

从“被动防御”到“主动预防” 预防出生缺陷给孩子无“陷”未来

唐氏综合征、严重先天性心脏病、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,将会给社会和家庭带来沉重经济负担和精神压力。

9月12日是预防出生缺陷日,今年的活动主题:预防出生缺陷,科学健康孕育。发布推广出生缺陷防治健康教育核心信息20条、推进出生缺陷三级防治策略、开展出生缺陷防治能力提升计划……近年来,我国采取系列措施推进出生缺陷防治工作,从“被动防御”到“主动预防”,给孩子一个无“陷”未来。

关口前移 高度重视出生缺陷防治

今年37岁的二胎孕妈徐女士定期在武汉一家妇产科医院做产检,孕12周时超声检查发现胎儿有严重畸形。

“检查中发现胎儿全身皮肤水肿,颈部淋巴水囊瘤,双侧胸腔积液。”医院超声科负责人透露,这种情况下,胎儿需要进一步检查染色体。临床发现,淋巴水囊瘤患儿超70%存在染色体异常。

出生缺陷是指婴儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常,是导致早期流产、死胎、婴幼儿死亡和先天残疾的重要原因。

“随着‘三孩’政策的全面实施,高龄孕产妇比例保持高位,出生缺陷发生风险更应引起重视。”武汉大学中南医院儿科医院院长张元珍说,及时做好安全、科学、精准的孕产检查十分重要。

张元珍提醒,有些“二孩”“三孩”妈妈认为自己有生育经验,较容易忽视孕产检查。但随着年龄增长,孕产妇的身体状况



需重视 新华社发 王鹏作

不同以往,胎儿发生染色体异常和结构畸形的几率也会增加。若孕产妇自身有免疫性疾病,要在孕前及时调整生活方式,如日常需服药,应选用对胎儿发育影响最小的药物。

多位受访妇产科专家呼吁,要重视婚前、孕前和孕早期健康教育、优生检查和咨询指导,减少出生缺陷的发生。

据了解,随着国家不断加大对医疗卫生事业的投入,目前全国经批准开展产前诊断技术的医疗机构达527家。

多措并举 健全出生缺陷防治链条

生育健康的孩子是每个孩子共同的期盼。近年来,国家卫生健康委同相关部门积极推进出生缺陷综合防治,特别是推进出生缺陷防治服务的均等化,建立起覆

盖全链条的出生缺陷三级防治体系。

国家卫生健康委妇幼健康司司长宋莉介绍,一级预防需要把好婚前、孕前关口,通过健康教育、婚前保健、孕前期健康检查等服务,让出生缺陷尽可能不发生;二级预防通过提供全方位孕产期保健服务,加强产前筛查、产前诊断和知情干预,进一步减少严重致残致出生缺陷;三级预防是在出生后尽早对新生儿进行疾病筛查,通过早筛查、早诊断、早干预和早康复,尽可能减少出生缺陷导致的婴幼儿死亡和先天残疾。

在国家基本公共卫生服务中安排增补叶酸预防神经管缺陷、孕产期优生健康检查等出生缺陷防治相关重点项目;在中央财政支持下,提供生育全程基本医疗保健服务,推进出生缺陷预防救助项目……我国把出生缺陷防治作为妇女儿童健康服务的重要组成部分,不断健全出生缺陷防治链条,提升出生人口素质。

“目前,我国出生缺陷综合防治服务均等化水平持续提升,已为超1亿农村育龄妇女进行免费叶酸补服;全国婚前医学检查率从2011年的41.9%提高至2022年的74.8%;全国产前筛查率从2011年的22.7%提高至2022年的88.7%。”宋莉说,在新生儿阶段,全国新生儿遗传代谢病和听力障碍筛查率均达90%以上。

加大筛查 聚焦重点疾病防治

有关统计显示,目前已知的出生缺陷超过8000种。近年来,部分重大出生缺陷发生率呈下降趋势,因出生缺陷导致的婴儿死亡率与5岁以下儿童死亡率均比2011年降低50%以上。

国家儿童医学中心主任、首都医科大学附属北京儿童医院院长倪鑫介绍,发现孩子耳聋后可通过人工耳蜗等方法及早干预;孕期有效产筛可降低唐氏综合征发病率;针对南方部分省份高发的地中海贫血,加强婚前保健、产前筛查和诊断等措施,重大缺陷发生率已明显下降;从2018年开始,我国采用“双指标法”筛查先天性心脏病新生儿,加强先天性心脏病产筛的医疗机构联动,实现全生命周期从孕、产到出生后的整体筛查。

国家卫生健康委数据显示,目前全国共有妇幼保健机构3032家,已建立3364个危重孕产妇救治中心、3070个危重新生儿救治中心。今年8月,国家卫生健康委发布《出生缺陷防治能力提升计划(2023-2027年)》提出,到2027年,一批致死致残重大出生缺陷得到有效控制,全国出生缺陷导致的婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率分别降至1.0‰、1.1‰以下。

宋莉表示,下一步将通过健全服务网络、加强人才培养、深化防治服务、聚焦重点疾病、提升质量管理、强化支撑保障6方面措施,推进落实18项工作任务,全面提升出生缺陷防治能力,促进出生缺陷防治工作高质量发展,努力更好保障广大群众生育健康孩子的美好愿望。 □李恒 闫睿



换季咳嗽、打喷嚏、流鼻涕? 孩子感冒还是过敏?

为何会发生过敏反应?

错误地将外界有益(例如牛奶、鸡蛋等)或无害的物质(例如花粉等)当作有害物质(例如细菌、病毒等)去攻击

对外界无害物质产生过激的排斥

人体免疫系统的免疫耐受机制发生紊乱

身体引发免疫性炎症,也就引起了过敏反应

四类孩子易过敏

<p>如果父母均无/均有过敏史</p> <p>孩子过敏性疾病患病风险 5%~15%</p> <p>60%~80%</p>	<p>地毯、空调、沙发、床褥垫等</p> <p>都是尘螨容易滋生、过敏原容易聚集的地方</p>	<p>孩子过早添加辅食</p> <p>由于肠道菌群尚未完全建立,消化道的通透性较大,外源性蛋白质易于进入体内,大大增加了食物过敏发生的概率</p>	<p>生活条件的改善,过度清洁卫生、抗生素的滥用,使微生物和细菌产物与黏膜减少,婴儿未能接触到外界环境的正常菌群</p>
<p>有过敏家族遗传的孩子</p>	<p>环境过敏原暴露家庭的孩子</p>	<p>食物添加不当的孩子</p>	<p>过度清洁卫生家庭的孩子</p>

下列症状要警惕

<p>腹痛、腹泻</p> <p>检查是否有过敏性胃肠炎</p>	<p>皮疹伴瘙痒</p> <p>检查是否有过敏性皮炎</p>	<p>鼻塞、鼻涕、流鼻涕、打喷嚏</p> <p>检查是否有过敏性鼻炎</p>	<p>眼痒,同时伴有痒痒、打喷嚏等</p> <p>检查是否有过敏性结膜炎</p>	<p>咳嗽、喘息</p> <p>检查是否有哮喘和过敏性哮喘</p>	<p>出现食物依赖性运动诱发过敏反应</p> <p>这是一种食物过敏,剧烈运动会诱发过敏反应</p>	<p>偏头痛</p> <p>检查是否有食物过敏,特别是那些长期不明原因的偏头痛</p>
--	---------------------------------------	---	---	--	---	--

过敏以后这样做

控制与处理环境过敏原

过敏原暴露是过敏性疾病发生的始动因素

降低家中尘螨浓度是过敏性疾病防治的重要环节

脱敏治疗

在医学上称为特异性免疫治疗

是目前世界卫生组织推荐的唯一针对过敏病因进行治疗的方法

药物对症治疗

最常用的是口服抗组胺药,如西替利嗪、氯雷他定、咪唑斯汀、依巴斯汀等

用药需要在医生的指导下进行

过敏人群的健康管理

亚健康状态的过敏人群是过敏健康管理的重要人群

管理内容包括健康教育、环境过敏原管理、健康调理、筛查与随访管理等

这个时候别犹豫 快打「120」

每年9月的第二个星期六是“世界急救日”,目的是宣传和普及急救知识和技能,提高大众自救能力。今年是第24个“世界急救日”,我们来聊聊哪些情况应该拨打“120”,拨打“120”有哪些注意事项。

哪些情况需要打“120”
如果我们突然遭受意外伤害,或者身边朋友突然晕倒,您会怎么办?您可能会回答,拨打“120”急救电话。这个回答不完全正确。“120”热线又被称为“生命热线”,它如同一根救命稻草,每一通急救电话背后,都代表着有生命需要救助。但需要了解的是,不是所有意外情况都需要拨打“120”,应该把“生命热线”留给真正需要急救的人。

那么,哪些情况需要拨打“120”急救电话呢?如果您身处医院之外,比如在家里,在公共场所,或者在野外等地,一旦发生心脏病、脑中风等突发危重疾病;车祸、意外伤害导致严重受伤;发生火灾、溺水、触电、中毒、踩踏等突发灾难事件;由于各种原因突发因素导致生命健康出现重大问题时,均应该立即拨打“120”呼救。

哪些症状是突发危重疾病
我们来详细说说遇到哪些症状可能是突发危重疾病,如果遇到以下情况,不要犹豫,立即拨打“120”寻求急救。

1. 如果突然发生剧烈胸痛、心悸、呼吸困难、晕倒,伴有大汗淋漓等症状,应怀疑心脏病发作。
2. 如果出现半身突然无力、口角歪斜、神志迷茫、说话或理解困难、单眼或双眼视物困难、剧烈头痛、晕厥等情况,需要警惕脑血管意外。
3. 患者面色苍白、冷汗淋漓,

脉搏快但很微弱、血压下降等,可能是休克或虚脱。

4. 出现大量咯血或者呕血,也提示可能突发危重疾病。

拨打“120”需要注意哪些细节
“120”急救电话是启动抢救危重症患者的第一信号和前提。无效电话会严重影响指挥中心正常工作,延误抢救时间,浪费急救资源。在拨打电话的过程中,也需要注意以下几点,以免耽误救治时间。

1. 拨打“120”电话,应该尽量保持镇静,不要慌乱,讲话要清晰、简洁。

2. 说清楚患者的症状或者伤情,以便准确派车,还要说清现场地点、等候地点和可以接通的联系电话,方便联系。

3. 拨打“120”电话后,可安排在路口或明显标志物旁边等候车接应,看到救护车主动挥手示意,以节省时间。

4. 如果身处两县交界,手机信号容易发生漂移,使用固定电话可以避免,若无条件,也可请求信号漂移接收的急救中心代为呼救。

5. 在高速公路拨打“120”时,要说明行进方向、大致方位,在路肩上有公里牌标志,要说清高速公路编码和公里数等。

需要注意的是,拨打“120”一般情况不允许指定医院。由“120”指挥调度中心统一调配全市急诊资源,分级分区处理急诊患者,首先遵循就近、就近和就近的原则来调配医院,以保证患者得到快速救治。

另外,要了解叫救护车是收费的,一般包含救护车费和院前急救费两部分。当然,这些费用由各地省市统一规定,各项收费均有标准依据,您不必担心费用虚高。 □刘健

医学新知

姜黄素在抑制胃酸过多方面功效或接近胃药

新华社北京9月13日电 姜黄是一种天然香料,它赋予咖喱独特风味和颜色,东南亚等地的人们自古也把它用作草药。泰国一项研究显示,姜黄中所含的姜黄素在治疗消化不良、抑制胃酸过多方面的疗效可能与胃药奥美拉唑接近。泰国朱拉隆功大学等机构的研究人员在《英国医学杂志·循证医学》上发表报告说,姜黄中含有的姜黄素是一种天然化合物,这种物质具有较好的抗炎作用,且姜黄在东南亚等地长久以来已被用作缓解消化不良症状。奥美拉唑是一种主要用于治疗胃酸分泌过多引起的消化系统疾病的质子泵抑制剂,是目前广泛应用的胃药,但已有研究显示长期使用这类药物易引起一些副作用,例如导致微量元素缺乏、骨折风险增加等。

报告说,团队于2019年至2021年,在泰国招募了206名18至70岁并患有功能性消化不良(指无明显原因而反复出现胃部不适症状)的病患参加随机对照试验。试验持续28天,实际完

成试验的病患为151人。病患被随机分配至3个治疗组,第一组每天服用一定量的姜黄素胶囊和安慰剂,第二组每天服用一定量的奥美拉唑和安慰剂,第三组每天服用一定量的姜黄素和奥美拉唑。团队根据“消化不良严重程度评估”指标体系,在28天后以及56天后分别对病患进行症状评估。

结果显示,28天后,3组病患的消化不良症状都有较明显缓解,其中第一组和第二组病患的缓解效果比第三组效果好;56天后,3组病患的症状都有进一步缓解且第一、二组的评估结果仍好于第三组。参与试验的病患均没有报告严重副作用,但测试结果显示,部分服用姜黄素且体重较大的病患的肝功能出现了一定程度的衰退。

团队表示,试验结果显示未来或许可以考虑将姜黄素用于临床治疗,但这只是一项小规模试验,也有不少局限性因素,还需要更大规模和长期的试验来确认其相关疗效。

美国研发出可实时监测肾移植排异反应的电子设备

新华社北京9月11日电 美国西北大学近日发布公报说,该校研究人员领衔的团队研发出一款能持续实时监测移植肾脏健康状况的植入式电子设备,可检测与肾移植排异反应引起的炎症或其他身体反应相关的体温异常。新设备有助于对肾移植排异反应的早期干预,改善患者治疗结果和健康状况。

排异反应是器官移植患者需要终生警惕的问题。目前监测移植肾脏健康状况的简单方法是检测患者的肌酐、尿素氮等标志物水平,但准确性有限。而作为判断排异反应“金标准”的活检属于侵入性手术,存在引起出血、感染、疼痛及其他并发症的风险。

为更简单、可靠地监测肾移植排异反应,西北大学等机构研究人员开发出一款超薄、柔性植入式传感器,可通过感知体温异常变化,为潜在的肾移植排异反应提供早期预警信号。这款传感器宽0.3厘米,长0.7厘米,厚度仅

220微米,与一根头发的宽度相当。传感器安装在包裹肾脏的纤维膜之下,其中包含一个高灵敏度温度计,可检测到肾脏微小幅度的温度变化。传感器与安置在肾脏附近的小型电子设备相连,后者包含为设备供电的微型纽扣电池,并使用蓝牙技术将数据无线传输到手机、平板电脑等外部设备上。所有电子元件都包裹在一种柔性并具有生物相容性的塑料中。

研究团队借助接受了肾移植的大鼠模型测试了该设备,结果显示该设备可比目前常用的方法早三周检测到排异反应预警信号。这有助于医生更早干预,以改善患者治疗结果和健康状况,增加肾移植成功率。

相关论文已发表在新一期美国《科学》杂志上。下一步,研究人员将在更大型的动物模型中测试该设备。虽然最初研究是针对肾脏移植的,但研究人员认为,该设备也适用于肝脏、肺等器官移植的排异反应监测。

如何破解“小胖墩”难题

——来自健康食物与城市发展研讨会的观察

国儿童发展纲要(2021-2030年),提出了“儿童超重、肥胖上升趋势得到有效控制”的目标。

联合国儿童基金会驻华办事处副代表毕曼达表示:“每一名儿童都有权利获得茁壮成长所需的多样化健康膳食。保护儿童,为他们创造良好的食物环境,提供易于获得、物美价廉、安全健康的食物刻不容缓。”

从《国民营养计划(2017-2030年)》到《健康中国行动(2019-2030年)》,从《学校食品安全与营养健康管理规定》到《儿童青少年肥胖防控实施方案》,从《营养与健康学校建设指南》到《中国学龄儿童膳食指南(2022)》……近年来,我国出台一系列政策举措对儿童青少年合理膳食、营养健康作出部署。

为“保持健康体重”,《健康中国行动

(2019-2030年)》给儿童青少年“开方把脉”:学会选择食物和合理搭配食物的生活技能。每天吃早餐,合理选择零食,在两餐之间可选择适量水果、坚果或酸奶等食物作为零食。足量饮水,首选白开水,少喝或不喝含糖饮料。自我监测身高、体重等生长发育指标,及早发现、科学判断是否出现超重、肥胖等健康问题。

多位与会专家呼吁,科学合理膳食是最合算的超重、肥胖干预措施,积极倡导减盐、减油、减糖的健康饮食和烹饪习惯,家长要帮助孩子从小建立健康生活习惯,养成良好饮食运动习惯,管住嘴、迈开腿。

国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司副司长田建新表示,肥胖防控是世界性难题,也是一项长期的事业,需要国际社会广泛合作、综合施策。下一步,国家卫生健康委将会同相关部门不断完善政策法

规,丰富科普宣教形式和内容,加强效果监测和评估,更好地推动建立健康的食物环境,助力儿童青少年健康成长。

来自成都的20岁学生胡清源在会上分享了联合国儿童基金会“我要更健康的食物”公益倡导活动青年咨询工作坊的讨论结果。据介绍,此次活动在北京和成都邀请超过60名15至24岁的青年参与。“我要更健康的食物”是联合国儿童基金会和年轻人共同发起的一项倡议,旨在改善亚太地区的食物环境,提升公众意识。

笔者了解到,成都市和联合国儿童基金会驻华办事处合作实施了以城市为主体的儿童营养改善项目。当前,联合国儿童基金会驻华办事处正支持成都市营造促进儿童健康饮食的学校、家庭、餐饮和零售环境,旨在减少儿童接触到不健康食品的机会,提升他们的营养素养,引导儿童选择更健康的食品。

本次研讨会由国家食品安全风险评估中心、中国营养学会及联合国儿童基金会驻华办事处共同主办,成都市疾病预防控制中心协办。 □李恒 温克华

健康直通车

九月的蓉城,秋高气爽,笔者走进四川省成都市天府国际会议中心,“健康食物与城市发展研讨会——为城市未来共创健康食物方案”14日在此举行。与会嘉宾齐聚一堂,聚焦城市环境对儿童青少年超重和肥胖的影响,深入研讨展望未来。

随着生活水平的提高,我国居民尤其是儿童青少年人群超重肥胖患病率增长较快,成为严重危害居民健康的公共卫生问题。《中国居民膳食指南(2022)》数据显示,6至17岁儿童青少年超重肥胖率高达19.0%,意味着每五个儿童青少年中约有一个超重肥胖,甚至在生长发育过程中,存在“身高跑不过体重”的现象。

“健康的食物和城市环境对于有效遏制儿童青少年超重肥胖流行、促进儿童青少年健康成长,助力健康中国建设意义深远。”国家食品安全风险评估中心主任李宁表示。

儿童超重和肥胖已经成为不容忽视的全球性问题。国务院2021年9月印发《中