

聚焦

把好出生“第一关”

本报记者 魏 彦

孕育一个健康的宝宝,是每个准爸爸准妈妈最大的心愿,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,需要准爸爸从孕前准备、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,科学孕育健康新生命。日前记者采访了市妇幼保健院医学遗传科主任令狐丹丹,请专家团队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,为孕育健康新生命保驾护航,为宝宝打造一个无“陷”未来。

防治出生缺陷

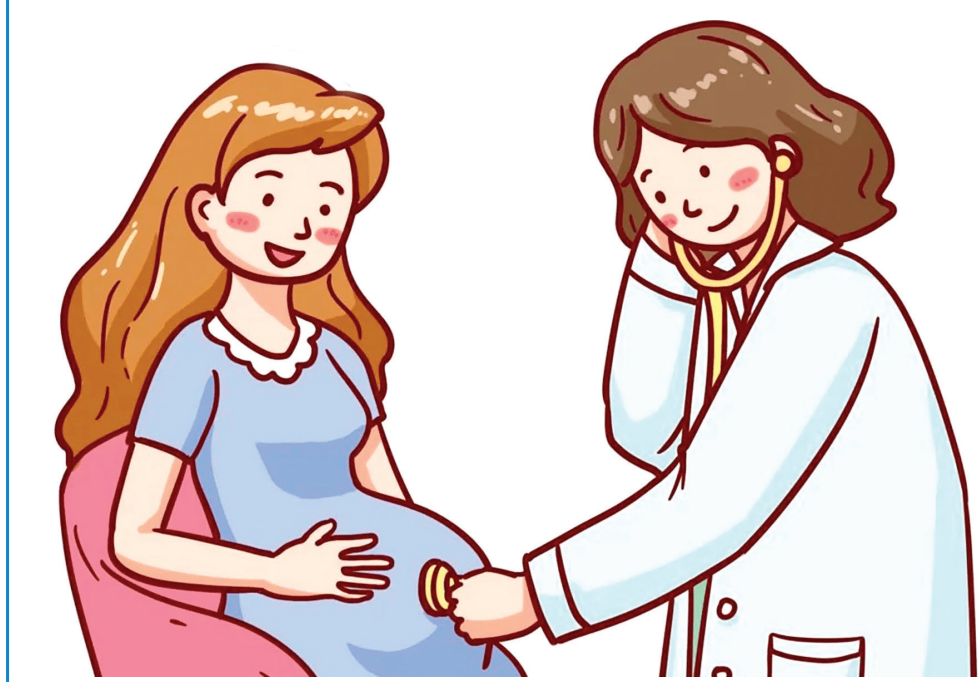


因素多种 尽力避开

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退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



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、当归等调和。

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、瑜伽等柔和的运动,让气血运行起来。饭后可以先休息10分钟—30分钟,然后到户外散散步。

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

肿性紫红色斑,形似“熊猫眼”但颜色更深(如红酒色),伴指关节、肘膝关节紫红色丘疹或红斑,并有肌肉疼痛、无力等症状,需警惕皮肤肌炎。该病虽不常见,但20%—30%的患者合并恶性肿瘤,年龄越大风险越高,可涉及鼻咽癌、肺癌、肝癌等多种癌症。

总治不好的“带状疱疹” 相关研究显示,约12.5%的带状疱疹患者合并内脏恶性肿瘤,60岁以上人群比例可达18%。常见合并淋巴系统恶性肿瘤,亦见于胃癌、肺癌等。

恶性肿瘤相关的带状疱疹常表现为全身泛发、反复发作,而普通带状疱疹多局限于身体一侧且较少复发。此外,肿瘤患者若发生带状疱疹,预后往往较差。

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更好,黑眼圈变淡,与那些晚睡熬夜、迟起床的人相比,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小时会明显增加暴躁、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、辣椒油往往含盐、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,可搭配一盒牛奶或酸奶,缓解灼痛感。

彭 誉

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 etc 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毫升至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

本版责编 魏 彦 校对 李静坤 美编 冯潇楠