

“新学期·健康第一课”系列报道②

# 畅享健康生活，护航茁壮成长

■ 本报记者 施露

零食当主食、饮料当水喝、久坐不运动……儿童青少年的这些不良习惯，很可能为日后的健康埋下隐患。昨日既是我省中小学秋季新学期首日，也是第19个“全民健康生活方式日”。本报结合“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）宣传主题，从饮食、口腔和骨骼三方面，为儿童青少年送上健康生活的实用指南。

## 饮食：科学控量、合理搭配

健康饮食的首要原则是控制好每日摄入量。盐、油、糖的总量。“我国居民膳食指南推荐，成人每日盐摄入量不超5克、油（食用油）不超30克、糖不超25克，低龄儿童还要更少一些。”安徽省公共营养师协会副会长、注册营养师束俊提醒，水果、零食、调味料中常藏着“隐形”的盐、油、糖，要少给孩子吃化学成分复杂的加工零食和饮料。

合理搭配食物，才能吃得营养又健康。根据营养配比，束俊给出搭配建议：每餐主食一半是精细碳水，一半是粗杂粮；每餐蔬菜包含一半以上深色蔬菜（深绿色、红色、橘红色、紫红色等）和菌藻类食物，剩下搭配非淀粉类的浅色蔬菜；每天吃一掌心大小的畜禽肉（猪肉、鸡肉等）和一手掌大小的鱼虾，一拳头大小的2-3种水果，优先选择蓝莓、葡萄等低糖水果，再加15克左右坚果；尽量选择加工较少的蒸、煮、炖等烹饪方式。

若家有“小胖墩”，他建议从以下几点改善孩子饮食习惯：进食顺序上，优



8月31日，在淮北市第三实验小学，学生们背着书包走进校园，开启新学期。 万善朝 摄

先喝汤，其次吃菜、最后吃主食和肉；咀嚼要细嚼慢咽，建议每口咀嚼20次左右，既有助于消化吸收，又能避免过度进食；选用小巧的餐盘，引导孩子适量饮食。

## 口腔：正确刷牙、定期检查

口腔健康并非“嘴上”小事，而是关乎孩子身心发育的大事。合肥市口腔医院院长江路院区牙体牙髓二科主任、主任医师张富华解释，龋齿等口腔问题可能导致咀嚼困难、阻碍营养摄入，进而影响正常生长发育；不良咬合、牙列不齐等问题可能干扰颌面部发育，影响社交自信心。

如何让孩子保持一口“好牙”？张富华强调，护牙要从日常护理和定期检

查两方面入手。日常刷牙有讲究。每天早晚各刷一次，睡前刷牙尤其重要，每次至少2分钟，使用巴氏刷牙法——牙刷刷45度朝向牙龈沟，小幅度水平震颤，确保每个牙面都刷到；使用含氟牙膏，有效预防龋齿，增强牙齿抗酸能力；刷牙的同时搭配使用牙线或牙缝刷，彻底清理牙齿邻面的菌斑。

定期口腔检查不能少。建议每年至少进行一次全面的口腔检查，及时发现早期龋齿、牙列不齐等儿童青少年常见口腔问题；一旦发现龋齿、牙列不齐、口腔溃疡长期不愈等问题，应立即就医。“少让孩子喝碳酸饮料，吃甜食，多吃富含纤维的蔬菜水果，有助于牙齿自洁。”他提醒，家长要及时纠正孩子吃手、口呼吸等不良习惯，引导他们培养

良好的口腔卫生意识。

## 骨骼：补充钙质、适当运动

骨骼健康是孩子身高发育的核心基础，更与成年后的骨骼质量密切相关。安徽中医药大学第二附属医院（安徽省针灸医院）骨科主任医师周忠良将养护骨骼的秘诀总结为“会吃、爱动、不做”。“会吃”是指营养均衡，其中钙的摄入量尤为关键。牛奶、酸奶等奶制品，豆腐、腐竹等豆制品，鱼虾等海产品及菠菜、芥菜等绿叶蔬菜，都是天然优质的钙来源。牛肉、鱼类、鸡蛋等富含优质蛋白质，能为骨骼细胞的增殖与修复提供原料；杏仁、核桃等坚果和动物肝脏中的维D，可促进肠道对钙的吸收，提升骨密度。“适当晒太阳也是补充维D的经济有效方式。”周忠良补充，避开正午强光，将手臂等部位暴露在阳光下10-15分钟，可帮助皮肤合成维D。

“爱动”是指多开展跳绳、篮球、游泳等纵向运动，对骨骼适度的机械刺激能促进骨骺软骨细胞增殖，增强肌肉力量保护骨骼。但运动应循序渐进，避免过度运动损伤关节。

“不做”指远离两种伤骨行为——长期过量摄入碳酸饮料和高糖食物会阻碍骨量积累，增加骨质疏松风险；青春期过度节食减肥会导致钙、蛋白质等营养摄入不足，加剧骨量流失。

“及时纠正孩子斜身久坐、跷二郎腿等不良姿势，这会形成脊柱侧弯、驼背、高低肩等不良体态。”周忠良提醒，若孩子出现不明原因的骨痛、肌肉痛、关节活动受限、反复骨折等异常，应尽早带其就医排查隐患。

## 单基因病携带者筛查小课堂

单基因病遗传方式有特点，主要包括常染色体显性遗传、常染色体隐性遗传和X连锁遗传。

常染色体显性遗传，就像一场“强势基因秀”。父母一方携带突变基因，孩子就可能患病。比如遗传性多囊肾病，很多患者家族中代代都有病例。因为携带突变基因的父母把“坏基因”传给了孩子，孩子就容易发病。

常染色体隐性遗传像是“低调的基因接力”。父母双方都得是携带者，自身可能不发病，但同时把突变基因传给孩子，孩子就会患病。苯丙酮尿症很多时候就是这样遗传的。在农村，部分家族内部通婚情况相对较多，这种遗传方式导致的单基因病风险也会增加。因为家族成员可能携带相同突变基因，结婚生育时，孩子从父母双方获得突变基因的可能性变大。

X连锁遗传和性别关系密切。如果是X连锁隐性遗传，如红绿色盲，男性只有一条X染色体，若其上有突变基因就会发病；女性有两条X染色体，两条都有突变基因才发病。所以家族中男性发病较多，女性大多是携带者。如果是X连锁显性遗传，情况不同，只要X染色体有突变基因，男女都可能发病，女性发病几率相对更高。

对于准备要孩子的夫妻，进行单基因病携带者筛查意义重大。

从预防疾病角度看，筛查能提前知晓夫妻双方是否为单基因病携带者。若是，就能提前规划。比如夫妻双方都是某种常染色体隐性遗传病的携带者，可在医生指导下，选择合适受孕方式，如通过试管婴儿技术筛选健康胚胎移植，大大降低孩子患病风险。若未筛查，孩子出生后才发现患病，治疗会很被动，孩子要承受病痛，家庭也会面临经济压力。

从经济层面考虑，提前筛查虽有费用，但和孩子患病后的治疗费用相比，微不足道。以囊性纤维化为例，其治疗需长期服用昂贵药物，还常要住院，花费巨大。而单基因病携带者筛查费用相对较低，对农村家庭来说性价比更高。而且孩子健康成长，父母能安心工作，家庭经济也更稳定。

从社会层面来说，广泛开展筛查能降低单基因病发生率，减轻社会医疗负担。农村医疗资源有限，减少单基因病患者出生，能把有限资源用在更需要的地方，提升社会整体健康水平。

如今，单基因病携带者筛查流程简单。夫妻打算要孩子后，可去当地医院或有资质的检测机构咨询。医生会先

了解家族病史，看是否有单基因病线索，然后安排采集样本，过程简单无痛。样本采集后送到专业实验室检测，过段时间就能拿到检测报告。若检测结果显示是携带者，也别慌张，医生会根据具体情况给出专业建议和指导。

拿到筛查结果后，很多夫妻会有疑问，这时咨询专业遗传医生很重要。遗传医生会根据双方检测结果，详细解释携带的突变基因对孩子的影响，以及孩子患病几率。

如果双方都不是携带者，可放心备孕。若一方或双方是携带者，医生会和夫妻共同商量后续计划。比如可选择自然受孕，孕期进行产前诊断，查看胎儿是否遗传致病基因；也可选择辅助生殖技术，如试管婴儿技术挑选健康胚胎移植。在此过程中，夫妻要充分了解各种选择的利弊，结合家庭情况、经济状况和个人意愿，做出最适合自己的决策。

单基因病携带者筛查就像一盏明灯，为农村准备迎接新生命的家庭照亮前行的路，帮助大家提前发现潜在风险，守护宝宝健康。希望每对夫妻都重视这项筛查，让每个孩子都能健康快乐成长，让每个家庭都充满欢笑。

安庆市立医院 夏冉

## 睡眠、饮食、运动三管齐下 年轻人心理“充电”有妙招

你有没有这样的体验：前一天晚上睡了好个觉，第二天整个人神清气爽，连心情都很“明媚”？或者，虽然昨晚没睡好，但今天吃到一个“来报恩的”西瓜，或者去公园快走了一圈，心情竟也悄悄亮了起来？现在，科学告诉我们：这些日常的小选择，真的会改变你的内心世界。

一项来自新西兰奥塔哥大学的新研究，揭示了年轻人如何通过简单的生活习惯为自己“充电”——不是手机，而是心理能量。这项发表在《公共科学图书馆·综合》的研究，追踪了来自新西兰、英国和美国上千名17—25岁年轻人的生活轨迹，用3种不同的研究方式——大规模问卷、每日日记，甚至结合智能手环数据，深入挖掘睡眠、饮食和运动如何影响人们的心理健康。

结果清晰而温暖：睡得好，心情就好；多吃水果蔬菜，情绪更稳；动一动，幸福感就悄悄上升。而最令人惊喜的发现是，这些习惯不仅各自发挥作用，还能彼此“救场”。

研究发现，睡眠质量是预测第二天心理状态的最强、最稳定因素。无论你是谁，睡得好，第二天就更容易感到积极、有活力、有掌控感。有趣的是，这种影响是动态的——不需要“你一直睡得好”才有效，而是“你今晚睡得好，明天就感觉好”。换句话说，哪怕你平时作息不规律，只要今晚早点关手机、睡踏实了，明天就能立刻感受到情绪的提振。

而水果和蔬菜的摄入量，紧随其后成为第二大“情绪助推器”。研究显示，哪怕同一个人在不同的日子

里，哪天吃的蔬果较多，哪天的幸福感就更强。这并不是说你要立刻变成“纯素食战士”，而是今天比昨天多加一份蔬菜，或加一份蓝莓，你的大脑可能已经在悄悄感谢你。

运动的作用同样真实。数据显示，当天运动量更大的日子，人的心情通常更好——这种关联在个人内部的研究方式——大规模问卷、每日日记，甚至结合智能手环数据，深入挖掘睡眠、饮食和运动如何影响人们的心理健康。

更妙的是，这三种健康行为可以“互补”：如果你昨晚翻来覆去没睡好，如果你今天多吃些水果蔬菜，那种“脑袋沉沉、情绪低落”的感觉可能就会被温柔地缓冲掉；反过来，如果你某天蔬果吃得少了，良好的睡眠也能帮你“兜住”情绪的下坠。

科学家解释说，年轻人可能正经历人生中最动荡的阶段：离开家庭、面对学业压力、经济独立、建立新的人际关系……这些挑战本身就可能压得人喘不过气。但新研究传递了一个积极信息：你不是只能“熬过”，你完全可以通过日常习惯，让自己在这个关键时期真正“茁壮成长”。

当然，这项研究也有其局限，未来还需要更多元的人群和更大规模的数据来验证这些发现。但无论如何，它为我们点亮了一盏灯：心理健康，不只是“心理”的事，它深深扎根于我们每天吃什么、怎么睡、运动不运动这些看似平凡的选择中。

（据科技日报）

## 新生儿黄疸别慌 家长如何应对宝宝“小黄人”

“十个宝宝九个黄”，新生儿黄疸是很多新手父母遇到的第一个抓耳挠腮的难题。新生儿黄疸是由于新生儿肝脏功能发育不全，还不能有效分解血清中的胆红素，导致孩子看起来黄黄的，这就是黄疸。对于新生儿黄疸，我们的新手家长需要警惕以下情况。

### 什么是新生儿黄疸

对于新生儿黄疸，分为生理性黄疸以及病理性黄疸。大部分新生儿都是生理性黄疸，一般在出生后2到3天开始出现，4到5天达到高峰，持续7到10天左右逐渐下降，10到14天完全正常。早产的宝宝可能时间会长一点，但一般不需要特别干预，增加喂奶的次数，促进宝宝排便就好。

黄疸的颜色比较大，大多数在面部和躯体会比较多，四肢会比较少。如果是病理性黄疸则需要及时退黄处理，一旦出现诱发引起精神状态差，或者有明显的厌食、呕吐表现者，需要警惕胆红素通过大脑屏障进入大脑引起的核黄疸，需要通过检查了解胆红素情况。

如果数值持续偏高，及时退黄处理，包括药物、光疗甚至通过换血等有效退黄，治疗及时有效可以预防影响大脑发育，如果持续进展可能会引起癫痫或者脑瘫等。

### 出现这些情况要警惕

第一是黄疸出现过早。正常情况下，黄疸通常在宝宝出生后2到3天出现，4到5天达到高峰，一般在7到10天消退。如果宝宝在出生后24小时内就出现黄疸，或者黄疸消退时间过晚，超过2到3周仍未消退，需要及时就医。

第二是黄疸程度过重。黄疸的程度可以通过胆红素值来衡量。一般来说，胆红素值应该在正常范围内。如果胆红素值过高，可能会对宝宝的神经系统造成损害，导致胆红素脑病。因此，如果宝宝的黄疸程度过重，需要及时就医。

第三是黄疸进展过快。黄疸的进展速度也可以反映宝宝的病情。如果黄疸进展过快，胆红素值上升迅速，可能会出现胆红素脑病的风险。因此，如果发现宝宝的黄疸进展过快，需要及时就医。

第四是宝宝出现其他异常症状。除了黄疸外，如果宝宝还出现精神萎靡、食欲不振、体温异常、呼吸急促、心跳加快等异常症状，需要

及时就医。这些症状可能表明宝宝的病情比较严重，需要进一步检查和治疗的。

第五，如果宝宝是母乳喂养，黄疸持续时间较长，可能是由于母乳性黄疸引起的。但需要注意的是，母乳性黄疸一般不会给宝宝造成太大的影响，不需要特殊治疗。但如果黄疸程度过重，或者宝宝出现其他异常症状，需要及时就医。

第五是血清胆红素水平过高或上升速度过快。如果每日血清胆红素升高超过85μmol/L(5mg/dl)，需要保持警惕。

### 家庭护理需要注意啥

家长要合理喂养，尤其要注意多给宝宝喝水，多晒太阳，而且还要预防感染，注意脐部和臀部的清洁等，避免破损感染。

首先，家长要学辨别黄疸的情况，只在面部是属于轻度，在躯干属于中度，如果在四肢是比较严重的了。与此同时，需要尽早哺乳，帮助宝宝排便，特别是最开始的胎便的排尽很重要，大便由墨绿色变黄色。尽早的给宝宝喂母乳，多排便，有利于黄疸的消退。这是由于胎便里含有胆红素，如果胎便排出延迟，胆红素经过肝肠循环，重新吸收到血液里，会加重新生儿的黄疸。

其次，应该给新生儿充足的水分。判断新生儿液体摄入是否充足的办法，是看新生儿的小便，一般正常的新生儿一天6至8次小便，如果次数不足，可能其液体摄入也不够，小便过少，不利于胆红素的排泄。因此，要为新生儿补充水分，每日排便至少6到8次，必要可喝糖水补充能量，保护肝脏。一旦发现大便陶土色时，要及时就医。

再次，多晒太阳。日光浴可以帮助新生儿胆红素氧化变性为水溶性物质，通过胆汁或尿液排除，从而减少血中胆红素的累积。每天可以进行日光浴，不要隔着玻璃，避开头部和眼睛等部位直射。

最后，要注意患儿的清洁，感染会加重孩子的黄疸。新生儿出生后，皮肤接触外界环境有了一个适应的过程，经常会有患儿吃了妈妈奶，或者奶粉以后出现湿疹，湿疹容易合并感染，所以要保护新生儿的皮肤。家长要加强新生儿脐部护理，每天要保证消毒，洗澡以后尤其要保持干燥。

与此同时，还需要注意新生儿臀部护理，新生儿排便的次数增多，有时候会出尿布疹，一定要保持臀部的干燥，保持清洁，防止破损、感染。

无为市人民医院 叶笑

## 介护之道，捍“卫”通畅——介入血管外科围手术期精准护理

在介入血管外科，每一天都在演绎着守护“血管通畅”、维系“生命通道”的故事。手术是重建血运、恢复生命通道的关键，但成功的手术只是起点，其长期效果和患者安全极大程度依赖于周密、科学且系统的围手术期护理。这一阶段的护理，旨在通过全面而精准的干预，捍卫患者的生理稳定与功能通畅，降低并发症发生，加速康复全程。

“卫”不仅代表保护，更意味着对患者内环境稳定和完整防御机制的全面维护。围手术期护理以循证为基础，融合多学科协作与个体化管理，实现对患者从术前至出院后的持续照护，让每一步干预都精准对接患者需求。

### 围手术期护理的价值

介入手术可有效清除堵塞、恢复血运，但手术创伤、麻醉、应激与术后卧床等因素，仍可能导致免疫功能抑制、凝血异常和感染风险上升。因此，术后护理不仅限于伤口处理，还包括循环维

护、灌注优化、感染预防及早期活动等多方面管理。

即便属于微创，穿刺仍造成体表通道，成为潜在感染入口。术后患者常处于高代谢和炎症反应活跃状态，护理不当易引发手术部位感染、深静脉血栓、肺不张等并发症。护理的根本任务，即是通过主动、全面的措施，维护机体内稳态，捍卫血管通畅与功能完整，保障患者安全过渡。

### 围手术期护理的策略

心理支持与情绪稳定：患者术前术后易出现焦虑和恐惧，这些心理应激通过神经内分泌机制影响免疫、延缓愈合、加重疼痛。护理人员应主动沟通，用通俗语言解释手术与康复进程，增强患者控制感与合作意愿。可引入心理专科护士，借助放松训练、正念减压等方法，稳定情绪，改善预后。

科学营养支持：术后营养是恢复体力与增强抵抗的基础。应基于患者代谢、手术类型和胃肠功能制定个体化方案。早期予以高蛋白、高维生素、易消化的流质或半流质，逐步过渡。蛋白质助力组织修复与免疫合成，维生素C和锌促进胶原生成与上皮再生。高龄或营养不良者应及早请营养师会诊，制定营养补充计划。

舒适照护与循环促进：保持病房合适温湿度，预防术中术后低体温，有助于减少感染和心血管并发症。重视肢体末梢保暖与循环评估。鼓励患者尽早床上活动并逐步下床，促进静脉回流，降低血栓风险。可配合梯度压力袜或间歇充气装置物理防栓。疼痛管理应遵循多模式镇痛，结合药物与非药物手段，提升舒适，推动早期康复。

环境控制与休息保障：保持病室安静整洁，控制探视，杜绝交叉感染。科学的睡眠管理对恢复尤为关键，应减少夜间操作干扰，提供遮光与降噪环境，必要时遵医嘱助眠。睡眠剥夺会影响免疫和炎症平衡，延缓组织修复，因此保障高质量睡眠是护理的重要内容。

### 精准监测与早期预警

伤口与感染征象监测：每日评估穿刺点有无红肿、渗液、皮温升高及压痛，记录体温。出现异常发热或局部表现需及时上报，合理采样送检。循环与灌注状态评估：密切观察双下肢肤色、温度、肿胀及动脉搏动，对称比较并记录。如出现苍白、发凉、肿痛加剧，需警惕急性缺血或深静脉血栓，立即安排血管超声等检查。

呼吸功能维护与监测：全麻或长期卧床者易出现肺不张或肺部感染。应指导其深呼吸、有效咳嗽并尽早活动，必要时使用诱发性肺量计。注意监测呼吸频率、节律及血氧饱和度变化，及时发现异常。

意识状态与神经系统观察：关注患者神志、认知及言语反应变化，尤其颈动脉或脑血管介入术后，新发神经缺损症状需紧急评估。同时警惕术后谵妄，特别是老年患者。

在介入血管外科，围手术期护理是一场以“卫”为核心的系统工程——既维护血管通畅，也支持全身稳定。护理人员不仅是技术执行者，更是患者康复路上的教育者、协调者和陪伴者。通过循证实践、个体化护理和精准监测，我们能够有效预防并发症、缩短住院时间、提升生存质量。

未来，围手术期护理需进一步依托专科指南、优化临床路径、借助信息化工具，推动护理质量向更高水平迈进。“介护之道，捍‘卫’通畅”，我们将始终以专业的技术、温暖的照护，为每一位患者的康复保驾护航，让生命通道始终畅通、稳定，承载起健康与希望。

合肥市第一人民医院 介入血管外科主管护师 陈艳

