

沪首个母乳库在市儿童医院启用

据新华社 上海首个母乳库近日在上海市儿童医院启用,并对外招募捐赠志愿者。

母乳库由医院两个病区间公共区域改建而成:一房间隔离成相对独立的3个空间,可供3位志愿者同时捐献,有隔帘保护捐赠妈妈的隐私;另一房间摆放着专业的母乳检测、储藏设备、消毒设备和操作台。两个房间均装有紫外线消毒灯,有专人每天进行

消毒保洁并进行严格记录。

捐献者要接受血液筛查等健康方面检查,确保没有传染性疾病。医生会对捐献的母乳进行消毒,检测母乳的成分,按照严格的要求储存,保证母乳的安全和营养。检验合格的母乳,被存放在专门的设备中,保存于零下80摄氏度的环境里。母乳在低温中可以保存6个月。6个月到期后,这些母乳进行废弃处理。母乳库将对捐赠

者的健康申明、双方的知情同意书、血清学以及其他检查结果、捐赠母乳的细菌学检测结果、捐赠者的基本资料、母乳收集日期和数量等资料,按照档案管理的有关要求保存。同时,通过信息化手段,保证每瓶使用在受捐者身上的母乳具有可追溯性。

新生儿科、消化科专家对记者介绍,母乳是婴儿,尤其是6个月之内宝宝最适合的食物。特别是对早产儿来

说,越早产的早产儿,各器官系统功能越是不成熟;而早产儿的母亲,往往生理上还未准备好泌乳。据了解,我国早产儿出生率7%—8%,每年约有110万名,占世界第二。另一种无法用奶粉代替母乳喂养的是患有疾病的婴儿,如患有短肠综合征、患有各类先天性消化道疾病等。

此次上海建成启用母乳库,是上海市加强公共卫生体系3年行动计划

示范项目——“多学科合作的高危儿综合管理”项目的内容之一。母乳库建设启用经费也由此而来。至于后续的运行经费,上海市儿童医院院长于广军表示,希望有更多的慈善组织能够关注到需要母乳的患儿这个群体。也希望有关部门尽快开展政策研究,及时出台合理的收费项目和标准,在保证公益性的同时合理补偿运行和管理的成本支出。

■仇逸

专家提醒

检查孩子脊柱侧弯应该提上健康日程

脊柱侧弯不仅仅是导致儿童身高矮小的原因之一

对女孩子
则会导致

双侧乳房
发育不均匀

一侧
肋骨突出

还会导致各种颈椎病症状

头痛、头晕等

严重的可以

影响心肺功能

甚至累及脊髓

造成截瘫

专家介绍

与女性的基因
激素水平有关

这类患者中
近90%是青春期女生

在我国
5—15岁的
孩子中

3%—5%的孩子
有不同程度的脊柱侧弯

让孩子脱掉上衣或穿紧身内衣,光脚自然站立
家长站在孩子背后观察

六步筛查法

- 1 看孩子的两肩是否等高
- 2 用手摸一摸孩子前部的肩胛骨,有没有一侧肩甲骨向后凸起
- 3 用手摸一摸两侧肩胛骨最小端是否等高
- 4 让孩子弯腰,双手自然下垂,触摸并对比孩子的双侧背部是否有隆起,是否对称
- 5 触摸并对比孩子的双侧腰部是否有隆起,是否对称
- 6 用中指和食指夹着脊椎后面凸起的骨头划下来,看是否能越出正常的直线

青少年保护视力谨防误区

据新华社 甘肃省第二人民医院眼科病区主任薛尚才说,目前青少年爱护护眼存在三种误区。

一种是眼镜佩戴越晚越好,能不戴就不戴。薛尚才提醒,青少年一旦发现近视,应及时佩戴眼镜,并建议长期佩戴,从而调节眼部痉挛,矫正屈光不正。

二是认为视力不到1.0即属于弱视。因为孩子身体尚处发育阶段。薛尚才介绍,按照目前视力标准,小孩视力3岁在0.5左右,5岁在0.7左右,7岁在1.0左右均属于正常视力范围。

三是佩戴隐形眼镜好。薛尚才说,隐形眼镜虽然美观,但容易刺激眼睛发炎,或引起过敏反应,尤其有的镜片透氧性不强,会影响角膜营养状态。

电脑验光还需人工验

北京同仁医院眼科中心副主任医师杨晓慧说,配眼镜时的验光一般分为电脑验光和人工检影验光两个步骤。电脑验光仅是步骤之一,而人工检影验光对最后的验光结果起到决定作用。全国防盲技术指导组组长、中华医学会眼科分会主任委员王宁利表示,通过对全国眼科资源调查发现,我国标准的验光师约4000人,缺口巨大。这意味着虽然很多地方的眼镜店都写着“验光配镜”,但有些验光师不一定合格。

北京市卫计委表示,目前,北京市中、小学生屈光不正患病率高,而且更趋于低龄化。眼科专家建议,保持良好的用眼习惯很重要,首先要保持良好的光照条件,读书时胸

离桌子一拳,手离笔尖一寸,眼离阅读物一尺;要多做户外活动,减少近距离用眼时间;不要长时间看电视、电脑、手机,尤其不要走路或坐车时看书;夏天来临,也是各种眼睛意外伤害的高发期。对家中锐利的危险品、化学品和药品要严加管控。

夏季护眼注意灼伤

成都市第一人民医院眼科主任曾流芝提醒,夏季紫外线指数最高,对眼睛伤害也最大,而且这种伤害是永久性的。紫外线不但会加速水晶体的浑浊,使眼睛提早产生白内障,还会潜在提高老年黄斑部病变几率。此外,紫外线还会造成结膜组织的退化变性,不仅影响美观,更使视力受损。

曾流芝提醒,夏季在户外要注意玻璃、水面、水泥路面等的反射光所带来的紫外线伤害。最重要的一点,不要忘记眼睛的“防晒霜”——墨镜。曾流芝从专业的角度,建议大家挑选墨镜时,注意镜片颜色并非越深越好,镜片颜色太深反而可能对眼睛造成损伤。是否能防止紫外线与镜片的颜色深浅没关系,而是由镜片的UV(紫外线)标准决定的,即使能防止紫外线,也不宜选择颜色过深的太阳镜,否则眼睛容易因看东西吃力而受到损伤。

曾流芝说,并非所有人都适合用墨镜。患有某些眼病的人戴墨镜会适得其反。比如患闭角型青光眼的人戴墨镜会诱发青光眼,色盲、夜盲戴墨镜会使视力明显下降。建议白内障、眼底疾病导致视力低下者不要戴墨镜。 ■梁军 李亚红 董小红

做好“345”,便秘不烦恼

便秘是不少人的“难言之隐”。便秘时,人常出现小腹膨胀,便意未尽,严重者出现食欲不振、头昏、无力等症状,脸上还会出现暗疮、色斑、色素沉着等现象,影响容貌,进而严重影响生活质量。

导致便秘的原因有很多,不良的饮食习惯、缺少合理的运动和作息时间不规律都可能是祸因,维护肠道健康,要从饮食、运动、睡眠入手。

3步走,活跃肠道机能

受便秘困扰的人,肠道的运作大都不通畅。除了在饮食上严格把关之外,可以试着采用“3步走”的方法,给自己的肠道做“按摩”。

第1步:放松身体。深呼吸,仰卧,慢慢地用鼻子吸气,感受到肚子鼓起来,然后用嘴巴吐气,发出轻微的“哈”的声音,直到把空气全部呼出,重复3—5次。目的是让身体彻底进入放松状态,为接下来的肠道按摩做准备。

第2步:按摩腹部。用手指轻压肚脐右边约3厘米左右的位置。并非单纯用手指压着,而是用手指先慢慢地按摩,揉开肌肉,力道以稍有痛感为宜。然后用相同的手法对肚脐周围其余的部位按摩,针对按下去时感到硬

或疼痛的位置,可以适当延长时间或加强力道。值得注意的是,人体肚脐右下的位置是大便容易囤积的地方,这个位置应该重点照顾,按摩揉开,对肠道运作有很好的助益效果。

第3步:坚持不懈。一般的便秘患者在使用肠道按摩的办法后,当时就能感受到身体与精神的放松。持续1—2周后,身体的倦怠感会逐渐消失,腹胀的情况得到改善,情绪也更平稳。坚持3至4周后,睡眠质量会有较大提升,并且每天能在较固定的时间排便,基本缓解患者的便秘困扰。

4个时间节点,维护肠道“作息表”

肠道有自己的“作息表”,不规律的生活会导致身体与肠道“脱节”,引起肠道功能的紊乱。

1、刚起床,把肠道叫醒。刚起床时,肠道的机能比较迟钝,起床后先喝1杯水,可以刺激还在沉睡中的肠道,起到清醒肠道功能的效果。同时,早餐应注意不要食用如坚果、油炸食品等难以消化的食物,避免给肠道造成负担。

2、中午到晚上,肠道的“工作时间”。中午到晚上这段时间,是肠道功

能最活跃的时段,利用这个时段多摄入营养和能量十分重要。但值得注意的是,过量的饮食同样会给肠道带来负担,吃饱饭后就变得很难想睡觉,就是饮食过量的证据。因此,对便秘患者来说,要牢记“饭吃八分饱”的原则。同时,为了让肠道有足够的时间消化食物,晚餐时间不应晚于晚上8点。

3、洗澡时,让肠道放轻松。洗澡时不要只是用水随便冲冲就了事,而应尽量用温度适当的热热水冲刷身体,让身体变得暖和,也给肠道提供有利的工作环境。有条件的话还可以选择泡泡浴,在浴缸里进行按摩,对促进身体血液循环、活跃肠道活动都能起到不错的效果。

4、睡眠时,肠道也需要休息。肠道也跟人体一样需要休息。便秘患者应注意,睡觉的时间应与晚餐间隔2个小时以上,给肠道留出处理晚餐食物的时间。晚上12点前入睡,睡6—8个小时是最理想的。

5条饮食建议,缓解便秘困扰

1、主食摄入不宜少,适当吃些粗粮。步入更年期后,很多人担心发胖而控制饮食,食物摄入量很少,或者

有人荤菜吃得多,主食及蔬菜吃得少。但便秘的形成需要肠道内容物达到一定的体积,膨胀后刺激肠壁,才会产生排便反射。主食吃得少,肠道内形成的食物残渣就少,排便的次数就会减少。这样就容易形成肠道内水分吸收增多,导致大便干燥,不易排出,从而产生便秘。粗杂粮含有丰富的膳食纤维,可以在肠道中保持水分,软化大便,起到促进肠道蠕动的的作用。

2、每日喝酸奶。多喝酸奶可以补充益生菌,调整肠道菌群。便秘后粪便中的腐败菌在体内大量繁殖,酸奶中所含的活性乳酸杆菌、双歧杆菌等益生菌可以抑制腐败菌的生长,调整肠道菌群。此外,酸奶还有轻度的致腹泻的作用,可以缓解便秘。因此,建议每日应摄入125—250毫升酸奶。

3、适量吃些油。有些人为了预防和控制血脂升高,刻意限制饮食中脂肪的摄入量,这是没错的。但却有不少人走入了误区,过分追求饮食清淡少油,时间久了,会因为肠道中的残渣缺乏脂肪的润泽而出现排便困难。因此,对于这部分便秘的患者,应该注意掌握低脂的分寸,同时可适量补充一些含对血脂影响小的、含单不饱和脂肪酸丰富的坚果类食品,或者使用

茶油、橄榄油炒菜。

4、多吃蔬菜水果。蔬菜水果也是膳食纤维的一个重要来源,含膳食纤维高的蔬菜水果包括菜豆、青豆(嫩蚕豆)、苹果、梨、李子、草莓、土豆、番茄、柿子椒、蒜苗、青蒜、韭菜、空心菜、苋菜、油菜苔、黄豆芽、绿豆芽、竹笋、大白菜、小白菜等。值得推荐的是苹果、海带、南瓜、黑木耳、魔芋食品等食物,这些含丰富可溶性膳食纤维的食物,可以维持肠道微生态的平衡,促进益生菌的生长。

5、少吃辛辣的调味品。辛辣的调味品和食品,如酒、浓茶、咖啡以及胡椒粉、咖喱粉、辣椒粉等会对肠胃造成刺激,可能造成痉挛性便秘,给患者排便造成很大的困难。要减少粗糙的植物纤维素的刺激,少吃竹笋、韭菜、芹菜,可以吃一些柔软的、温和的、少刺激的食物,如将一些瓜菜类去皮后烹饪,蔬菜选择一些口感嫩的菜心等。

■黄玲(副主任医师,医学博士,同济大学附属杨浦医院消化内科副主任)

专业特长:胃肠动力性疾病,尤其是慢性便秘的诊治;胰腺疾病和肝硬化慢性并发症的诊治

专家门诊:(总院)周五上午;(安图分部)周五下午