

## 营养健康

## 我省发布国民营养计划实施方案

## 从胎儿到老人一个不能少

继续为孕早期妇女免费发放叶酸

生命早期1000天是指从女性怀孕的胎儿期(280天)到宝宝出生之后的2岁(720天),这1000天被世界卫生组织定义为一个人生长发育的“机遇窗口期”。《方案》将生命周期1000天的营养健康列为重点工作之一。根据《方案》,从孕妇孕前和孕产期就要开始进行营养评价与膳食指导。县级以上妇幼保健机构要对孕妇进行营养指导,将营养评价和膳食指导纳入孕前和孕期检查;开展孕产妇的营养筛查和干预,降低低出生体重儿和巨大儿出生率;建立生命早期1000天营养咨询平台。

据介绍,我省自2009年开始,

对我省准备怀孕和孕早期3个月内的农村妇女免费增补叶酸预防胎儿神经管缺陷。为加强出生缺陷防治工作,我省将继续向育龄妇女提供免费叶酸,同时开展广泛的社会宣传和健康教育,提高育龄妇女参与项目的主动性。

科学的喂养也十分重要。《方案》提出,要进一步完善母乳喂养保障制度,宣传引导合理辅食喂养,研究制定并实施婴幼儿食源性疾病预防(腹泻等)的防控策略,进一步提高婴幼儿食品质量与安全水平等。

检测学生体重预防“小胖墩”

对于学生的营养及体育运动等,《方案》也十分关注。《方案》指出,要指导学生营养就餐,因地制宜制定满足不同年龄段在校学生营养需求的食谱指南,制定并实施集体供餐单位营养操作规范,逐步推动我省中小学生学习营养配餐工作。

对于学生超重、肥胖的现象,我省未

为居家老人提供健康指导

根据《方案》,我省未来还将开展老年人群的营养状况监测、筛查与评价工作并形成区域示范,逐步覆盖我省80%以上老年人群,基本掌握我省老年人群营养健康

来也会加强干预。《方案》指出,要推动中小学加强营养健康教育,加强学生体育锻炼和对校园及周边食物售卖的管理;开展对学生超重、肥胖情况的监测与评价,分析家庭、学校和社会等影响因素,提出有针对性的综合干预措施;开展针对学生的“运动+营养”的体重管理和干预策略。

状况;对低体重高龄老人进行专项营养干预。同时我省还将依托基层医疗卫生机构,为居家养老人群提供健康生活方式指导,并建立老年人群健康管理与照护制度。

保障贫困儿童配方奶粉供应

早在2016年,我省就已经提前实现国家扶贫开发重点县营养改善全覆盖,根据《方案》,我省下一步将继续推进实施农村义务教育学生营养改善计划和贫困地区儿童营养改善项目,逐步覆盖我省贫困地区。同时鼓励贫困地区学校开展合理配餐,改善学生在校就餐条件。

结合海南实际突出5大特点  
推动“营养”产业转型升级

省卫生计生委有关负责人介绍,《海南省国民营养计划(2018—2030年)实施方案》(以下简称《方案》)充分结合了海南的地理、环境、社会状况等实际情况,突出了5大特点。

**特点一:**根据我省提出的打造热带高效农业“王牌”,把创建生态循环农业示范省和农业绿色发展先行区,开展化肥农药使用量零增长行动,全面推行标准化、清洁化农业生产等意见融入到发展食物营养健康产业中。

**特点二:**把我省正在开发药食同源保健型新药产品,深入挖掘苦丁茶、灵芝、石斛等海南特色产品,推进传统食养产品的研发以及产业升级换代体现在大

力发展传统食养服务中。

**特点三:**把我省目前开展“国奶扶贫工程”项目,改善婴幼儿营养状况,从源头上降低婴幼儿营养不良及疾病的发生融入到贫困地区重点人群营养干预中。

**特点四:**把国家和省级卫生城市、健康城市、慢性病综合防控示范区和健康促进县(区)等创建工作,依托国家基本公共卫生服务均等化项目、全民健身活动等,以及积极推进全民健康生活方式行动融入到吃动平衡行动中。

**特点五:**把环岛自行车赛、环海南岛国际帆船赛等赛事项目,国家奥运项目冬训基地建设,推动运动康复、康体中医理疗等项目发展,以及在海口、大三亚区和五指山打造国家运动康复基地融入到积极推进体医融合发展中。(于伟慧)



降低人群贫血率。  
5岁以下儿童贫血率控制在12%以下;孕妇贫血率下降至15%以下;老年人群贫血率下降至10%以下;贫困地区人群贫血率控制在10%以下。

孕妇叶酸缺乏率控制在5%以下;0—6个月婴儿纯母乳喂养率达到60%以上;5岁以下儿童生长迟缓率控制在7%以下。

提高住院病人营养筛查率和营养不良住院病人的营养治疗比例。



居民营养健康知识知晓率在现有基础上提高10%。



农村中小学生的生长迟缓率保持在5%以下,缩小城乡学生身高差别;学生肥胖率上升趋势减缓。

制图/张昕

2020年主要实现以下目标

妊高症产妇突发心跳骤停  
“生死时速”保住母子平安

■ 本报记者 符王润 通讯员 许静红 实习生 唐小璇

“非常感谢省三院的妇产科、重症医学科(ICU)、麻醉科和新生儿科的医护人员,是你们保住了我妻子和孩子的生命!”近日,在海南省第三人民医院,为妻儿办理出院的张明(化名)眼泛泪花,对医护人员的感激之情溢于言表。

两个月前,张明和爱人许琳(化名)原本正在热切盼望着他们第二个宝宝的降生,组成幸福的四口之家。没想到妊娠期高血压(以下简称妊高症)却差点夺去了母子二人的生命。



今年36岁的许琳十年前怀第一个孩子的时候,曾经查出有妊高症,因为当时胎儿已经足月就接受了医生的建议进行了剖宫产手术,一切都非常顺利。没想到这次孕期又查出妊高症,并且有轻微的宫缩。7月24日,张明带着许琳来到了海南省第三人民医院妇产科住院治疗。

经过检查后,医生告诉张明,因为胎儿太小发育不良,肺部还没有成熟,在解痉降压治疗的同时促进胎儿肺成熟后要尽快剖宫产,否则母亲和胎儿随时有生命危险。所幸接受治疗后,许琳的宫缩反应显著地减轻了,血压也下降并平稳了。

在住院4天后的早上,许琳先后两次感到胸口憋闷。最后一次胸闷发作时,许琳呼吸急促,脸色煞白,大汗淋漓。闻讯赶来的医生们发现情况极为危险:孕妇出现了妊高症的严重并发症——急性左心衰竭。医生立即对患者进行吸氧、降压、解痉、强心等对症处理,同时联系ICU

医生进行紧急会诊,通知手术室做好抢救和立即剖宫产的准备。

医生们以最快的速度展开抢救。妇产科主任钱沁佳对当时的场景印象深刻:“这是我们科室5年来遇到的最严重的孕产妇妊高症导致的急性左心衰,发生突然,进展迅速。”此后,医生们经过会诊决定先将患者送至手术室紧急剖宫产终止妊娠,然后再转入ICU进一步治疗。

从8楼妇产科到5楼手术室虽然只有很短的行程,但对许琳母子来说却是生与死的距离。当电梯降至6楼时,ICU的杨云医师发现患者呼吸心跳骤停,情况异常紧急,母子生命危在旦夕,需要立刻进行胸外按压!由于电梯间里空间太小,参与抢救的一名女医生立即跳上病床,直接跪在产妇身旁的病床空位开始了胸外按压,其他的医护人员推着她和产妇一起继续飞驰冲进手术室。

这一边对产妇的胸外按压还在

进行,那一边,手术室中的麻醉医师、妇产科医师已经做好了手术准备,接生护士和新生儿科医师也已就位。

当监护仪上终于出现了正常心律的提示时,医护们揪着的心终于安定了一些:心肺复苏成功了。但当手术室无影灯开启的那一刻,所有人的心又都提起来了——一场紧张的手术开始了。

4分钟后,一男婴被顺利取出,听到婴儿的啼哭声,所有人都舒了一口气。接生护士接过这个顽强的宝宝,不禁喜极而泣。因为妊高症宫内发育不良、早产,男婴仅重1.7千克,转入新生儿科进一步治疗。

然而,许琳的生命危险还没有解除。幸运的是,在ICU和妇产科医护人员的积极治疗下,许琳的情况一天天好转,从ICU转入了普通病房,最终痊愈。宝宝在新生儿科医护人员的精心护理下也一天天长大,近日,母子二人终于顺利出院。

## 医生提醒

妊娠期高血压在我国发病率为9.4%,严重影响母婴健康,是孕产妇和围生儿发病和死亡的主要原因之一。妊高症产妇轻者可无症状或轻度头晕,血压轻度升高,伴水肿或轻度蛋白尿;重者有头痛、眼花、恶心、呕吐、持续性右上腹痛等症状,血压明显升高,蛋白尿增多,水肿明显,甚至昏迷、抽搐。妊高症可合并心血管系统、肝肾系统、神经系统和血液系统病变,严重可危及生命。孕产妇要警惕妊高症,做到及早发现、及早治疗。

## 健康资讯

摄入丙烯酰胺并非一定会致癌  
大蒜炆锅致癌结论不充分

最近,在一档电视节目中,有嘉宾拿着两种经大蒜炆锅后的菜去检验,结果显示内含致癌物质丙烯酰胺,由此认为大蒜炆锅会致癌。大蒜炆锅是很常见的一种做菜方式,因此该视频内容迅速在社交网络上传播,引发一些消费者担忧。那么,大蒜炆锅真的致癌吗?

专家指出,大蒜炆锅确实会产生致癌物丙烯酰胺,但数量极少,该物质为2A级致癌物,不属于已知对人类有致癌能力的1级致癌物。动物试验表明,丙烯酰胺具有潜在的神经毒性、遗传毒性和致癌性,但是研究尚未确认丙烯酰胺的摄入量、相关生化标志物水平与人类癌症风险之间的关联。因此,不能说只要摄入丙烯酰胺,就一定会增加致癌危险。此外,炆锅时大蒜只是作为配料,一般用几克大蒜就足够了,能产生的丙烯酰胺实在有限。

专家表示,炆锅过程中产生的类似“丙烯酰胺”等有毒物质,其实是食物发生“美拉德反应”的副产物。所谓“美拉德反应”,是指食品加工烹调中的非酶褐变现象,它是产生香气和深浓颜色的关键所在。只要食物中同时含有碳水化合物(淀粉、糖)或脂肪以及蛋白质,那么无论是煎、烤、红烧、油炸等烹调操作,还是食品加工时的加热处理,都可能会发生“美拉德反应”。不仅是大蒜炆锅会产生丙烯酰胺,咖啡、薯片、黑糖等食物中也含有丙烯酰胺。

瑞士医生、毒理学之父帕拉塞尔苏斯曾在书中写道:“所有东西都含有毒素,没有任何东西是完全无毒的,剂量才是决定物质毒性的关键。”网上传播的视频只提到大蒜炆锅会产生丙烯酰胺,却没有公布丙烯酰胺的含量。据此就简单得出“大蒜炆锅致癌”的结论是不充分的。

当然,丙烯酰胺对人体无毒。专家表示,为减少丙烯酰胺的摄入,在用大蒜炆锅的时候油不要太热,蒜粒稍微偏黄色就可以了。在日常烹调食物时,尽量多蒸煮炖、少煎炸烤,不要温度过高或加热时间太长,有助于减少丙烯酰胺生成。注意饮食均衡,减少油炸和高脂肪食品的摄入,多吃水果和蔬菜,减少丙烯酰胺带来的影响。(健康时报)

## 编辑胎儿基因让人延寿

新西兰科学家的一项新研究发现,编辑胎儿基因能有效逆转人类疾病和衰老,使人们患癌风险降低一半以上,延寿几十年。

新西兰奥克兰大学研究员罗曼·提奥·奥利尼克博士及其团队通过个体基因观察评估参试者的患病风险。经计算发现,患某种疾病的风险高于平均水平的人,如果在出生前(胎儿期)就接受基因编辑,健康生活的时间会大大延长。具体措施是,在卵子和精子细胞上使用DNA编辑工具,改变几十个甚至数百个与心脏病、阿尔茨海默病、关节炎等疾病相关的基因,降低胎儿出生后的患病几率。

奥利尼克博士表示,胎儿基因编辑技术有望减小家族病史对人类的影响,其中,最大的好处就是降低癌症风险。高危胎儿患癌几率是正常胎儿的多倍,一旦其基因得到优化编辑,那么癌症风险会降低至少50%,寿命可延长约20年。

研究人员称,胎儿基因编辑技术虽然可使人们抗击疾病的能力大大提升,达到延年益寿的目的,不过,除了遗传因素之外,疾病形成还与多种难以控制的环境因素存在重要关联。(生命时报)

## 海南省肿瘤医院特约科普

## 鼻涕常带血非小事

鼻咽癌是我国头颈部肿瘤中最常见的病种,其中“两广”及海南地区发病率尤其高。其发病原因尚未完全明确,目前认为除了与EB病毒(人类疱疹病毒)感染密切相关外,还与地域、遗传、环境和饮食习惯有关,海南人喜食咸鱼、腌制食品是导致鼻咽癌高发的主要原因,经常吸烟喝酒也会使患鼻咽癌的几率升高。

鼻咽癌生长位置隐蔽,早期症状不明显,很难发现。大多数鼻咽癌患者首次就诊时已是晚期。近年来,随着环境和生活方式的变化,鼻咽癌的发病情况呈现出年轻化趋势,30岁左右的鼻咽癌病例屡见不鲜,主要与EB病毒感染有关。唾液是EB病毒传播的主要方式,要提高保健意识,做好个人卫生,养成良好卫生习惯,降低感染率。

鼻涕带血在很多人看来是小事,但如果鼻涕中反复出现血性分泌物就要引起重视,及时进行EB病毒检测,如果结果呈阳性需进行鼻内镜或者颈部CT检查,筛查病因。特别是有家族遗传史和长期居住在高发地区的高危人群,更应重视,有不适症状及早就医诊治,免得耽误治疗时机。鼻咽癌临床表现较多,早期主要有涕血、鼻塞、耳鸣、听力下降、头痛、颈部淋巴结肿大、中耳积液等,要及时作详细的鼻咽部检查,对预防鼻咽癌非常重要。

(海南省肿瘤医院头颈外科主任 钱永)