2026年9月19日 星期六 陕西工人报

关爱职工 优育助企行 · 健康科普

职场妈妈的新生儿护理指南——

告别手忙脚乱 从容守护成长

西北妇女儿童医院 袁展望

结束了产假回归职场的新手妈妈，既要正常工作，又要照顾宝宝，时间对她们来说是最奢侈的资源。本文为大家解锁高效育儿方法，将护理步骤简化，帮职场妈妈利用碎片化时间，告别手忙脚乱，从容守护孩子成长。

喂奶与拍嗝：告别“数分钟”，学会“看信号”

职场妈妈时间宝贵，无论在家背奶还是亲喂，效率是关键。传统的按需喂养有时会让妈妈陷入“无休止喂奶”的焦虑。有研究提示，母亲在喂养时减少手机等干扰，专注于宝宝，有助于提高喂养效率，能更及时地回应宝宝的需求。

喂养技巧：母亲采用“侧卧位”或“橄榄球式”喂奶，能减少手臂的受力，避免腰肌劳损。喂养时应留意宝宝发出的早期饥饿信号，如将手放进嘴里、左右寻找、吮吸拳头和咂嘴等，而非等到哭闹才喂奶，因为哭闹是饥饿的晚期信号。喂奶时观察宝宝的吞咽节奏，当宝宝停止吸吮、闭上嘴或扭头离开乳头时，表明可能已吃饱或想休息一下，此时可停止无需强行喂完。大多数新生儿每天需要哺喂8到12次，大约每2到3小时一次，不要机械地遵循固定时间间隔，应关注宝宝发出的信号。

背奶妈妈的职场衔接：返岗前1至2个月可提前建立家庭“母乳库”，备齐电动双边/单边吸奶器和食品级储奶容器。到达工作场所后，最初可根据之前亲喂的频率至少每3小时用吸奶器吸奶1次，间隔不超过6小时，单次吸奶约15分钟。下班后优先亲喂，利用夜间催乳素分泌高峰维持奶量稳定。

极简拍嗝：不用每次都拍10分钟，如果宝宝吃完后安稳睡着、无不适表现，无需强行拍嗝。

推荐拍嗝姿势——竖抱式：在肩上放置一块干净的纯棉纱布，将宝宝竖直抱在胸前，让宝宝的头靠在肩膀的纱布上，用一只手稳稳地托住宝宝的臀部，另一只手呈空心掌，在宝宝背部从下往上轻拍或轻抚，直到宝宝排出空气。关键是让宝宝上半身保持直立至少10至15分钟，利用重力帮助气体排出。拍嗝过程中手始终稳托宝宝的头颈部，确保气道通畅。

坐式拍嗝：让宝宝坐在腿上，一手托住下巴和胸部拍嗝。由于新生儿脊柱和颈部肌肉发育不完善，坐时头颈部难以保持稳定，操作不当容易伤到脊柱，不建议作为首选方法，仅适用于2月龄以上宝宝。

穿衣：像打包“礼物”一样简单

对于新生儿，过多的衣物不仅增加护理难度，还可能引起体温升高。保持室温在22℃至24℃、避免过度包裹是降低婴儿猝死风险的重要措施。对于小婴儿来说，连体衣是合适的，可以放弃那些复杂的分体装（上衣+裤子+袜子），购买优质的“包屁衣”或连体哈衣。

穿衣技巧：采用“卷筒穿脱法”。先把连体衣平铺，将袖筒从袖口向肩部卷成环状通道；母亲一只手从袖口伸进去，轻轻握住宝宝的小手，另一只手托稳宝宝的头颈和肩臂，顺势把袖筒拉下，让宝宝手臂自然穿过。穿脱时动作要轻柔，不要硬拉宝宝手臂，避免造成牵拉伤。换尿布时只需解开连体衣底部，不必脱掉整件衣服，既省时又保暖。

判断宝宝穿得是否合适：新生儿的末梢循环尚未发育完善，手脚偏凉是正常的生理现象，不应以手脚温度作为判断依据。正确做法是触摸宝宝的后颈部和后背：温热干爽说明穿盖刚刚好；发烫或潮湿出汗说明穿多了，应立刻减衣；发凉偏冷则加一件薄款纯棉衣物即可。

洗澡：不必每天“大动干戈”

很多新手妈妈觉得每天洗澡是必备项目。其实，新生儿皮肤娇嫩，过度清洁会破坏皮肤屏障。每周洗澡2至3次，配合日常局部擦洗完全足够。

脐带残端脱落前（通常需要1至2周），美国儿科学会（AAP）建议采用海绵擦浴，这比盆浴更容易保持脐带残端干燥。擦浴时用温暖湿润的毛巾或棉柔巾擦拭需要清洁的部位，重点关注脖子、腋下和腹股沟。擦浴时尽量不要把脐带残端弄湿，让残端持续暴露在空气中保持干燥，同时将尿布向下折叠避免遮住脐带残端。

脐带脱落干燥后：可以过渡到盆浴。洗澡水温建议控制在37℃左右，可用水温计或手肘内侧皮肤测试。室温保持在26℃至28℃。使用温水和无香精的婴儿洗护产品，每次洗澡时间控制在5至10分钟。

安全睡眠ABC：必须掌握的安全底线

A（Alone）——单独睡眠：让宝宝独自睡在自己的婴儿床或摇篮里，与父母同房但不同床。同房不同床可显著降低婴儿猝死风险，AAP建议至少持续到宝宝6个月，理想情况是到1岁。

B（Back）——入睡：每一次睡眠（包括午睡和夜间）都让宝宝仰卧。仰睡时宝宝口鼻面向上方，呼吸道更容易保持畅通，趴睡是导致婴儿猝死的风险因子之一。喂奶后应该交替侧卧位，避免奶汁反流吸入导致窒息。

C（Crib）——睡在婴儿床：宝宝应睡在经过安全认证的婴儿床、摇篮或游戏床中，使用坚实、平坦的床垫和紧贴的床单，不放置枕头、被子、毛绒玩具等柔软物品。睡眠环境应避免过度包裹，防止过热增加猝死风险。

碎片时间：把护理变成“亲子微课”

职场妈妈常因陪伴时间少而愧疚，其实，陪伴的质量远比时长重要。

换尿布：每次换尿布（每天约6至8次）就是最好的互动窗口。看着宝宝的眼睛说话、哼歌，这短短的2分钟足以促进宝宝的大脑神经连接。

红屁屁预防的“懒人法”：每次换尿布时，先用温水清洗臀部，用棉柔巾轻轻蘸干水分，不要来回摩擦。随后使用含氧化锌的护臀膏作为“隔离层”进行薄涂，可在皮肤表面形成保护膜，从而减少摩擦、隔离尿、便刺激，预防红臀。新生儿一般每2至3小时更换一次尿布，大便后要立即更换。

肌肤接触（袋鼠式护理）：将仅穿尿布的宝宝直立蛙位贴在母亲裸露的胸前，再用毯子覆盖双方。母亲托住宝宝的臀部，保持眼神交流，轻声说话并轻柔抚摸宝宝。袋鼠式护理有助于稳定新生儿呼吸、维持体温并促进母乳喂养。WHO新指南指出，父亲和其他家庭成员也可以提供袋鼠式护理，可在产房、产后病房及家中持续开展。

对职场妈妈来说，护理新生儿是一场马拉松，不是百米冲刺。掌握这些技巧，不仅能帮她们减少不必要的焦虑和紧张，更能让她们和宝宝享受到美好的亲子时光。当然，如果发现宝宝有异常的情况，如吃奶差、反应差、剧烈哭闹、大便异常、嗜睡、咳嗽、发热等异常情况，请及时到新生儿科/儿科门诊就医。

你的血管，要从年轻时开始呵护

陈新平

又到了一年体检季，血糖、血压、血脂等一系列血管健康指标再次成为许多人关注的焦点。

作为遍布人体的“管道网络”，血管是身体的生命通道。心脏的每一次跳动、大脑的每一次思考，都依赖它们无声地输送血液。一旦这些通道出现问题，急性心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病的发生风险便会显著升高。但值得关注的是，近年来，这些曾被贴上老年病标签的疾病，正越来越多地发生在年轻人身上——

动脉粥样硬化是年轻人心脑血管疾病主因

提起心脑血管疾病，许多人下意识认为这是老年病。但近些年，新闻报道中不乏二十多岁的年轻人突发心梗、脑卒中的案例；在门诊中，受到相关疾病困扰的年轻人也越来越多。《中国心血管健康与疾病报告2024》显示，急性心肌梗死发病年龄仍呈年轻化趋势；《2024年中国脑卒中防治报告》也指出，我国脑卒中发病总体呈现年轻化趋势。

是什么原因，导致这些年轻人患上了心脑血管疾病？

从临床上看，年轻人心脑血管疾病的发病机制较为复杂，个体差异显著。除遗传、先天血管因素及心源性病因外，动脉粥样硬化是最常见的病理基础。

我们可以把动脉粥样硬化理解为血管被脂质斑块堵塞的过程。健康的血管内壁光滑而有弹性，当血液中的“坏胆固醇”——低密度脂蛋白胆固醇过多时，它会穿过血管内皮并沉积在内皮下层，这时身体的免疫系统会把这些沉积物当作“敌人”，派出巨噬细胞去清除它们——吞噬了过多脂质的巨噬细胞会变成“泡沫细胞”，堆积形成脂质条纹，这就是动脉粥样硬化斑块的雏形。随着时间推移，斑块内部会堆积更多脂质，表面覆盖一层纤维帽，形成成熟的粥样硬化斑块。

这些斑块的存在可导致两个严重后果：一是血管机械性狭窄——斑块向管腔内凸起，造成血流不畅，引发心绞痛等缺血症状。二是更危险的急性事件——纤维帽破裂，内部的促凝物质暴露于血液，迅速形成血栓。若血栓完全堵塞血管，便可能诱发急性心肌梗死或缺血性脑卒中等严重后果。

值得注意的是，年轻人心脑血管事件的发病特征与老年人存在显著差异。老年人的动脉粥样硬化通常是历经数十年缓慢进展的退行性病变，常伴随高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病，病程中逐渐形成了侧支循环，具有一定的代偿能力。但年轻人的急性发病，除粥样硬化斑块不稳定破裂外，冠脉痉挛、动脉夹层、血管炎、心源性栓塞等非粥样硬化因素也占相当比例。长期熬夜、饮食失衡等不良生活方式，更会加速斑块进展或直接诱发急性血管损伤。而且，年轻人的发病病程较短，侧支循环往往尚未建立。一旦血管急性闭塞或发生严重痉挛，由于缺乏备用血流通路，首次发病即可能表现为急性心肌梗死或脑卒中，后果更为凶险。

年纪轻轻，血管健康怎么就亮起红灯？

血管从柔软富有弹性到逐渐变硬、变脆，本应是一个以“十年”为单位的缓慢过程。但如今，高血压、糖尿病、血脂异常、肥胖等慢性病的年轻化，叠加不规律饮食、长期熬夜、工作压力大等不良生活方式，正使这一进程明显提速。

外卖和速食文化的兴起极大改变了当代年轻人的膳食结构。外卖普遍存在高油、高盐、高糖、精制碳水比例高的特点，蔬菜、粗粮和优质蛋白严重不足。长期依赖外卖，多种危险因素叠加，血管内皮便会持续受损。高盐饮食易使血压升高，增加血管壁压力，从而损伤内皮细胞，导致其屏障功能减弱；高脂饮食会导致血液中的低密度脂蛋白胆固醇浓度升高，这些脂质颗粒会通过受损的内皮屏障进入内皮下层并沉积；高糖饮食则易诱发胰岛素抵抗和血脂代谢紊乱，同样导致多余脂质不断沉积，为动脉粥样硬化埋下隐患。

与此同时，久坐、运动不足会造成血液循环减慢，机体代谢效率下降，导致脂质及氧化代谢产物在体内蓄积，进一步加重血管的代谢负担。

长期熬夜和紧张的生活节奏同样是损害血管健康的重要推手。熬夜会使交感神经持续兴奋，造成血压反复波动，削弱血管的稳定性。在职场竞争、生活压力等多重因素之下，许多年轻人长期处于精神紧绷、情绪焦虑的慢性应激状态，这会引发体内炎症水平升高，并可能导致凝血功能异常，显著提升心脑血管疾病的突发风险。

尤其需要警惕的是，吸烟是损害血管健康的重要独立危险因素。烟草燃烧产生的尼古丁、一氧化碳、自由基等数千种化学物质会直接进入血液，对血管最内层的内皮细胞造成损伤。此外，吸烟还会激活血管壁的炎症反应，使斑块从稳定转向易损，增加破裂风险。而饮酒同样会损害血管健康。酒精会直接损伤血管内皮，即使少量饮用，也会增加患高血压、房颤等风险。

关注血管健康要从现在开始

心脑血管疾病的年轻化，本质上是不良生活方式对健康透支的警示。身为年轻人，无需因此过度恐慌，但也应摒弃侥幸心理。实际上，损害血管健康的危险因素往往从青年时期就开始累积，由于早期无明显症状，容易被忽视。但是，长期的血管损伤一旦突破身体的代偿极限，部分人群的首次发病便可能直接表现为急性心肌梗死或脑卒中。因此，对血管健康的日常监测与早期预防至关重要。

筛查危险因素是预防的第一步。应坚持定期监测血压、血糖和血脂，以及时发现血管隐患。相比血压和血糖，公众对血脂异常的认知相对不足，尤其是其中最危险的信号——低密度脂蛋白胆固醇。它是动脉粥样硬化的核心“原料”，也是降脂治疗的首要靶点。根据《中国血脂管理指南（2023年）》，不同风险等级对应不同的低密度脂蛋白胆固醇控制目标：健康成年人应低于3.4mmol/L；合并高血压、糖尿病等危险因素者，目标降至2.6mmol/L以下；已确诊心脑血管疾病者，需控制在1.8mmol/L以下且降幅超过50%。

在现实生活中，熬夜加班、依赖外卖有时难以完全避免，可以通过一些简单的调整最大限度地降低健康风险。比如，在外卖选择上，优先挑选清蒸、水煮、清炒的菜式，避开红烧、油炸等重油盐的餐食，同时有意识地搭配蔬菜和杂粮饭，减少精制主食的摄入；不得不熬夜时，避免大量饮用咖啡、浓茶或功能性饮料提神；在工作间隙，选择无糖酸奶等健康加餐，替代薯片、饼干等零食。

在繁忙的工作节奏中，年轻人也可以利用碎片时间进行“微运动”。比如，通勤时提前一站下车步行；午休时进行简单拉伸；工作时每隔一小时起身活动，缓解久坐带来的血液循环阻滞。日积月累，这些微小改变有助于改善身体状态。

戒烟限酒对提升血管健康同样意义重大。吸烟不存在“安全剂量”，戒烟是唯一且最有效的保护方式，越早戒血管修复的空间就越大。饮酒同样如此，从保护血管的角度，最安全的选择是不饮酒。若暂时无法完全戒断，可把逐步减少饮酒量作为过渡。

此外，还应及时关注身体发出的预警信号。若反复出现不明原因的胸闷、心慌、头晕、肩背酸痛等症状，应及时休息并就医检查，切勿简单归咎于“太累了”而延误病情。

健康体重·一起行动

减肥为啥难？『肥胖记忆』在作祟

刘霞

世界卫生组织数据显示，全球八分之一的人正饱受肥胖症的困扰。尽管市面上充斥着各种健康教育、减肥书籍和治疗方法，但许多人一旦发胖，想要瘦下来却难如登天。为什么减肥如此困难？这一直是科学家试图解开的谜题。

日本科学家针对小鼠开展的一项新研究提供了关键线索。他们发现，一种名为“脂肪组织巨噬细胞”的免疫细胞，携带着“肥胖记忆”，这正是让小鼠减肥变得困难重重的幕后元凶。

巨噬细胞是免疫系统家族的重要成员。它们在脂肪组织中扮演着“清洁工”的角色，负责清除垂死的细胞，维持脂肪组织的健康。

为了探究肥胖对这类免疫细胞的影响，科学家给实验小鼠喂食高脂肪饮食12周，直到它们变得肥胖，再换成低脂肪饮食6周，观察它们的减肥情况。

科学家注意到一个有趣的现象：在改变饮食后，那些体重减轻最少的小鼠，其巨噬细胞核中一种名为CWC22的蛋白质含量明显偏低。

为验证CWC22的作用，科学家对一组小鼠进行了基因改造，让它们的CWC22基因“罢工”。结果令人惊讶：当这些小鼠开始减肥时，它们很难减掉脂肪。因为缺乏CWC22，巨噬细胞无法有效清除死细胞，导致大量凋亡细胞在脂肪组织中堆积。

为什么会出现这种情况呢？进一步分析发现，CWC22就像细胞内的“文字编辑”，负责对一些基因进行正确的剪接和编辑，其缺失导致关键基因Scarb1出现剪接错误。这些缺失和错误之间环环相扣，导致巨噬细胞这一“清洁工”在到达细胞表面之前，不小心弄坏了自己的“垃圾回收车”（清理受体），从而无法正常工作。

更糟糕的是，由于“清洁工”无法工作，它们释放的化学物质肌苷也减少了。肌苷原本是一种重要的信号分子，负责告诉脂肪细胞——该分解储存的脂肪了。但随着肌苷的减少，脂肪分解的指令无法有效传达，减肥自然难上加难。

即使在减肥后，这些巨噬细胞中仍有51.9%的基因保持着肥胖时的异常剪接状态。这表明，巨噬细胞牢牢地记住了曾经的肥胖状态，这种“肥胖记忆”严重损害了它们正常的清理功能。

好消息是，这种“肥胖记忆”并非不可逆转。当科学家使用合成的“基因补丁”修复Scarb1基因的剪接错误后，巨噬细胞的“垃圾回收车”得以修复，肌苷水平回升，小鼠终于成功减肥。

而且，当科学家对比瘦人和肥胖者的组织样本时，发现瘦人的免疫细胞核中富含CWC22，而肥胖者的CWC22水平则明显偏低。

或许在不久的将来，我们就能通过逆转这些“肥胖记忆”，让减肥之路不再那么艰难。

医学新知

新研究发现一种蛋白或可早期提示高危妊娠

据新华社电 斯德哥尔摩消息：瑞典乌普萨拉大学和英国剑桥大学合作的一项新研究发现，孕妇在怀孕约3个月时血液中一种蛋白质水平较低与子痫前期或胎儿生长受限的风险显著相关。这一新发现有望用于孕早期风险筛查，并帮助开发相关疾病的预防和治疗方法。

乌普萨拉大学近日发布的新闻公报说，在全球范围内，子痫前期和胎儿生长受限是造成孕产妇和新生儿并发症甚至死产的重要原因。两者均与妊娠早期胎盘发育异常密切相关。正常情况下，胎盘的一些特化细胞会侵入子宫壁并帮助建立良好的血液供应；如果该过程受阻，胎盘和胎儿可能无法获得充足的营养和氧气，这将增加子痫前期和胎儿生长受限的发生风险。但此前一直不清楚导致胎盘细胞侵入能力不足的具体机制。

研究团队分析了约600名英国孕妇在怀孕约12周时采集的血清样本，比较后来发生子痫前期或胎儿生长受限的孕妇与其他孕妇之间的差异。结果发现，孕早期血液中一种名为isthmin-2（ISM2）的蛋白质水平较低，是此后发生子痫前期或胎儿生长受限的最强风险指标。研究人员又通过对约400份来自瑞典的孕妇血液样本的分析，对这一关联性进行了验证。

研究团队还通过实验室研究进一步探索ISM2与胎盘发育之间的关系。研究人员在胎盘干细胞中关闭ISM2相关基因表达后发现，这些细胞无法再发育成具有侵入能力、能够侵入子宫壁的细胞。而向其他细胞中添加ISM2后，细胞侵入能力有所增强。这表明ISM2可能参与调控胎盘细胞的发育和侵入能力发展过程。

研究人员表示，新研究表明，ISM2蛋白及其相关通路可能是预测和预防子痫前期和胎儿生长受限的潜在靶点，有望据此开发高风险妊娠的检测方法以及相关疾病的预防和治疗方法。

相关研究论文已发表在英国《自然·医学》杂志上。