

科普同襄行 智启健康路

5·12护士节系列活动之“守护健康 科普同行”护理健康科普



为积极响应中华护理学会《关于开展2025年“护理科普活动周”的通知》，普及科学护理知识，提升公众健康素养，4月27日~30日，市中心

医院护理部协同健康促进办公室举办了以“科普同襄行 智启健康路”为主题的护理科普活动。

活动以线上直播形式展开，围

绕糖尿病、高血压、体重管理等5个方面，为大家奉上了权威、实用、接地气的护理知识，助力家庭健康管理。



小牙齿，大冒险！护士姐姐带你打败蛀牙怪

□儿内科主管护士 陈云

乳牙健康是宝宝成长的第一步，却常常被忽视。

乳牙，人萌生的第一组牙，共20颗，上、下颌各10颗。人的一生总共有两副牙列，第一副牙列称为乳牙列，是由20颗乳牙排列而成。从出生6个月左右开始萌出第一颗乳牙，到两岁半左右20颗乳牙萌出完毕。自六七岁至十二三岁，乳牙逐渐脱落而被恒牙所替代。

很多爸爸妈妈认为：宝宝乳牙长得好不好无所谓，反正迟早要换掉的。其实这是错误的观念，宝宝的乳牙兼具咀嚼、发音、美观及维持恒牙萌出空间的功能。

宝宝在成长发育的过程中，需要大量而优质的营养，摄取方式几乎都靠口腔。而负责咀嚼以利身体

消化吸收的乳牙，若因蛀牙或其他疾病等因素，造成丧失部分或全部的咀嚼功能，必会使得营养吸收功能受阻，影响生长发育。

儿童龋齿，是一种慢性细菌性、进行性、破坏性疾病。儿童爱吃细软甜食，并且刷牙不彻底、口腔清洁不到位。乳牙相对恒牙更加脆弱，牙釉质比较薄，容易受到酸性物质、食物残渣的侵蚀。

要想避免龋齿，要注意以下3点：1.把控孩子饮食，少吃饼干、蛋糕、糖果等甜食，少喝含糖饮料、碳酸饮料、乳味饮料。2.注意进食频率和时长。对于婴幼儿来说，每天添加辅食不宜超过3次，每次进食时间应控制在20分钟以内，避免口腔内长时间出现食物残渣。同时，不建议在儿童辅食中增

加额外的蔗糖、蜂蜜。3.养成良好的刷牙、漱口习惯。需要注意的是，宝宝从出生后就应该开始进行口腔清洁。父母可以使用软纱布蘸上清水，轻轻擦拭掉孩子牙齿及牙床上的附着物。等到孩子前牙长出，可以使用指套牙刷，配合清水或者可以吞咽的儿童牙膏进行口腔清洁。孩子后牙长出后，就可以正常使用牙刷了。刷牙应该在每天的早餐之后，以及晚上睡觉之前。

在牙具选择上，要给孩子选择软毛牙刷。刷头要足够小，刷毛的宽度应为两颗乳牙的宽度，高度与孩子乳牙高度相近。牙膏以含氟的可吞咽牙膏为宜，在用量上，3岁之前，使用大米粒大小的牙膏即可，3岁至6岁，使用豌豆大小的牙膏即可。

科学减重不反弹 营养专家教你正确“瘦身法”

□临床营养科主管护师 席静

今年春季以来，“体重管理”持续成为公众关心的热点。体重是评估人体营养与健康状况的核心指标，每个人都是自己健康的第一责任人。如何管理体重才更有效？“管住嘴”“迈开腿”就够了吗？市中心医院临床营养科主管护师席静，一位成功减重35公斤的营养专家，结合自身经历，教你正确“瘦身法”。

如何判断自己是否需要减重？需要注意的是，体重管理并不意味着以瘦为美。在关注体重管理的同时，先要判断自己是否属于超重和肥胖人群。那么，如何评估自己的体重是否正常？什么时候需要减重呢？席静介绍，临床常用的体重评估方法是体重指数，也叫体质指数，即BMI。其计算公式为：体重除以身高的平方得到的数字，人们普遍用它来衡量自己的胖瘦程度。较低的BMI意味着体重过轻，而较高的BMI则代表肥胖。对于中国人群来说， $18.5 \leqslant \text{BMI} \leqslant 23.9$ ，属于正常范围； $24 \leqslant \text{BMI} \leqslant 27.9$ 属于超重； $\text{BMI} \geqslant 28$ 属于肥胖。

席静曾利用一年时间，没有刻意控制饮食和强烈运动，成功减重35公斤。结合自身经历，她为“减重人群”支招：

21天减重法则

席静减重时，重点参考的是北京协和医院陈伟教授提出的21天减重法则。21天减重法则以“科学控卡+营养均衡”为核心，旨在健康减重并改善代谢指标，而不依赖极端节食或药物。以下是该法则的详细内容：

早餐：7:00~7:30，食用乳清蛋白粉（纯度高于80%，根据体重调整用量）、纤维粉、温水或凉水、多种维生素和深海鱼油（可选）。例如，体重60kg的人每次食用约20g蛋白粉和10g纤维粉，搭配300ml温水或凉水服用。体重每增加10kg，增加5g蛋白粉。以此类推，100kg的人需要摄入40g蛋白粉。需要注意的是，即使体重再高，也不应超过此数，避免造成肝肾负担。

午餐：12:00前，主食（男性摄入量50g，女性摄入量25g），100g纯瘦肉（如鸡胸肉、里脊肉、鱼肉等），250g蔬菜（叶类、瓜类、蘑菇类）。要求少盐、少油。

下午加餐：16:00~16:30，重复早餐的内容，以高蛋白食物为主，提高代谢率并抑制食欲。

晚餐：18:30~19:30，与午餐相

同，保持低盐、低油，分量控制。晚餐结束后立即刷牙，象征一天进食结束。

“5+2”科学饮食法

席静推荐的第二种方法是“5+2”科学饮食法。其核心原则是一周7天中，5天正常饮食，2天（非连续）轻断食。非断食日无须刻意节食，但应保持均衡营养，避免高油、高糖食物。轻断食日需要控制热量摄入，女性约500千卡，男性约600千卡。

轻断食日餐单推荐：早餐：1个鸡蛋和1袋牛奶；午餐：中等大小，200g左右的水果；下午加餐：1根黄瓜或者1个西红柿；晚餐：50g主食（女性折半）+50g肉+200g蔬菜。

温馨提醒：午餐和晚餐可以对调，轻断食日无须运动。为了缓解饥饿感并预防脱水，轻断食日要大量喝水（每日2000ml~3000ml）。

席静说，这两种方案都适宜大多数健康人群。无论采用哪种，在开始前，都要先制订方案，明确自己需要减少的重量。一般来说，减重速度不宜过快，每周减少0.5kg~1kg为宜。同时，要坚持适量运动，做好体重监测，每天23:00之前睡觉。

关爱乳腺健康 科学预防疾病

□乳腺科主管护师 张凯辉

常见的乳腺疾病有乳腺增生、乳腺结节、乳腺囊肿、乳腺纤维腺瘤和乳腺癌等。乳腺增生发病率较高，占到了50%~70%，在成年女性中比较多见。乳腺纤维腺瘤则好发于青春期女性。近年来，乳腺癌的发病率也是逐渐上升，科室收治的患者中，不乏20岁~30岁的年轻女性。另外，男性也具有乳腺组织，因此也有可能发生乳腺疾病。因此，乳腺疾病可以说跟每一个人都息息相关。

乳腺增生是一种常见的良性乳腺疾病，病因主要与内分泌功能紊乱有关。其主要症状包括乳腺疼痛、结节或肿块，部分患者会出现乳头溢液。患者同时还可能伴随焦虑、抑郁和月经紊乱等症状。当患者出现这些症状时，应及时就医。

乳腺癌是全球女性中最常见的恶性肿瘤之一，严重威胁女性的健康与生命。2024年国家癌症中心发布资料显示，乳腺癌发病率位居我国女性恶性肿瘤第二位。但值得庆幸的是，若能在乳腺癌早期就及时诊断并治疗，患者的生存率和生活质量将得到极大提升。早期乳腺癌症状不明显，因此，定期检查十分必要。

容易诱发乳腺疾病的因素：1.熬夜。长期熬夜、精神紧张会扰乱内分泌系统，抑制孕激素分泌；焦虑、抑郁等情绪问题可能通过神经-内分泌轴影响乳腺健康。2.不健康饮食。高脂肪、高热量饮食易导致肥胖，脂肪组织中的芳香化酶会促进雌激素合成，加重激素失衡。此外，酗酒、缺乏维生素D等也与乳腺疾病相关。3.吸烟、过量饮酒。4.情绪压力。长期处于焦虑、抑郁等不良情绪中，易导致激素紊乱，身体免疫力下降。5.激素水平变化。有的女性为了美，会服用一些含有激素的保健品。如果使用不当，会刺激乳腺组织，诱发乳腺疾病。

科学预防乳腺疾病。1.健康的生活方式。多摄入新鲜蔬果、全谷物、豆类，补充膳食纤维和抗氧化物质，减少乳腺癌风险。限制高脂肪、高糖、加工肉类的摄入，避免肥胖及相关激素水平异常。2.适量运动。适当运动可以增强身体的免疫力和代谢能力，对预防和治疗乳腺病有帮助。3.建立良好的生活习惯。培养科学而有规律的生活习惯，注重工作和休息的平衡，保证充足睡眠，并避免熬夜。4.乳房保健。选择合适的内衣，并勤换内衣，保持乳房的清洁。5.保持良好心态。

建议每名女性每个月做一次乳房自检。育龄期的女性在每个月例假结束后的第3天~7天进行自检，绝经期女性选择每月的固定日子即可。自检主要通过3个步骤：1.“看”。面对镜子双手下垂，仔细观察乳房两边是否大小对称，有无不正常突起，皮肤及乳头是否有凹陷或湿疹。2.“摸”。以手指的指腹按顺序触摸按压乳房，或者按一定方向，做圆周运动，观察是否有液体从乳头溢出、硬块，并触摸按压腋窝、锁骨下、锁骨上区域，看是否有淋巴结，必要时去医院进一步检查。3.“挤”。用大拇指和食指，轻轻从乳晕根部向乳头挤压，看是否有液体流出。

另外，一般建议20岁~39岁的女性，1年~3年进行1次乳腺彩超检查，超过40岁的女性每年做1次乳腺彩超、乳腺钼靶检查。