



把好出生“第一关”

本报记者 魏 濛

孕育一个健康的宝宝，是每个准爸妈最大的心愿，但一些孩子刚刚诞生就被病魔缠身，唐氏综合征、严重先天性心脏病、先天性听力障碍、重型地中海贫血……出生缺陷危害婴幼儿健康，一些重大出生缺陷往往伴随患儿一生，给家庭带来沉重经济负担和精神压力。

健康宝宝的孕育是一个全面且细致的过程，需要准爸准妈从孕前准备、孕期保健到新生儿护理，对每个环节精心准备、重点关注。其中，预防宝宝出生缺陷，是孕育健康宝宝的重中之重。9月12日是“预防出生缺陷日”，今年的主题是“关注孕期营养，孕育健康未来”，旨在引导育龄人群和孕产妇增强营养健康意识，掌握营养健康及出生缺陷防治知识，践行健康生活方式，科学孕育健康新生儿。日前记者采访了市妇幼保健院医学遗传科主任令狐丹丹，请专家围绕今年主题从帮助育龄人群和孕产妇增强营养健康意识，掌握出生缺陷防治知识，践行健康生活方式等方面，为孕育健康新生儿保驾护航，为宝宝打造一个无“陷”未来。

因素多种 尽力避开

在孕育生命的奇妙旅程中，有一种潜在的“小意外”可能会悄悄降临——出生缺陷。

“对于出生缺陷，千万不要抱有侥幸心理，即使是只有1%的概率，一旦发生，对一个家庭就是100%的沉重打击……”令狐丹丹说，现实中总能接诊一些令人唏嘘的宝宝，爸妈身体状况健康且正常，孕期也进行了相应的检查。然而，生出来的宝宝却有先天缺陷。

令狐丹丹介绍，出生缺陷，俗称“先天性畸形”，是指婴儿在母亲子宫内发育过程中产生的结构、功能或代谢异常。这类异常有的在出生时即能发现，也有的潜伏多年后才逐渐显现。临床表现上，结构异常包括先天性心脏病、多指等器官形态问题；功能异常可能表现为听力障碍（如外表正常但实际耳聋）；代谢异常包括苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减低症和蚕豆病等常见疾病。

令狐丹丹说，出生缺陷的发生原因有很多种，因素比较复杂，夫妇双方在备孕时，需注意尽量避免可能导致出生缺陷的常见原



防治出生缺陷

如大剂量阿司匹林可导致胎儿动脉导管提前关闭、先天性心脏病、肺动脉高压，以及胎儿宫内发育迟缓，并可加重新生儿黄疸；心血管药物，例如卡托普利可引起胎儿肾功能减退、羊水过少。普萘洛尔可致胎儿宫内发育迟缓和新生儿低血压、低血糖、呼吸抑制及心率减慢；甾体类激素，例如雌二醇可致女婴生殖道异常，成年后发生阴道腺病、宫颈鳞状上皮发育不良或宫颈肿瘤的危险性增加。

营养因素。孕期缺叶酸易致神经管缺陷，缺碘影响胎儿智力；接触甲醛、铅等毒物，或感染风疹病毒、弓形虫。

高度重视 避开误区

今年39岁的二胎孕妈妈徐女士定期在市妇幼保健院妇产科医院做产检，孕12周时超声检查发现胎儿发育正常。此时一直担心自己是高龄妈妈的徐女士悬着的心放下了。

“有关统计显示，目前已知的出生缺陷超过8000种。”令狐丹丹说，对于出生缺陷，有不少人存在误解而进入误区。

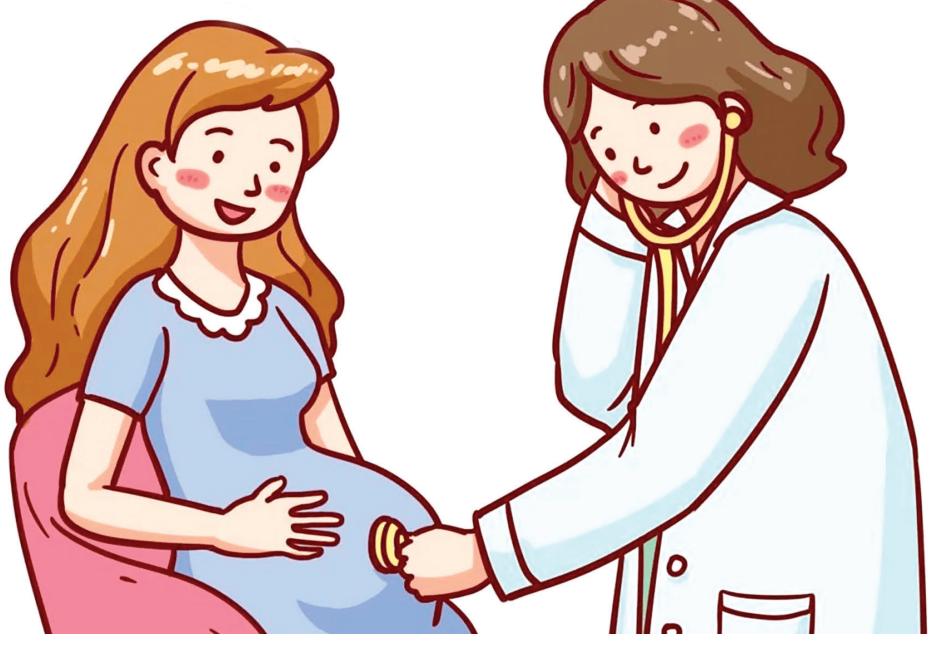
超声检查“有射线”，对孩子有害。超声检查利用超声波成像，属于无创、安全的检查方式，无辐射风险，且可根据临床需求重复检查，能为孕早期胎儿健康评估提供重要诊断依据。

夫妻双方身体健康不会生出缺陷宝宝。大家普遍认为夫妻双方身体健康就不会生育出有缺陷的宝宝，其实不然。在孕育新生命的过程中，遗传和环境都会发挥作用，除了“隐性遗传”和“新发突变”，疾病、药物、营养、环境污染等都会导致胎儿遗传物质发生改变，进而引起胎儿结构、功能或代谢等方面发生异常。

生过健康孩子就没有问题。大家普遍认为生过健康宝宝就绝对没有问题，其实不然。二胎、三胎备孕时不少女性已经处于生育高龄状态，可能会合并高血压、糖尿病、甲状腺功能异常等慢性疾病，并且胚胎染色体异常概率会增加，因此更需要进行孕前检查和咨询，避免出生缺陷和不良妊娠。

只关注准妈妈就可以预防出生缺陷。大家普遍认为关注准妈妈就可以预防出生缺陷，其实不然，优生优育与夫妻双方息息相关，因为遗传物质来源于父母双方。准爸爸也应该主动接受婚前检查、评估高危因素、接受优生咨询指导，针对自身存在的风险因素采取防控措施。戒烟戒酒，适量运动，改变不良生活习惯。

补充叶酸就可预防所有出生缺陷。其实不然，补充叶酸能有效预防胎儿神经管畸形的发生，但出生缺陷远远不止这一种。随着国家免费增补叶酸工作大力推进，我国神经管畸形儿的发生率明显下降，目前我国出生缺陷发生率前五位的有：先天性心脏病、唇腭裂、多指、脑积水、脊柱裂。



秋季养脾胃有妙招

多吃温热食物 秋季养脾胃首选温热性食物，如南瓜、山药、红薯、胡萝卜、板栗等有健脾益气的功效，生姜、葱白、桂皮、花椒有温中散寒的效果。一碗热腾腾的南瓜小米粥，或山药炖排骨，都是绝佳选择。

循序渐进温补 秋季饮食要避免骤然大补，可少量添加羊肉、鸡肉等温补食物，炖煮时加入生姜、当归等调味。

尽量少食多餐 秋季气温下降，人体代谢相对减缓，因此应适当减少每餐的进食量，采取少食多餐的方式，以减轻脾胃负担。

日常劳逸结合 “劳则伤脾胃”，很多人不知道，身心过度劳作，会导致脾胃功能受损。中医提倡“子午觉”：尽量夜间11点之前入睡，中午小憩15分钟—30分钟。

多按揉神阙穴 神阙穴（位于肚脐正中央）具有健脾和胃的作用，同时还能温通阳气、强身祛病。可以将双手手心搓热，轮流交替去温暖神阙穴。

踮脚尖调经络 从中医经络角度看，踮脚尖可以刺激足阳明胃经。这条经络经过脾胃，能起到调节脾胃功能的作用，增强脾胃的运化能力。

动作要领：双脚并拢，站直身体，慢慢抬起脚跟，尽量抬高，然后缓慢放下，重复进行。每次练习10次—15次，每天可进行多组。

调脾胃多单举 八段锦中有一步骤是“调理脾胃须单举”。通过肢体的伸展和扭转，对脾胃起到按摩和拉伸

的作用，促进脾胃气机的升降，调节脾胃功能。

动作要领：站立位，双脚与肩同宽。左手掌根上撑，上举至头左上方，右掌心向下按，做上下拉伸动作，然后交换右手在上，左手在下，重复动作。每次做5组—10组。

避寒凉多保暖 脾胃喜欢温暖的环境。生活中切忌贪凉，空调、电扇不可直吹腹部，更要注意在气温下降时做好腹部保暖，切莫“美丽冻人”。

调节异常情绪 中医认为“思虑伤脾”。秋季易生悲秋之情，过度忧思会直接影响脾胃功能。应保持心情愉悦、恬淡平和，多参与轻松愉悦的活动，欣赏秋日美景，使气机舒畅，脾胃自安。

多做温和运动 很多脾胃病与运动不足有关，中医有“以动助脾”的养生观念。运动能促进食物消化和营养吸收，并改善血液循环，促进新陈代谢。

日常可以选择慢跑、快走、游泳、瑜伽等柔性的运动，使气血运化起来。饭后可以先休息10分钟—30分钟，然后到户外散步。

左利平



皮肤变化警惕肿瘤

皮肤红斑脱屑 皮肤红斑可能是普通皮炎或湿疹，但如果红斑呈环状向外扩展、中心消退而边缘仍在蔓延，且多见于腹部、背部及臀部，伴随剧烈瘙痒，需警惕乳腺癌或肝癌。

若全身90%以上皮肤出现类似烫伤的大面积红斑（全身性红皮病），伴随潮红、肿胀、脱屑及剧烈瘙痒，则可能与淋巴瘤、白血病相关。胆囊癌、乳腺癌、腮腺癌、卵巢癌、食管癌等也可能引发红皮病。如同时伴有明显淋巴结肿大，应尽快检查。

脖子腋窝套上“黑丝绒” 若颈部、腋窝等皮肤褶皱处出现对称性色素沉着，皮肤增厚如天鹅绒，甚至呈疣状突起，需警惕黑棘皮病。该病分良性与恶性两种，恶性黑棘皮病几乎都与内脏恶性肿瘤相关，尤其常见于消化道肿瘤（如胃癌）。

总有紫红色“熊猫眼” 眼睑、眼眶周围、鼻梁或面颊出现水

肿，或面部出现紫红色斑块。

皮肤“小米粒”突然增大增多 若身上原有米粒或黄豆大小的疣赘短期内迅速增大、增多，并伴有瘙痒，需警惕内脏恶性肿瘤。

乔建军

早起身体好

一级健康管理师 王水成

健康长寿和长期坚持早起的习惯是分不开的。世界权威学术机构的多项健康研究证明，早起对身体十分有益。在这里给大家讲讲早起的好处：

精神状态会变好 俗话说一年之计在于春，一日之计在于晨。研究发现，无论是年轻人还是老年人，早起者的情绪更平稳，头脑更清醒。在天气好的时候，早起者沐浴晨光也是心情舒畅的一大原因。很多人都有体会，周末埋头睡到中午，起来心情反而不好。

新陈代谢良好 长期早睡早起皮肤会变得更好、黑眼圈变淡，与那些晚睡熬夜、迟起的人相比，即使同样每天睡7个小时，看看那些晚睡晚起的人，苍老都写在脸上。

不易长胖身材好 我们都有体会，如果一个人经常熬夜，那么他容易发胖。其实，熬夜也是发胖的一个重要因素，因为熬夜会导致内分泌失调。同样，如果按时休息，早起再加适当锻炼，不仅不会发胖，还可以保持苗条身材。

不易生病 多项研究表明，睡眠不足会出现患病率增加的风险。早睡早起可增强免疫力，有效抗击病毒侵入。不仅如此，早睡早起还可以大大降低心脏病、高血压等慢性病发病风险。即使生病，康复也快。

注意力集中，效率更高 研究证实，与晚睡迟起床的人相比，早睡早起者字谜测试成绩高出30%。其关键原因是充足的睡眠有益于改善人的注意力和记忆力，能够帮助人们更好地解决复杂问题。

为人和善 研究发现，每晚只睡4小时至5小时会明显增加躁动、易怒、悲伤和情绪失控的概率，更容易与他人发生争吵或引起误解。而早睡早起，这些问题都会得到明显改善。

健康科普讲座

小贴士

科学吃辣不伤身

刚开始吃辣选微辣 刚开始接触辣味食物的人，需循序渐进从微辣起步，逐步确定能接受的辣度。如果吃辣椒后出现腹部不适、腹泻，甚至出现痔疮等，可能提示食用量已超过耐受量。

尽量不要空腹吃辣 尽量不要空腹吃辣，以减少对胃黏膜的刺激。更不要吃完辣马上就吃冰镇食品，否则一热一冷会损伤肠胃血管。

太辣可以“涮一下” 在外吃饭时，如果觉得辣味较重，可涮一遍水或要一小碟醋蘸着吃，酸可以中和碱性的辣椒素。在家用辣椒入菜时，可以去籽减辣（80%的辣椒素集中在籽和白色的筋膜中）。

选鲜辣椒或干辣椒 选择辣椒制品时，优选鲜辣椒或干辣椒。需提醒的是，辣椒酱、辣椒油往往高盐、高脂，辣椒的健康效应会大打折扣，尽量少吃或不吃。

搭配新鲜蔬菜谷物 吃辣椒时，应搭配富含膳食纤维的新鲜蔬菜如西兰花、芹菜、菠菜和全谷物如燕麦、糙米、玉米等，促进肠道蠕动，辅助脂质代谢，避免摄入过多热量。此外，吃辣时远离酒精、超加工食品，可搭配一杯牛奶或酸奶，缓解灼痛感。

彭 誉



运城市卫生健康委员会 协办

不同豆制品营养不同

豆腐、豆干、豆腐丝擅长补钙 制作豆腐等豆制品过程中，少不了“点豆腐”的工序，有些会用到含钙离子的凝固剂，因此成就了一批补钙小能手。比如，豆腐干的钙含量高达447毫克/100克，豆腐丝钙含量为204毫克/100克。

豆浆保留很多有益成分 豆浆豆香浓郁，保留了原料中大多数有益成分，其营养素含量主要是由加水量决定的。一般来说，打豆浆时大豆与水的比例是一比十八至一比二十。

腐乳、豆豉、纳豆富含B族维生素 豆瓣酱、豆豉、豆腐乳等豆制品经过发酵后，其中的B族维生素含量大幅增加，特别是霉菌发酵可产生植物性食品中不存在的维生素B12。腐乳中的维生素B2含量，比豆腐高出6倍—7倍。但需注意的是，腐乳、豆豉等含盐量较高，只能少量佐餐食用。

毛豆、豆渣膳食纤维含量高 有些人爱吃酱黄豆、煮毛豆，还将打了豆浆后的豆渣二次利用，这样吃虽然钙摄入量较低，但膳食纤维摄入量却远高于其他豆制品。毛豆的膳食纤维含量高达4.0%，比菠菜、苋菜等高纤维蔬菜更多。

腐竹、油豆皮高蛋白 腐竹和油豆皮在制作过程中，需要将豆浆加热，使其表面水分不断蒸发，大豆蛋白质在豆浆表面会交联成薄膜，将脂肪、糖类等成分包裹起来，蛋白质、脂肪含量较高。

豆芽维生素C含量大增 大豆发芽后维生素C含量上升，每100克豆芽中含9毫克至21毫克。另外大豆发芽后，部分蛋白质会分解为多种人体必需的氨基酸，更有利于吸收。

龚燕冰