

H 关注中国预防出生缺陷日

预防出生缺陷 “预约”一个健康宝宝

■ 本报记者 马珂



11岁男童面临截肢风险

9月12日是“中国预防出生缺陷日”，今年的活动主题为“出生缺陷早预防，健康中国我行动”。数据显示，2018年出生缺陷顺位前五位的出生缺陷疾病为先天性心脏病、多指、马蹄足内翻、外耳畸形、并指。

海南省妇女儿童医学中心小儿神经外科专家顾硕表示，如果做好三级预防措施，大部分的出生缺陷是可以得到有效防治的，这其中，婚检、孕前检查及产检尤为重要。



内，顾硕在接诊了来自万宁的11岁小男孩小智（化名）后，遗憾地说。

小智患有脊柱裂中的脊髓脊膜膨出，是一种较为严重的出生缺陷疾病。2009年，刚出生没多久的小智被发现腰骶部长出了一个“大包”，由于当时的技术水平有限，小智在基层医院接受手术后，状况并没有好转，如今大小便失禁，

双脚垂并严重外翻，无法正常行走。由于错过了最佳治疗时期，随着小智病情的发展，他未来还有可能面临截肢的风险。

“脊柱裂是一种常见的出生缺陷疾病，必须在孩子出生六个月内接受手术治疗。”顾硕介绍，这类出生缺陷如果错过了最佳治疗时期，会对孩子造成不可逆的伤害，影响孩子下半身功能造成残疾，甚至影响智力，“随着医学技术的发展，很多孩子在胎儿时期就可以接受治疗。”

三级预防避免出生缺陷

“其实，大部分的出生缺陷是可以得到有效防治的。”顾硕表示，减少出生缺陷，关键在落实“三级预防”，“针对出生缺陷推行三级预防措施，可以最大程度减少残疾的发生。”

顾硕说，一级预防指在没怀孕前进行婚前医学检查和孕前保健；二级预防是通过合理营养、早孕期和中孕期的联合产前筛查等，可以发现一些明显畸形；三级预防则是对出生的新生儿进行疾病筛查，做到早期诊断并尽早采取治疗干预措施。

“在孩子出生后，我们会通过采集新生儿的足跟血进行遗传代谢疾病的筛查等。”顾硕表示，早期的筛查能够做到早诊断早干预，“比如很多遗传代谢疾病，如果能够及早发现，就能采取措施有效防止残疾的发生，又如先心病、脊柱裂、胃肠消化道畸形等出生缺陷，也都可以在新生儿时期实现有效治疗。”顾硕说。

H 相关链接

什么是“出生缺陷”？

出生缺陷不是单一的一种疾病，而是指婴儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常。出生缺陷通常包括身体结构畸形、缺失和异位，组织器官功能障碍和发育异常以及先天性遗传代谢病等。例如先天性心脏病、无脑儿、重型地中海贫血、唐氏综合症、软骨发育不良、苯丙酮尿症、唇腭裂、多指、马蹄内翻足、血管瘤等，多达8000余种。

出生缺陷的主要原因是什么？

出生缺陷的病因繁多且复杂，主要有两个方面：一是遗传因素，是指由于基因突变或染色体畸变导致的出生缺陷，可分成单基因缺陷、染色体异常、多基因缺陷。二是环境因素，包括营养、疾病、感染、用药和接触有害物质等。

防诺如病毒感染

专家提醒，秋冬季是诺如病毒感染性腹泻的高发季节。诺如病毒传染性强，所有人群均易感，接触传播和食源性传播是主要的传播方式。最常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛，其他包括发热、头痛和全身酸痛等。各类学校和托幼机构等人口密集的单位为诺如病毒感染暴发高风险场所。

诺如病毒感染的病人，须居家或住院隔离至症状完全消失后72小时方可返校（园）。

对病人的呕吐物、粪便等污染物，应用一次性吸水材料（如纱布、抹布等）沾取5000mg/L~10000mg/L的含氯消毒液完全覆盖污染物，小心清除干净。对被诺如病毒污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具等应用含氯消毒剂进行消毒。清洁消毒人员应佩戴口罩、手套等个人防护用品，注意手卫生。

防手足口病

专家提醒，手足口病是由肠道病毒引起的传染病，多发生于5岁以下的儿童，可引起小儿手、足、口腔以及臀部等部位的疱疹，个别患者可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等并发症。人群密切接触是主要的传播方式，儿童通过接触被病毒污染的手、毛巾、牙杯、玩具、食具、奶具以及床上用品、内衣等引起感染。高发场所为托幼机构，须防范聚集性疫情和暴发疫情的发生。

家长朋友们需牢记：勤洗手、勤清洁、勤通风、吃熟食、清积水、坚持锻炼、保持良好的生活方式，如孩子出现不适，出现传染病可疑症状要及时就医，避免带病上课。

学校（托幼机构）须做到：

落实晨、午检：每日落实学生晨、午检及因病缺勤病因追查与登记制度。

严格管理病例：学校员工或学生出现发热、咳嗽、皮疹、呕吐、腹泻等症时，应及早离岗居家休息，切勿带病上班（课）。

及时报告疫情：发现病例异常增多时，要立即向当地疾控机构及相关行政部门报告。

加强开窗通风：加强教室、宿舍、图书馆、食堂、体育馆等人群聚集场所的通风换气，保持室内空气流通。

海南现代妇儿儿童医院为1000余名幼师免费体检

本报讯（记者徐晗溪）近日，由海口市教育局、南国都市报联合主办，海南现代妇儿儿童医院承办的“关爱幼师 千名幼师免费体检”公益活动启动，9月11日起至11月11日，海南现代妇儿儿童医院将为海口市1000多名在职幼师进行免费健康体检，关爱幼师健康。

海南现代妇儿儿童医院在第35个教师节来临之际，投入100万元为海口市1000多名在职幼师免费体检，并组织专家团队一对一为幼师进行健康分析，指导帮助广大幼师掌握保持身体健康的有效方法及常见病预防措施。

本次活动幼师体检名单由海口市教育局分四个区（龙华、美兰、秀英、琼山）提供、确认并实施，体检采取预约方式，分批进行，将在两个月内完成。

海南鼻整形美容高峰论坛举办

本报讯（记者徐晗溪）9月9日，由海南省医学整形美容行业协会主办，海口红妆尚医学美容连锁、深圳市福宁贸易有限公司承办的2019年海南鼻整形美容高峰论坛在海口华彩华邑酒店举办。

本次论坛采用专题讲课、大会交流、案例分析手术直播相结合的形式，重点就鼻整形美容方面，尤其是鼻部整形修复重建的临床及基础研究、新技术、新成果等方面进行广泛深入的交流和探讨。

海南鼻整形美容高峰论坛的重要性在于，海南广大消费者以往做鼻部整形还需到外地就医，身为海南整形行业人士更要专注技术进步，开展开放性的公益宣传与学术交流，不断提升海南鼻整形技术。

H 医技台

海南首例

“创可贴手术”矫正漏斗胸

■ 本报记者 马珂

木木（化名）今年12岁了，出生不久便发现前胸壁有巨大的深坑，经检查被确定为重度漏斗胸。多年来为了得到治疗，父母带着他辗转到多家医院就诊，但由于畸形格外严重手术难度过大而一直未能手术。

2019年9月2日木木又跟随着父母来到海南医学院第二附属医院胸外科门诊就诊，胸外科主任李标经检查诊断后，果断为木木安排了漏斗胸矫正手术。

本次采用的新型漏斗胸矫正技术，是由我国胸壁外科创始人王玉林教授发明，强调以最小的创伤完成手术，其显著的标志就是极其微小的切口，术后只需要一个创可贴便可以覆盖切口，切口缩小不但减少了创伤，

而且改善了切口的美观，被业内人士形象地称为治疗漏斗胸的“创可贴手术”。

在当天的手术中，李标主任带领的胸外科团队在麻醉科的配合下还实施了Tubeless技术，即在手术中不使用任何管道，不插气管插管、动静脉插管、导尿管、胸腔闭式引流管，做到了真正的无管手术。另外，全程操作没有使用胸腔镜，这使得手术操作更加简化。不仅增加了手术的安全性、可操作性，而且大大缩短了手术时间，比传统NUSS手术足足提前两个小时结束。手术后，木木胸形跟正常人一样，也没有明显疤痕。

此次海南医学院第二附属医院胸外科团队成功完成“创可贴技术”，使海南省“漏斗胸”的矫正诊疗水平得到了大幅提高。

中秋吃月饼这些口腔问题需谨慎

中秋吃月饼是中国人的传统，月饼象征着团圆圆，也代表着人民对幸福美满的生活的向往。但是月饼属于油腻的甜食，糖分较多，容易滞留于牙面，特别是残留在牙齿的窝沟里、牙缝处，细菌会把残留的糖变成酸性物质，使牙齿硬组织变软、损缺继而腐蚀牙齿，形成牙洞，且月饼内的馅料可能粘掉活动假牙，造成误吞，而一些较硬的果仁、冰糖可能会磕坏松动的牙齿。所以，如果有以下口腔问题，在吃月饼时就需要特别注意了：

①患有龋齿吃月饼：一些本身已经患有龋齿的人群，在食用月饼后会加深龋病，引发牙髓炎，使疼痛更加剧烈，因而应尽量少食月饼或吃完月饼后，赶紧漱口、刷牙以及用牙线清洁牙缝。

②牙齿肿痛吃月饼：牙齿肿痛主要是牙龈有炎症，牙龈下的炎症通过牙缝、牙结石、口腔死角进行多方位的传播，导致牙龈附着牙菌斑而导致牙齿肿痛。这时吃过量月饼，病情和疼痛加剧，建议在吃完月饼后刷牙，如果刷牙作用不大可以选择到正规的口腔专科医院进行洗牙。

③正畸期间吃月饼：月饼的粘稠度比较高，容易粘在牙齿矫正器上，对口腔卫生是不利的，建议配戴矫正器的患者吃完月饼后要及时刷牙漱口。

温馨提示：吃完月饼一定要刷牙，而且要比平时刷的要更认真；每天晚上睡觉前仔细刷牙，并且刷牙后不要再进食；如果吃完月饼发现牙齿发酸、发软、痛、敏感等不适感，应及时到正规的口腔专科医院治疗。

温馨提示：吃完月饼一定要刷牙，而且要比平时刷的要更认真；每天晚上睡觉前仔细刷牙，并且刷牙后不要再进食；如果吃完月饼发现牙齿发酸、发软、痛、敏感等不适感，应及时到正规的口腔专科医院治疗。

秋季进补 你补对了吗？

专家：饮食多样化营养才均衡

■ 本报记者 马珂 通讯员 邢益照 全锦子

秋天是北方人常说“贴秋膘”的季节，也就是为了抵抗即将到来的寒冷而进补，以维持身体内部的平衡。

在海南，夏秋季节交替温差虽并不如北方明显，但秋冬时节也是身体进补的大好时机。这时要是多吃一些能够增强人体免疫力和抵抗力的食物，可以增强体质，提高机体的抗病能力。秋季到底该如何滋补，又该如何“补到位”呢？海南日报记者采访了相关专家。

秋季宜“平补”
“以肉贴膘”不适合

民间传统贴秋膘多数是“以肉贴膘”。

海南省中医院保健科主任、治未病中心主任符光雄介绍，“秋季进补的好处，一是可以弥补夏季的过度消耗，二是秋季进补可以调整人体的脏腑器官功能，预防各种秋冬季疾病的发生。但是，秋季进补与冬季进补是有区别的，特别是在南方，中医认为秋季宜“平补”，冬季宜“滋补”。

“秋吃萝卜赛人参”，符光雄还特别提醒，萝卜营养成份丰富，它具有健胃消食、顺气化痰、生津止渴、清热解毒、通利小便等多种作用，是不容忽视的补养食品，秋天别忘了常吃萝卜。

此外，秋天要注意多喝水，少食辛辣燥热之品，水果虽然营养丰富，但大多性寒，不宜一次食用过多。患有糖尿病、高脂血症、高血压、肥胖等“代谢综合征”的人，不但不能贴膘，还要严格控制高糖、高热量食物的摄入量。

“秋吃萝卜赛人参”

符光雄说，燥是秋天的主气，“秋燥”之气最容易伤肺，故秋天多吃能滋阴润燥的食物，比如银耳。

具有滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用，可用水泡发后煮烂，加糖服食，对治疗和预防秋燥有较好的效果；百合也有养肺阴、滋肺燥、清心安神之功效，还可以吃芝麻、核桃、百合、银耳、红枣、莲心、桂圆、蜂蜜、梨、甘蔗、柿子、香蕉、萝卜、牛羊肉、鳖肉、乌骨鸡、豆浆、乳品等。

“无论是肉类还是蔬菜、五谷杂粮，都要均衡摄入，饮食的多样化，才能够保证人体营养所需。”不过，徐超医生建议，少吃肉，多吃蔬菜。

据了解，近年来，我国居民肉类食物摄入量一直是超标的，蔬果摄入量却不足。徐超医生建议大家要适当减少肉类食物的摄入，中国营养学会推荐成人每周畜禽肉类摄入量为280~525克。平均下来，每人每天吃的各种肉类食物加在一起，大约250克。而每人每天蔬菜摄入要达到300~500克，水果达到200~350克。

提供每日所需能量；蔬菜水果有助于保持机体代谢；鱼肉畜禽类含有丰富动物蛋白，维系细胞活力；奶豆类有充足钙质和植物蛋白，使骨骼强健。

“无论是肉类还是蔬菜、五谷杂粮，都要均衡摄入，饮食的多样化，才能够保证人体营养所需。”不过，徐超医生建议，少吃肉，多吃蔬菜。

据了解，近年来，我国居民肉类食物摄入量一直是超标的，蔬果摄入量却不足。徐超医生建议大家要适当减少肉类食物的摄入，中国营养学会推荐成人每周畜禽肉类摄入量为280~525克。平均下来，每人每天吃的各种肉类食物加在一起，大约250克。而每人每天蔬菜摄入要达到300~500克，水果达到200~350克。

H 小贴士

秋季较宜食用的进补食品

百合：有补肺、润肺、清心安神、消除疲劳和润燥止咳的作用。

莲子：既能祛除暑气，又能滋补强身，是秋天适时补品。

山药：其特点是补而不燥，不热不燥，不论男女老幼，有病无病，体质强弱，都适合食用。

藕：生藕，能清热生津止渴，熟藕能健脾开胃益血，夏天宜生藕，秋天宜熟藕。

银耳：又称白木耳，其营养丰富，养阴润肺、养胃生津最佳。

海南泰康拜博口腔医院
诊疗科目：口腔种植 口腔正畸专业 预防口腔专业 口腔修复专业 口腔颌面外科专业
口腔科 麻醉科 口腔科 医学影像科 医学检验科

咨询预约热线：0898-36351111

地址：海口市龙昆南路5号（白坡里公交站旁）