

女性从怀孕的胎儿期(280天)到宝宝出生后2岁时(720天),"生命早期1000天"的概念,已得到医学界与营养界人士的一致认可,并被世界卫生组织定义为一个人生长发育的"机遇窗口期"。这一阶段不但是妈妈重要的人生阶段,也奠定了宝宝一生的健康。相关调查显示,女性孕期的健康营养状况,不仅影响到胎儿的健康及身高、体重等,还会影响到他(她)们幼儿、青年、成年之后的健康状况。近日由《健康时报》主办的"生命早期1000天母婴营养与健康高峰论坛"上,与会专家学者围绕人之初1000天的相关问题展开讨论,并就生命早期1000天妈妈应如何呵护自己和宝宝的身心健康进行了解答。

怀孕后学习怎样当个好妈妈

生命早期1000天对孩子一生至关重要,而妈妈对营养与疾病的认识,往往决定了宝宝在此期间是否能够得到良好的发育。

"有很多人问,怀孕了要注意什么呢?我说怀孕了要注意学习。当妈妈的过程是不断学习的过程,做一个好妈妈不仅需要爱,更需要责任。"中国医药教育协会母婴健康管理专业委员会主委、北京协和医院妇产科教授马良坤表示,现在很多女性怀孕时焦虑,生产时恐惧,生产后抑郁,这些都是没有做好当妈妈的心理和知识准备,因此,要想养育一个健康的孩子,就要从早期开始学会如何去做一个身心健康的妈妈。

"人的一生大概有3万多天,头1000天看起来不是太长,但这却是奠定人生健康的基础关键期。"中国医师协会新生儿科医师分会会长、八一儿童医院院长封志纯说,中华围产医学杂志今年6月发文显示,妊娠期糖尿病的发病率与各种母婴并发症密切相关,且远期危害重大。孕期饮食结构不合理等导致的营养不良,会造成孕妇出现贫血、浮肿等症状,还会导致胎儿生长发育迟缓、先天畸形、脑发育受损等情况。

无大畸形、脑及育受烦等情况。 专家指出,从孩子出生到两周岁,该阶段的 良好营养和科学喂养是孩子近期和远期健康最重 要的保障,因此,有条件的一定要母乳喂养,因为母乳中的营养既能提供充足而适量的能量,又能避免过度喂养,降低过敏类疾病的发生几率。

孕期学习甄别信息正确与否

"孕期保健和孕前健康,关系到两代人的健康。"中华预防医学会生命早期发育与疾病防控专委会主委、北大第一医院妇产科主任杨慧霞列举了国外的一些研究指出,去年美国医学会杂志等发布的产后长期随访性文章显示,母亲孕期轻度血糖升高未加以控制,其后代将来糖代谢异常及肥胖的风险就会增加,本身发展为糖尿病的机会也会增加;如果将血糖高进行控制,其后代患糖尿病以及代谢综合征的风险就会下降。很多人对孕期保健的印象还停留在"多吃有营养的东西"上,但并非给孕妇多吃有营养的东西就算健康了。目前影响到后代健康的是,贫困地区母亲营养不良,大城市更多的则是营养过剩,此外父亲的身体状况、辅助生殖技术等也是重要因素,因此,孕期并非只是"吃好喝好"的简单问题。

除了孕期,哺乳期也很重要。据专家介绍,婴儿是人生中生长发育最快的时期,也是大脑发育的关键期,新生儿的大脑刚出生时只有成人的36%,到一岁时就达到了72%。为此专家强调,孩子出生后到两周岁,良好营养和科学喂养是儿童近期和远期健康最重要的保障,其中母乳喂养尤其重要。

新手妈妈通过学习抵御焦虑

有关专家指出,母婴健康关系到千千万万个 家庭的幸福,也关系到国家的未来。

目前,"90后"、"95后"开始陆续加入"生娃大军",她们习惯于从网络获取各种信息,同时又获得了部分老一辈的养育观念,庞杂的信息使得筛选、辨别的难度加大,不少新手妈妈感到困惑、焦虑。《2018母婴用户行为大数据》报告显示,"能不能吃"和"能不能做"成为年度搜索量

最多的母婴类问题。这些问题的背后,隐藏着新 手妈妈们的焦虑。生育专家表示,父母对孩子不 缺爱,缺的是靠谱儿的母婴营养和健康知识。

有关报告显示,目前,在养育观念上已从过去的养活、养大,发展到现在的养精、养好;但是随着经济压力、社会压力的增大,中国家长正陷入集体焦虑中。究其原因,是知识的欠缺和信息甄别能力的不足。一份针对11564人的母婴调查问卷显示,54.3%的人最担心的问题是"缺乏科学孕育知识的同时,接受到多种渠道母婴信息的轰炸"。

总体来说,宝宝处于婴儿期的妈妈比宝宝处于儿童期的妈妈对于育儿知识的需求更旺盛,特别是在宝宝营养和生长发育方面。因此,加强母婴知识的标准化和科学知识普及显得尤为重要和迫切。

科普要跟上新妈妈的学习脚步

"母婴科普知识的传播最重要的还是在于内容",中国营养学会体重管理教练培训导师金紫亦说,现在互联网非常发达,科普也要跟上社会发展,打造权威平台,帮助大家筛选优质内容。

"现在'90后'的妈妈们越来越多,她们是更擅长利用互联网学习母婴知识的一代",润东云智能科技项目负责人朱志东介绍,但是网络信息繁杂,难以辨别真伪,给新手妈妈带来了不少的困惑和焦虑。

为应对人们对母婴知识的渴求,本次"生命早期1000天母婴营养与健康高峰论坛"上推出了"千日呵护"软件,围绕生命早期1000天,将科学育儿知识、医生和营养师、智能化服务等进行统一线上整合,帮助线下传统母婴服务机构搭建专业化与智能化升级的互联网健康咨询平台。

专家呼吁,学术机构、医生、媒体等需要发挥各自专长,把生命早期1000天的营养与健康疾病防控做好,利用互联网的技术优势,把科学、系统的育儿知识转化成智能化的健康管理与服务,用专业与科技推动母婴健康行动,探索出一条全新的母婴智能化健康管理模式。

健康新概念

无痛病房助力基层 完善骨科治疗康复

吴振名

疼痛在术后普遍存在。术后第1天超过1/3的患者存在中重度疼痛,其中骨科手术患者疼痛程度最严重。缓解疼痛是患者的基本权利,也是物质文化水平和生活质量提高的必然结果。在近日举行的"中国快速康复无痛病房标准化管理项目"(简称"无痛病房项目")启动会上,四川大学华西医院主任医师裴福兴教授表示,目前我国许多核心医院的骨科都陆续开设了无痛病房,通过建立完善疼痛评估体系、多模式镇痛、个体化镇痛等新方法,使患者安全、舒适地度过围手术期和功能康复期。但是,目前基层医院在此方面却仍处于空白。

所谓无痛病房,是指医护人员采用加速康复外科(ERAS,Enhanced Recovery After Surgery)理念,对患者进行积极的医疗护理工作,尽可能地减少其痛苦,使患者轻松度过治疗过程。作为符合"十三五"深化医药卫生体制改革规划的创新医疗管理方案,ERAS的发展备受关注。

北京协和医院主任医师翁习生教授表示,推广骨科无痛病房,不仅促进了我国骨科围手术期疼痛管理的快速发展,使我国疼痛管理模式向国际接轨,同时还有助于推动手术镇痛治疗的规范化、统一化,建立完善的围手术期疼痛管理体系。无痛病房在基层医院建立以后,将有助于提升基层医院医护人员的疼痛管理理念,建立基层骨科无痛化管理模式,促进骨科围手术期救治流程的一体化,从而完善基层骨科治疗、提高医疗服务质量。

研究显示, ERAS 可减少住院时间1.44天;增加医院周转率;改善患者术后预后,促进患者快速进行康复运动;增加患者关节活动度;减少并发症的发生率,提高手术效果;增加患者满意度。重庆医科大学附属第一医院主任医师黄伟教授强调,术后3个月炎症仍然存在,会给患者康复造成阻碍。要想真正止痛、快速康复,需要选择既减轻炎症反应又缓解疼痛的镇痛药。

"中国快速康复无痛病房标准化管理项目"可覆盖全国20家示范中心医院及300地市县级医院,通过线下会议的形式,开展20场进修会、100场评审会,以提升基层医生疼痛管理水平,构建高效的疼痛管理治疗、护理流程,促进基层骨科围手术期疼痛管理水平的提升。

医 说 新 语

卵巢癌血清标志物 HE4检测助女性早诊断

彭 叶 樱子

在众多妇科恶性肿瘤中,卵巢癌是女性常见且死亡率最高的疾病之一。在近日举行的阻击"沉默杀手","诊"爱卵巢健康的活动上,北京协和医院肿瘤妇科中心主任向阳说,新型卵巢癌标志物——血清肿瘤标志物人附睾蛋白4(HE4)的临床应用,将有效助力卵巢癌的早期诊断。仅需一管血,18分钟即可为临床医生提供更准确的检测结果,帮助女性改善卵巢癌的早期诊断与临床管理。

由于卵巢癌早期临床症状不典型、缺乏特异性,容易与其他疾病混淆,且由于卵巢位于盆腔深部,早期肿瘤在盆腔检查中难以察觉,导致70%的卵巢癌确诊时已是晚期;70%的患者生存率不足5年;对于治愈后的患者,仍有约70%的人会在3年内复发。正因发病初期的隐匿性和强大的"杀伤力",卵巢癌也被称为"沉默的杀手"。

北京协和医院检验科程歆琦教授表示,卵巢癌的防治关键在于早期发现,患者的5年生存率能够从20%-30%提高至60%-70%,部分还可治愈。 HE4拥有敏感性和特异,HE4和血液检查糖类抗原125,这两种指标可以互为补充,联合检测可有效对盆腔包块、卵巢囊肿和卵巢癌进行鉴别,在减少卵巢癌漏检的同时,可指导医生对患者制定个性化治疗方案。

专家建议,存在卵巢癌高危因素的人群应重视定期妇科体检。卵巢癌虽然早期症状不明显,但仍可以对一些日常症状加以关注:当出现不明原因的胃胀、腹胀、乏力、消化不良、腹部疼痛等症状时,应及时就医,并进行全面的问诊与体检。

卵巢癌的高危因素包括:年龄50岁以上;有乳腺癌、结直肠癌病史或家族史;乳腺癌易感基因或与遗传性非息肉病性结直肠癌相关的女性;未曾生育或不孕;子宫内膜异位症患者;服用雌激素10年以上等。

健康资讯

清华大学启动医工结合研究中心

本报电(冬 野)清华大学精准医学研究院近日宣布,启动6大医工结合研究中心,即临床大数据中心、数字医疗与医疗机器人中心、人工心肺中心、智慧健康中心、医学转化影像中心、可穿戴/可植入医疗设备中心。每个中心实行双主任制,由清华大学理工学科领军学者与临床医学院医学专家共同担纲。

据介绍, 6大研究中心将在清华大学的支持下,为医工结合提供平台、资源、合作架构,临床医学院及附属医院的多个专科已与清华大学理工科研院系建立了紧密合作,50余项医工结合研发项目业已取得初步成果。

北京健康医疗大数据论坛举办

本报电(崔娜)由北京大学主办的第二届"北京健康医疗大数据论坛"近日在北京举行,来自社会各界的千余位专家学者、企业代表围绕"健康医疗大数据新引擎:开放共享、合作共赢"的主题展开讨论。

此外,论坛还开设了大数据和人工智能助力"健康中国2030"、未来信息科学核心技术在健康医疗领域的应用与实践、人工智能与健康医疗的深度融合——案例与思考等6个平行交叉分论坛。

基层肿瘤中心建设培训项目启动

本报电(余肖冰)"基层肿瘤中心建设培训项目"暨第一期院长培训班近日在长沙启动。该项目旨在保基本、强基层,重点是提升县域医疗机构的肿瘤诊断治疗能力,从而更加稳步推进国家分级诊疗政策,实现"大病不出县",惠及更多肿瘤病患者,为他们提供规范化和标准化的医疗服务。

据介绍,中国癌症基金会积极募集资金,携手瓦里安医疗启动该项目,通过多层次培训,帮助县级医疗机构建立肿瘤中心,培训放射治疗医师、物理师和技术员,提升各区域、各层次医疗机构的诊疗能力。

国科大北京临床医学院建立

本报电(贺鹏)近日,北京医院与中国科学院大学共建中国科学院大学北京临床医学院,简称"国科大北京临床医学院"正式成立。

据介绍,双方将充分发挥北京医院在临床医学和医疗资源等方面的优势,发挥国科大在基础医学、生命科学等相关学科领域的科研平台和人才优势,遵循科学、创新原则,围绕卫生健康与生物医药领域重大战略需求,在平台建设、科学研究、人才培养、学科建设、学术交流、成果转化等方面开展全面深入的合作。通过医、教、研融合,以医学精英人才培养与前沿领域高精尖研究为核心,建设国际一流的临床医学院。

链接▶▶▶

"千日呵护"四大系统守护母婴健康











千日呵护母嬰智能系統就是围绕生命早期1000天,实现只要有一部手机,准妈妈和妈妈就能获得全面的健康信息,包括查询、咨询、提醒等智能化服务四大系统:

1.生命早期1000天智能呵护系统:包括备孕期、怀孕期、哺乳期、婴儿期、幼儿期5个阶段;孕产妇营养与护理,宝宝营养、发育与看护,行为解读与教育,非疾病特征与护理,疾病与护理五大板块的育儿知识。

2.在线医生咨询系统:由"寻医问药网"提供超过100万的在线医生咨询,包含健康咨询、疾病自查、在线咨询、预约挂号、家庭医生、诊后咨询、药品查询、健康管理等服务。

3.专业人才服务系统:由"健康管理师"或"营养保健师"等专业人才协助线下母婴服务机构为妈妈进行一对一的专业咨询与服务。

4.大数据分析反馈系统:通过线上线下结合,人工智能与大数据分析,将与妈妈们的互动信息进行留存、分析和归类,为未来母婴健康的需求把握、趋势预测、科学预警、标准化建设提供科学的决策依据。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

相传在上古时代,天上有10个太阳,大地烤裂,草木皆枯,河水干涸,人无法生存。一个叫后羿的勇士,擅长射箭,为了人类能够生存,他先后射落9个太阳,尚存一个,藏在一株厚叶小草下,后羿没有找到。后来,为了报答这株小草的救命之恩,太阳网开一面,在盛夏不晒死它。它迎着阳光反而开花结籽,生长旺盛,故这种小草有太阳草、报恩草、长寿菜之名。它就是在田间地头随处可见的马齿苋。

作为一种野菜,中国老百姓食用 马齿苋已久,确实别具风味。夏季, 采拔茎叶茂盛、幼嫩多汁者,除去根 部,洗后烫软,将汁轻轻挤出,拌入 食盐、米醋、酱油、生姜、大蒜、麻 油等佐料和调味品,做凉菜吃,味道 鲜美,滑润可口。也可烙饼,做馅蒸 食。甚至我国许多地方的群众,至今 还有将马齿苋洗净,烫过,切碎,晒 干,贮为冬菜食用的习惯。

马齿苋不仅是一种可食用的野菜,还是一味非常好的中药。《本草经集注》曰:"马齿苋,又名五行

天然抗生素——马齿苋

王红蕊

子黑也。"马齿苋在古籍上早有记 载,它对人类有着非凡的贡献。话说 安史之乱后,各地藩镇割据,拒不缴 纳赋税。唐宪宗刚即位时, 西川节度 使韦皋病逝,以刘辟为首的将领乘机 叛乱。考虑到西川是国家军事重地, 唐宪宗决定派宰相武元衡为西川节度 使,平定叛乱。不料武元衡到任后不 久,时值炎夏,他的胫骨上却生了个 臁疮,病情反复,以致瘙痒发热,肌 肉腐烂,脓血淋漓,把他折磨得痛楚 不堪,神疲恍惚,食欲减退,最后竟 无法胜任镇抚西川的重任。宪宗无 奈,只好把他调回京都长安,命太医 石礞等名医调治,但也久治不愈。一 天,武元衡正闷闷不乐地坐着,一位 新来的小吏问道:"您如此苦闷,莫 非染恙于身?"武元衡便把病况说 了。小吏一听,即刻说道:"下官倒 有一方,专治多年恶疮,即便顽恶疮

疡,不过几次就可治愈。您不妨一 试。""方药为何? 快快道来。"小吏

答:"方也简单,采些鲜马齿苋,捣

烂敷在疮口,每日换药就成。马齿苋

草,以其叶青,梗赤,花黄,根白,

遍地生长,可食用,亦有清热解毒,散血消肿之药性。"武元衡非常高兴,如法用了几次,臁疮果然就渐渐痊愈了。他由此十分感激小吏,也多次提到马齿苋。后来,对岐黄素有研究、同为宰相的李绛听说了此事,便把它载入其所著的医学专著《兵部手集方》中,流传下来。再后来,到了明代,医药大家李时珍据此把马齿苋清热解毒、攻血消肿的功效写入《本草纲目》中。

草纲目》中。
马齿苋性寒,味甘酸;人心、肝、脾、大肠经。具有清热解毒、凉血止血的功效。常用于热毒血痢、痈肿疔疮、湿疹、丹毒、蛇虫咬伤、瘰疠、便血、痔出血、崩漏下血等症。《食疗本草》言,本品能"煮粥止痢及疳痢。"《本草正义》说,"马齿克恐者,寒滑以利导之,而湿热之,无治女人赤白带下,则此症多由湿热凝滞,寒滑以利导之,而湿热可泄,又兼能入血破瘀,故亦治克中。"现代医学研究发现,马齿苋中。"现代医学研究发现,马齿苋中。"现代医学研究发现,马齿苋中。

血糖浓度、保持血糖稳定;钾盐可降低血压,减慢心率,可保护心脏。马齿苋还含有大量维生素 E、维生素 C、胡萝卜素及谷胱甘肽等抗衰老有效成分,长期食用能预防血小板凝聚、冠状动脉痉挛和血栓形成,从而有效地防止冠心病。此外,马齿苋对痢疾杆菌、大肠杆菌、金黄葡萄球菌等多种细菌都有强效抑制作用,所以马齿笕又有"天然抗生素"的美称。

(北京市朝阳区中医医院副主任医师)

