健康状况都至关重要。

以爱灌注,生命从来不缺奇迹!专家送给家长的5个建议

国家儿童医学中心北京儿童医院新生儿科丁翔君等专家为早产儿家长提出5个建议。

建议一:坚持母乳喂养,提升早产宝宝的免疫力。早期营养决定初生婴儿的生命质量,母乳喂养是提高早产儿存活率的有效措施。母乳不仅是天然的、最符合早产儿营养需求的理想食物,其中所含的生物活性物质还具有杀菌、免疫调节和促进肠道功能成熟的特性。初乳中免疫活性物质更为丰富,能在新生儿摄入初期就给宝宝带去天然保护,同时在很多母乳研究中还发现,早产宝宝的母亲分泌初乳的持续时间更长,且初乳内含有的比足月母亲更高浓度的生物活性成分。因此,建议新妈妈在分娩后2小时内即开始母乳喂养来刺激乳房保持泌乳,同时在24小时内每天2~3小时泵乳一次,以促进初乳尽快分泌。

建议二:相信拥抱的力量,尽快开始袋鼠式护理。今年的世界早产儿日主题就是“相信拥抱的力量”,旨在向全球推广这项早产儿发育支持护理的重要措施。

袋鼠式护理又称皮肤接触护理,是指产妇以类似袋鼠妈妈将小袋鼠养育在育儿袋的方式环抱着婴儿,将婴儿放在产妇裸露的胸腹部,进行皮肤对皮肤接触的一种护理方式。袋鼠式护理对早产宝宝有诸多益处,如稳定心肺功能、增强吸吮力、减少管饲、提高母乳喂养率、稳定血糖、减少低体温的发生、抑制疼痛、减少宝宝躁动不安和啼哭、增加早产儿睡眠时间、增进亲子关系、促进早产宝宝大脑生长和发育、缩短住院时间、降低早产宝宝发病率和死亡率等。

进行袋鼠式护理时,室内空气需温暖舒适,母亲通常处于半卧位,将早产儿的衣物脱下,让宝宝俯卧位趴在母亲赤裸的胸口(注意将宝宝的头偏向一侧,避免挡住口鼻),并以毛巾或包被覆盖协助保暖。袋鼠式护理过程中可尝试进行亲喂,有助于提高母亲的泌乳量,实现纯母乳喂养。

建议三:及时补充维生素A和维生素D。根据喂养耐受情况,早产儿可在出生数天内就开始补充维生素A和维生素D,不必等到生后两周。出生2~4周后可根据早产儿情况,咨询儿科医师,开始补充口服制剂、钙剂,部分早产儿还需要补充磷制剂。口服钙、磷制剂的早产儿,需要定期复查骨代谢指标,以便调整用量。

建议四:注意保暖,避免感染。根据早产宝宝的体重、发育成熟度及环境温度湿度,采取不同的措施进行适度保暖。照护者在接触早产宝宝前和换尿布后一定认真洗手,每次喂奶后清洁和消毒奶具,居室每日开窗通风。保持脐部干爽清洁,若发现脓性分泌物或脐轮红肿,及时就诊。此间,一定要减少亲友探望,避免不必要的感染因素。

建议五:定期进行早产儿随访、保健。除了科学细心的照护,家长还需要与儿科或产科医生共同制订随访计划,对早产宝宝进行定期的、严密的监测和保健随访,及时发现生长发育偏离和疾病,积极进行治疗和康复。通常出院后2~4周进行第一次随访,由早产儿的主要照护者带着宝宝到早产儿随访门诊就诊。根据随访结果制订接下来的随访计划,逐渐拉长随访间隔。

需要提醒家长,在对早产宝宝进行护理时,时间应尽量集中,动作轻柔,避免频繁、过度刺激。还应为宝宝提供适宜适宜的睡眠环境,保持室内空气流通、安静,光线明暗要有明显昼夜区别,帮助早产儿建立昼夜节律。需要特别注意早产宝宝的体位,避免吸入或窒息。别忘记按照相关要求要求进行预防接种。

这些提前报到的小天使是如此弱小,生命力又是如此强大。作为这个小小生命的守护者,爸爸妈妈需要付出更多的爱。让我们用爱和责任为小天使们保驾护航,让每一个早产宝宝安全跨过生命的第一关,走向正常的人生旅程。

食品安全

网购熟肉、发酵食品,警惕肉毒中毒

近期,国家食源性疾病预防监测系统识别多例因食用即食熟肉制品、自制发酵食品引起的肉毒中毒病例。国家食品安全风险评估中心近日发布了关于预防食源性肉毒中毒的风险提示。

肉毒中毒是一种严重的中毒性疾病,病死率较高,主要由于摄入被肉毒毒素污染的食品引起,我国主要以家庭自制发酵食品(如臭豆腐、豆酱、面酱等)、风干肉制品等为主。

网购熟肉制品和发酵食品需谨慎

谨慎选择网购即食食品。不购买、不食用来历不明或小作坊生产的真空包装散装熟肉制品、发酵类食品,特别是需要冷藏保存的即食熟肉制品。旅游、出差时从当地门店、市场等购买的散装熟肉制品不建议选择真空包装。需要冷藏保存的即食熟肉制品和散装熟肉制品不要远途常温快递或携带,应在冷藏条件下储存和运输,并尽快食用。

正确储存、处理熟肉制品。散装即食肉制品不宜抽真空常温保存,需要冷链运输、保存的预包装即食熟肉制品购买后应尽快冷藏,不应长时间失去冷链保护。同时,肉毒毒素不耐热,通常100℃加热10分钟就可将其破坏,彻

底加热可有效预防肉毒中毒。

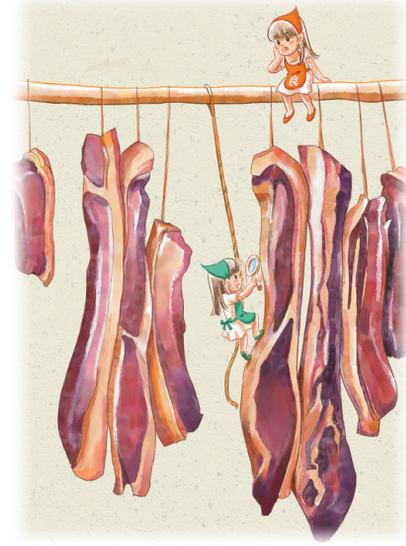
家庭自制发酵食品和肉制品要慎重。家庭制备植物性发酵食品(如臭豆腐、豆瓣酱、面酱等)和腊肉、腌肉、风干牛肉等肉制品时,除去泥土和杂质,尽量防止猪、牛、羊肉在屠宰、贮存、运输过程中被粪便和泥土污染,制作过程须保持卫生。

肉毒中毒会出现这些症状

肉毒中毒潜伏期一般为12~48小时,患者早期通常有疲倦乏力、头痛、头晕等症状,后期可出现视力模糊、眼睑下垂、声音嘶哑、吞咽困难、呼吸困难等。食用可疑食物后,一旦出现上述相关症状,应立即就医治疗,并携带剩余食物。

针对婴幼儿的特别提示:一般而言,摄入肉毒芽孢对成人的危险性相对较小,但婴幼儿肠道菌群尚未完全建立,肉毒芽孢会在婴幼儿肠道中发芽、繁殖、产毒,发生感染性肉毒中毒。因此,一定要科学烹调、制作和喂养婴幼儿食品,做好容器的清洁消毒,不立即食用要及时冷藏,防止环境中肉毒芽孢对这些食品污染。

(国家食品安全风险评估中心)



健康直通车

中国妇女报全媒体记者 陈姝

从吃饱到吃好再到吃出健康,不同的食事阶段存在着不同的食事问题。为了让中小学生在掌握个性化的“吃方法”,日前,“食学通识教育圆盘课件”在海南召开的第四届世界食论坛上发布,该课件又称食学通识教育课件。

食学通识教育课件让少年儿童掌握个性化的“吃方法”,可以根据自己身体的具体需求,选择合适的进食种类、数量、频率、速度和食物温度、生熟等,达到“肌食耦合”的目的,更好地促进学习和成长。

食学作为一门新兴学科,它涵盖了食品科学、营养学、食品安全等多个领域,还包括了文化、历史、经济等方面的知识。为推动落实2030年可持续发展目标,与会专家提出四点倡议:一是加快食科学体系体系建设;二是推动食学国际标准体系建立;三是携手建设全球食数数字平台;四是积极开展食学通识教育。倡议积极推动在全世界的中小学使用《食学通识教育圆盘课件》,开展食学通识教育。把学习如何吃出健康的知识,放到与学习语文和数学知识同等重要的位置。教会孩子们从吃前、吃中、吃后三个阶段掌握正确的吃方法,少得病,不得病,吃出健康。

此届食学论坛还同时发布了多套食学系列教材。其中由高等教育出版社出版的“食学科学系列教材”一共13卷,从食物获取、食者健康、食事秩序三个方面涵盖了食事的整体内容。由北京东方美食研究院发布的《食学教育(8种)》,包括小学课本6册和两本配套书。还成立了《世界食文库》编辑委员会,编辑出版总字数约10亿的《世界食学文库》。

防病鲜知道

孕前及孕期肥胖 预示女性未来心血管疾病风险

妊娠并发症,如先兆子痫和妊娠糖尿病,与女性患心脏病的高风险有关联。而最近一项新的研究发现,女性在怀孕前或怀孕期间肥胖是未来患上心血管疾病的真正根源。

美国西北大学范伯格医学院的研究人员对4216名首次怀孕的女性进行了前瞻性随访,从怀孕早期到产后平均3.7年。在怀孕早期的第一次研究访问中,母亲的平均年龄为27岁,53%的人体抽指数(BMI)正常,25%的人超重,22%的人肥胖。研究结果显示,与怀孕早期体质指数正常的孕妇相比,体重超重或肥胖的孕妇患妊娠期高血压疾病的风险更高。

在这项研究之前,科学家们不确定肥胖或妊娠并发症哪个因素在女性妊娠期间的心血管疾病风险中发挥了更大的作用。而这项研究首次解开了这个问题,最终确定了孕前肥胖是不良妊娠结局和未来心血管疾病风险的真实驱动因素。

(曹淑芬)

得糖尿病越早 预期寿命越短

近日,一项公开发表的观察性研究揭示,糖尿病确诊时的年龄与全因死亡率、死因死亡率以及预期寿命有关联性。研究结果表明,患2型糖尿病的年龄每早10年,与预期寿命缩短3~4年相关。研究者表示,遏制糖尿病在年轻人群中的流行尤为迫切,应制订和实施有效干预措施,预防或延迟糖尿病的发病,并加强对早发糖尿病患者危险因素的管理。

(欣闻)