

母乳喂养,还有多少未知问题?

本报记者 刘 旻

母乳是世上最好的婴儿食品。母乳喂养的益处到底是什么?母乳喂养多久最好?如何知道奶量够不够?2岁以下宝宝该喝多少奶?8月1~7日是世界母乳喂养周,关于生命之初的这些话题,成为困扰新妈妈的难题。

怎样才是正确的母乳喂养方式?

“母乳喂养,在国际社会倡导‘1·6’和‘2·6’理念。”河南省卫生计生委妇幼健康服务处处长武宏在河南省母乳喂养周主题宣传活动中介绍,“1·6”和“2·6”理念所倡导的“1”即孩子生下来1小时就要开始母乳喂养,第一个“6”是指6个月以内提倡纯母乳喂养;“2”即提倡孩子母乳喂养至2岁,第二个“6”是指在6个月时给孩子添加辅食。这是目前国际通行的母乳喂养安全、健康标准。

“在生命的最初6个月,应对婴儿进行纯母乳喂养,以实现最佳生长、发育和健康。之后,添加营养丰富的补充食物,继续母乳喂养至2岁或2岁以上。”国家级

母乳喂养咨询师、河南省妇幼保健院(郑州大学第三附属医院)母婴证件管理办公室主任刘爱清表示,新妈妈应该在产后1小时内,在医务人员的帮助下开始早接触、早吸吮、早开奶。

早吸吮可促进下丘脑释放催乳素,刺激子宫收缩,减少产后出血;早吸吮可强化婴儿的吸吮能力,因为此时婴儿的觅食反射最强,是强化吸吮的好机会;早吸吮还可以刺激乳头,反射到大脑皮层,促进泌乳素分泌,促进乳汁产生;早吸吮有利于婴儿获得初乳的营养。宝宝带着营养出生,最初几天需求较少,妈妈分泌的初乳一般都能满足孩子的需求。

刘爱清说,母乳喂养还应该坚持“按需喂哺”的原则,当孩子饿了或母亲乳房胀了就应喂哺,喂哺的次数和间隔时间不受限制;正确的喂奶姿势有4种:坐位喂哺、卧位喂哺、环抱式喂哺、交叉式喂哺。

纯母乳喂养就是不加水和辅食吗?
“鼓励纯母乳喂养至6个月,

6个月后添加营养丰富的补充食物,继续母乳喂养至2岁或2岁以上。”刘爱清说,纯母乳喂养期内的宝宝,是不需要喂水的,因为母乳里含有水分,但是6个月以上的宝宝一定要注意增加辅食(固体食品),以保证营养摄入的均衡、全面。

处在哺乳期的妈妈们,尽量少吃和不吃生、冷、特别油腻、刺激性的食物及哺乳期禁止服用的一些药物,以免对宝宝的健康造成影响。当妈妈们情绪不好时,乳汁的量可能变少,但不会改变乳汁的组成,更不会产生毒素。哺乳期的妈妈们应该保护轻松愉快的心情。

哺乳期的上班族,则应当坚持每3小时挤一次奶,下班后继续母乳喂养;把挤出来的奶储存在冰箱内,可用于喂哺婴儿。
宝宝6~8个月后母乳就没有营养了吗?
“这是错误的说法。”刘爱清表示,母乳的成分会随着宝宝的成长而发生变化,但是宝宝6个月以后可以通过添加营养

丰富的补充食物,满足成长需求。

“我们在临床工作中经常会见到,纯母乳喂养的宝宝头顶后部出现‘钙圈’,这表明孩子需求得多或吸收得少,需要补充维生素D和钙剂来满足宝宝的生长需要了。”刘爱清说。

母乳喂养可以用配方奶替代吗?

母乳是珍贵的“液体黄金”,特别是免疫因子丰富的初乳,更是为宝宝提供了第一道保护伞。“配方奶只能作为无法进行母乳喂养时的替代品,不应该本末倒置。”刘爱清说。

这是因为母乳的成分中,酪蛋白少,有必需的脂肪酸、脂肪酶,维生素含量高,铁吸收率50%,含抗体及抗感染因子,有轻泻作用,有利于减轻黄疸,也有利于母子感情交流。

母乳喂养还能帮助新妈妈们预防疾病吗?

“哺乳期的亲密接触和亲子关系不但可刺激婴儿脑部及心智发育,而且会反射刺激母亲子宫收缩,有利于产妇产后子宫复位,减少子宫出血、降低乳腺癌等妇科疾病的发病率。”河南省妇幼保健院副院长、河南省知名产科专家崔世红说。

临床研究表明,母乳喂养可以有效降低产后抑郁风险。宝宝吃奶时表现出的肢体动作、表情等,可以帮助妈妈减少与抑郁相关的激素分泌和不快乐情绪,帮助妈妈度过产后抑郁高发期。



杨洪·看病是最快乐的事情

本报记者 刘永胜 通讯员 邓江海

“全心全意为人民服务,在医疗工作中践行对人民的大爱。”这是河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)副主任医师杨洪的人生信条。在十多年的工作经历中,他始终以共产党员的标准严格要求自己,以白衣天使的崇高理念来鼓舞自己,在骨折科患者后期康复方面做出了突出贡献。

杨洪说,由于骨科疾病属于运动系统的伤病,涉及骨骼、肌肉、韧带、肌腱及神经等组织。因此,评判治疗效果的标准不仅仅在于是否把伤病治好了,还要看患者最后的运动功能恢复得怎样,生活能否自理,以及进入社会后能否进行正常的生活和工作。成功的骨科手术只是基础,而要恢复正常功能,关键在于康复治疗。

不忘初心,方得始终。十几年来,杨洪一直致力于中医骨伤疾病诊治工作。在不断的实践中,他融合针刀学、运动医学、中医经筋学理论,发明新型针刀疗法,对腰椎间盘突出症、颈椎病、寰枢关节脱位、老年退行性膝关节炎、头晕头痛、心慌胸闷、尾骨疼痛、关节功能障碍、脊髓损伤后痉挛状态、肩周炎、网球肘等有着独到的见解和独特的治疗方法。他先后参与出版著作8部,在国家级杂志发表专业学术论文18篇,主编《实用腰痛防治手册》(一本书读懂关节炎)《腰腿痛那些事》《平乐正骨康复法》等专业著作。尤其是《平乐正骨康复法》一书,向外界展示了平乐正骨的骨伤康复理念及技术,在中医康复方面是一个里程碑式的标志。

给自己施压 为患者减轻痛苦
据记者了解,十多年来,杨洪常常为边远地区的患者提供书信咨询服务,代购代寄中药,从不收取任何报酬。他经常牺牲节假日为患者看病、会诊、查房、预约就诊等。他看病时认真仔细,从病史到症状、从饮食习惯到生活起居,从工作环境到家庭生活,只要对疾病的诊治有帮助的信息,均不厌其烦地采集,并积极消除患者及家属的恐惧心理,帮助患者树立战胜疾病的信心。

两年前,栾川县18岁的郁美(化名)因一次高烧造成双下肢瘫痪,不能行走。家人带着她跑了很多地方,在北京一家知名医院被诊断为神经元系统疾病,并被告知没有什么好的治疗方法。郁美的父母几近绝望,无奈之下从北京回到洛阳找到杨洪。当时,杨洪心里也没底,害怕自己医术不精,得不到好的效果,想婉拒患者。但看到郁美和他爸爸渴望无助的眼神,一种强烈的责任感告诉杨洪,不能推脱。

“给自己一定压力,为患者减轻痛苦!”杨洪说。郁美住院后,他根据郁美以前的各项检查结果进行了详细的康复评定,制定出切实可行的康复治疗计划,从加强肌力到建立平衡,进行逐步训练。功夫不负有心人,在半个多月的康复治疗,郁美能够自己下地行走了,虽然走得有些缓慢,但是可以不用再依靠任何东西了,她高兴大喊:“爸爸,我会走路了,我会走路了!”郁美的爸爸也高兴地眼泪直流:“半年了,这孩子第一次自己走路!第一次自己走路!”现在,郁美的情况一天比一天好。

看病是最快乐的事情
“事业在杨洪心中是最重要的,看病才是他最快乐的事情!”河南省洛阳正骨医院负责人说。

人体有361个穴位,杨洪能够熟练背诵,随时能够指出每个穴位的准确位置。每当看到患者经杨洪一针刺痛、破涕为笑的时候,杨洪的心里很高兴。由于每次检查患者杨洪都进行触诊,长时间练就了一套手摸心会的本领,关节错位、骨质增生、椎间盘突出症等,杨洪都能够通过触诊进行明确,并且能够清楚地告诉患者突出和增生有多大,常常让患者惊叹。由于杨洪擅长针灸治病,许多患者都慕名前来找他求治。他从不拖延患者,能够一次治好的绝对不需要第二次,能够一针刺好的绝对不扎第二针,10多年来,为许许多多患者解除了病痛。

杨洪说,看到那么多手术后依旧生活不能自理的患者,看到患者家属热切渴望的眼神,看到中医药也能够为他们的康复做出很大帮助时,他坚定了信念,一定要用忠诚和奉献精神对患者的承诺,奉献自己的青春和智慧,任凭风吹雨打,绝不止步。

“微服私访”查服务

本报“服务好不好”老百姓评价到底怎么样”日前,为了真正了解窗口工作人员的服务态度,让群众最真实的评价,济源市卫生计生委主任李社会和党组成员贺火旺一起“悄悄”来到济源市市民之家卫生计生窗口,跟随群众全程体验一次办事过程。

首先,他们跟随某申请的医疗机构校验许可。申请人柴某开办的是一家西内外科诊所,地址位于克井镇马寺街,于2012年9月开业,年度校验日期至2018年8月31日。申请人来到济源市市民之家卫生计生窗口申请办理医疗机构校验许可,窗口工作人员要求其提交材料到办理诊所,地址位于克井镇马寺街,于2012年9月开业,年度校验日期至2018年8月31日。申请人来到济源市市民之家卫生计生窗口申请办理医疗机构校验许可,窗口工作人员要求其提交材料到办理诊所,地址位于克井镇马寺街,于2012年9月开业,年度校验日期至2018年8月31日。申请人来到济源市市民之家卫生计生窗口申请办理医疗机构校验许可,窗口工作人员要求其提交材料到办理诊所,地址位于克井镇马寺街,于2012年9月开业,年度校验日期至2018年8月31日。

(王正勤 侯林峰 卢铁军)



为了深入推进健康扶贫,切实做好因病致贫、因病返贫对象的帮扶工作,8月3日上午,来自河南省人民医院、郑州大学第五附属医院、河南省中医院、河南省肿瘤医院、郑州市第三人民医院、河南省省立医院等医院的专家,在虞城县人民医院开展“精准扶贫、健康同行”重大疾病筛查救治大型公益活动。此次义诊病种主要包括先天性心脏病、脊柱畸形、儿童听力障碍、白血病、脑梗、智力障碍、自闭症、血管瘤、癫痫等。经过前期的广泛宣传,义诊当天受益人数达1739名。

赵忠民 卢幸丽/摄

倡导文明出行 郑州急救在行动

本报讯(记者刘旻 通讯员徐淑玲)8月2日,郑州院前急救行业召开急救车辆文明出行安全管理动员会。由郑州市公安局交警支队联合郑州市急救中心、郑州市急救中心联合发起的此次动员会,吸引了全市300余位急救车辆驾驶员、管理人员的积极参与。

本次会议重在落实郑州市城区道路交通秩序综合治理相关要求,进一步提高全市急救车辆驾驶员的综合素质、交通安全意识和文明驾驶意识。在会上,郑州市公安局交警支队负责人通过大量案例及交通数据,详细解读各类交通事故发生的原因;

3位急救车辆驾驶员代表分享了120急救工作中的文明驾驶体验。

郑州紧急医疗救援中心还下发了《急救车辆文明出行倡议书》,倡导全体急救车辆驾驶员本着安全文明的出行理念,以良好的职业素养、严格的职业纪律、规范的职业行为,积极参与城区道路交通秩序综合治理工作,养成良好的出行习惯,争当文明急救人。

同时,作为城市交通的参与者,120院前急救车辆驾驶员还积极配合监督城市交通违法行为。今年7月27日,郑州交警专门为郑州大学第一附属医院医学院区、

郑东院区的急救车辆安装了全市首批20台“移动抓拍设备”,随车抓拍不避让急救车等交通违法行为。交警在后台核实无误后,对违法车辆及驾驶员依法予以处罚。此举还能有效地对医院周边各类交通违法行为进行治理。

多年来,郑州市院前急救行业注重急救车辆使用管理,教育急救车辆驾驶员严格行使特种车辆优先权,不得违法违规驾驶急救车辆;广大急救车辆驾驶员深入学习交通法律法规、文明行为促进条例,使120急救车成为郑州的一个文明窗口、一张亮丽的精神名片。

简讯

开封市120急救指挥中心2018年志愿服务系列活动启动 日前,开封市120急救指挥中心“绿马志愿服务总队”2018年暑期志愿服务项目启动,63名大学生志愿者将在开封市120急救指挥中心指导下进行为期一个月的志愿服务。此次活动共分两部分进行:50名志愿者分别奔赴9个医院急救站进行跟车急救服务,13名志愿者到市内各社区参加“急救知识进社区”活动。此次志愿服务活动给市民普及了急救知识,补充了各医院的急救力量,有助于提高院外抢救成功率、降低突发疾病的致死率和致残率。(李季)

信阳市卫计委开展2018年卫生应急管理提升培训 为了加强卫生应急管理能力建设,进一步提高全市卫生应急管理干部的相关知识水平和应对突发事件能力,近日,信阳市卫计委召开了卫生应急管理提升培训会。此次培训会围绕当前卫生应急工作形势任务,紧密结合突发事件紧急医学救援和突发公共卫生事件的特点,按照突出重点、分类培训、注重实效、提高能力的原则,开展卫生应急知识培训。(王明杰 刘勇 黄娜娜)

南阳市抗癌协会专家巡讲活动在新野县举行 近日,南阳市抗癌协会专家巡讲活动暨新野县抗癌协会成立仪式在新野县人民医院举行。南阳市抗癌协会理事长贺利民教授带领南阳市中心医院、南阳医学高等专科学校第二附属医院、南阳市第二人民医院等6家医院的肿瘤科专家,分别以《复杂性食管癌性狭窄精准治疗》《甲状腺良性结节——微小癌消融专家共识》等为题目进行授课。(乔晓娜 方圆 张学芳)

平顶山市卫计委召开全市食品安全风险监测会商研讨会 近日,平顶山市卫计委邀请相关部门召开2018年上半年全市食品安全风险监测会商研讨会。在会上,平顶山市疾病预防控制中心3位公共卫生专家分别介绍了全市食品安全风险监测工作技术能力和实验室建设情况,通报了自2012年以来平顶山市食品安全风险监测及食源性疾病预防工作开展情况,对监测结果进行了分析和评估,提出了下一阶段食品安全风险监测及食源性疾病预防工作建议和防控对策。相关部门负责人分别通报了2018年上半年食品安全风险监测工作开展情况,对监测工作中发现的问题与经验进行了交流和分享。(黄晓玲)

援外纪事

中国援赞比亚第20批医疗队开展冠脉造影术

本报讯(记者史尧 通讯员苏桂星)近日,中国援赞比亚第20批医疗队心内介入团队在赞比亚大学教学医院(UTH)导管室顺利完成该院第一台冠状动脉造影术。

61岁的爱德华先生既往有高血压病病史及吸烟史,10余年前开始出现活动耐力明显下降,出现过几次发作性胸痛,按心电图梗死进行药物治疗。入院前2天,爱德华以缺血性心肌梗死、心肌梗死从恩多拉中央医院转至UTH。心脏彩超结果显示:大心脏(其中左心室舒张末期直径达80余毫米,左心室射血分数22.3%),手术难度及术中风险(心衰加重、恶性心律失常等)明显增大。

十分高兴。今年6月,中国援赞比亚第20批医疗队队员去UTH报到时,院长奇鲁巴听说心脏内科专家宁雕能做冠状动脉介入手术,非常高兴。他热切希望在未来的时间里,中国医疗队能协助该院把UTH的冠状动脉介入手术开展起来。中国医疗队队长姜宏卫对此高度重视,根据UTH实际情况及医疗团队技术力量,迅速组建以宁雕为主、7名临床工作经验丰富医生组成的冠状动脉介入团队。

因UTH既往没有做过冠状动脉介入手术的经验,中国医疗队多次与奇鲁巴、影像科及导管室相关负责人联系,先后3次带领团队来到导管室,与导管室护士沟通,了解、检查、筛查冠状动脉介入手术相关器材。当发现导管室冠状动脉造影及介入治疗器材严重短缺时,宁雕特意列了一份冠状动脉介入相关器材表,交给导管室负责人,要求他们及早申请购买。随后,宁雕又多次与心脏组负责人查恩萨沟通有关冠状动脉造影事宜,并每日加心脏组查房,以筛选合适的患者。

经过1个月多的精心准备,爱德华成为UTH有史以来第一例冠状动脉造影患者。次日查房时,爱德华状态不错,不停地对中国医疗队队员们竖大拇指。

UTH首例冠状动脉造影的成功开展意义重大,为UTH今后的冠状动脉介入诊疗积累了宝贵经验。今后,中国医疗队将培养UTH本院介入人员,造福赞比亚人民。