

■ 关注

从“被动治疗”到“主动预防”——

为新生儿撑起“保护伞”

2025年9月12日是第21个“中国预防出生缺陷日”，今年的主题是“关注孕期营养，孕育健康未来”。据统计，全世界每年有约790万婴儿出生时有严重的出生缺陷，占总出生人口的6%左右。

贵阳市妇幼保健院孕产保健科主任郑丹表示，我国已建立了覆盖全国的出生缺陷三级预防体系，实现了从“被动治疗”到“主动预防”的转变。产妇只要做好充分的孕前准备、严格的孕期保健和及时的产后筛查，就能够大大降低风险，孕育出健康可爱的宝宝。

■ 孕前

强化体检与遗传咨询

世界卫生组织提出了出生缺陷的“三级预防”策略，中国也采用这一策略体系来降低出生缺陷的发生率。其中，一级预防孕前干预，是最有效、最经济的策略。

“产妇在备孕前，务必进行全面的身体检查，包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能、甲状腺功能等基础项目。通过这些检查，可以及时发现潜在的健康隐患，如高血压、糖尿病、甲状腺疾病等，如检查结果异常，须在医生的指导下进行治疗和控制，确保身体处于适合受孕的状态。另外，遗传咨询也至关重要。如果家族中有遗传病史，或者曾经生育过出生缺陷的孩子，一定要寻求专业遗传医生的帮助。医生会通过详细了解家族遗传情况，评估胎儿患遗传疾病的风险，并提供个性化的建议。”郑医生说。

此外，提前做好一些饮食方面的准备也是很有必要的，叶酸是预防胎儿神经管缺陷的关键营养素。研究表明，女性在孕前3个月至怀孕后3个月每天补充0.4mg叶酸，可有效降低50%—70%的神经管缺陷风险。除了服用叶酸，还可以多吃一些富含叶酸的食物，如绿叶蔬菜(菠菜、生菜等)、豆类、全麦产品等。还要注重饮食的均衡，摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。多吃新鲜的水果和蔬菜，保证每天摄入足够的优质蛋白，如瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品等，为孕育健康宝宝提供充足的营养支持。

养成健康生活方式，保持充足的睡眠，每晚保证7—8小时的高质量睡眠。良好的睡眠有助于身体的恢复和激素的平衡，对备孕十分重要。此外，各孕准备期应每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，也可以适当进行一些力量训练，如瑜伽、普拉提等。运动不仅可以增强体质，还能帮助控制体重，提高免疫力。

郑医生提醒，预防出生缺陷需要父母双方共同参与，男性的精子质量同样影响着胚胎的健康。夫妇双方应在计划怀孕前3—6个月开始进行孕前保健。备孕期间，夫妻双方都应坚决戒烟戒酒，避免接触二手烟。同时尽量避免接触铅、汞、苯、甲醛等有毒有害物质，以及放射线。如果工作环境中存在这些危险因素，应及时调整工作岗位或采取有效的防护措施。

■ 孕期

要高度重视定期产检

郑医生说，预防出生缺陷，孕期的定期产检必不可少，也必须引起重视，“一些二胎产妇因为自己是过来人，就不认真对待二胎产检，甚至觉得没有必要，这种想法是不对的，二胎因为孕龄年龄的关系，更要重视起来”。孕早期(12周前)要及时建档立卡，进行全面的孕期检查，包括超声检查确定孕周、胎儿发育情况等。孕中期(16—24周)是

孕期营养补充超全指南



胎儿发育的关键时期，需要进行唐氏筛查、无创DNA检测或羊水穿刺等，以筛查胎儿是否存在染色体异常。唐氏筛查可以初步评估胎儿患唐氏综合征等染色体疾病的风险；无创DNA检测准确率较高，但价格相对较贵；羊水穿刺是诊断染色体疾病的金标准，但存在一定的风险，需要在医生的评估下谨慎选择。

此外，孕中期还需要进行系统超声检查(大排畸)，详细检查胎儿的各个器官和系统，排查是否存在结构畸形，如先天性心脏病、神经管缺陷、唇腭裂等。郑医生提醒，孕晚期(28周后)，产检的频率会增加，需要密切关注胎儿的生长发育、胎位、胎盘和羊水情况，以及孕妇自身的血压、血糖等指标。通过胎心监护等手段，及时发现胎儿窘迫等异常情况，确保母婴安全。

“如果产妇本身患有高血压、糖尿病等基础疾病，孕期一定要积极控制病情。严格按照医生的嘱咐服用药物，定期监测血压、血糖，调

整治疗方案。”郑医生强调，孕期用药需谨慎，任何药物都可能对胎儿产生潜在影响。如果孕期生病，一定要及时就医，告知医生自己已经怀孕，在医生的指导下合理选择药物，避免自行用药。

■ 产后

为宝宝健康再把关

“宝宝出生后也不能掉以轻心。”郑医生说，宝宝出生后要及时进行新生儿遗传代谢性疾病筛查和听力障碍筛查。

郑医生解释，新生儿遗传代谢性疾病筛查可以及时发现一些先天性的代谢异常疾病，如苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能减退症等，通过早期干预和治疗，可以避免对宝宝的智力和身体发育造成严重影响。听力障碍筛查则可以及时发现宝宝是否存在听力问题，早期进行干预和康复训练，有助于提高宝宝的语言和社会能力。

贵阳日报融媒体中心 张梅

■ 资讯

中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)——

特需国际医疗中心启用

本报讯 近日，中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)特需国际医疗中心正式投入运营。该中心依托国家区域医疗中心的品牌优势，致力于构建贵州省内“高品质、差异化、可持续”的特需医疗服务体系，以“贵人服务·温馨医疗”为核心价值，探索特需与国际医疗相结合的高端诊疗贵州模式。

中心总面积8726.76平方米，涵盖特需门诊和特需病房两大功能区。其中特需门诊位于门诊楼二楼，面积2171.01平方米，设有14间独立诊室，并配备专用药房、挂号收费窗口、心电图室、B超室、采血室、治疗室、多学科会诊室及VIP候诊区，实现患者分流和隐私保护。特需病房位于住院部17至19楼，共53间VIP病房，包含单人间和套房，均配备独立卫生间、家电及陪护设施，不与其他普通病区交叉，保障患者能有安静、舒适的休养环境。

在服务模式上，中心创新组建“1+N”特需

医疗团队，以特需门诊、产科病房、全科病房和综合病房为载体，形成“预约—诊疗—照护—宣教—随访”全流程服务链，提供全程陪伴式诊疗、智慧化环境和多学科协作(MDT)，致力打造贵州高端医疗服务中心和疑难疾病会诊中心。

特需门诊目前已开设产科、妇科、消化内科、皮肤科等14个临床学科，共有45名专家坐诊，其中包括多名省级学科带头人及中山一院专家。服务对象涵盖外籍人士、企业高管、疑难病患者等群体，实行全预约制和限额就诊，确保诊疗质量与时间。

中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)党委书记、执行院长孙祥甫表示，特需国际医疗中心的建立是中山一院贵州医院推动国家区域医疗中心建设、提升区域医疗服务水平的重要举措，旨在为患者提供全方位、个性化、高品质的诊疗体验。

(贵阳日报融媒体中心记者 孟孟航)

■ 保健

这些“好习惯”其实不健康

每年9月是全民健康生活方式宣传月，今年的主题为“培养健康生活方式，筑牢家庭健康基石”。良好的生活习惯是保持健康的关键，然而在日常生活中，人们往往存在一些健康认知误区。

有哪些人们习以为常的“好习惯”，其实不健康？北京清华长庚医院全科医学科主任、主任医师王志翊对此进行了详细解读。

误区1：清淡饮食，就是要长期吃素

真正的“清淡饮食”并非长期吃素，而是讲究烹饪方式和调味上的“清淡”，核心是均衡营养。长期严格吃素，尤其纯素食，易导致优质蛋白、维生素B12、铁、锌等关键营养素缺乏，这些主要来自动物性食物。缺乏它们可能引发贫血、免疫力下降等问题。健康“清淡”应做到少油、少盐、少糖，多采用蒸、煮、快炒方式。食材上需荤素搭配，适量摄入鱼肉、禽肉、蛋奶等优质蛋白，并搭配丰富蔬菜水果和全谷物，才能保证营养全面。

误区2：每天万步走，强身更健体

“日行万步”是一个广为流传的健康营销概念，但并非严格的健康标准。盲目追求步数反而可能对膝关节和踝关节造成损伤，尤其对老年人及肥胖者风险更大。真正有效的运动不在于步数多少，而在于运动质量。健康运动应关注三个方面：达到微微出汗、心跳加快的中等强度；采取正确姿势，如挺胸收腹、自然摆臂；并根据自身身体状况循序渐进，可从每天3000—5000步开始。一次持续30分钟以上的中等强度步行，远比零散累积的万步更健康、更高效。

误区3：泡脚水越热，效果越好

这是一个危险的误区。用过热的水泡脚(比如超过45摄氏度)，很容易造成低温烫伤。对于糖尿病患者，由于足部皮肤感觉迟钝，风险更是极高。此外，水温过高还会使下肢血管过度扩张，导致大脑和心脏暂时供血不足，可能引发头晕、心慌等不适。正确的做法是：用温水泡脚，水温以40摄氏度左右为宜(手感觉温热，稍微有点烫但能完全浸入)。时间控制在15—20分钟，泡到身体微微发热、后背有点潮湿即可。

误区4：刷牙时间越长，牙齿越干净

刷牙并非越用力或时间越长越好。过度刷牙或用力过猛会磨损牙齿最外层的牙釉质，导致牙齿敏感、牙龈萎缩，且这种损伤不可逆。把牙刷干净的关键，不在于时间长短，而在于方法、技巧和工具，应采用“巴氏刷牙法”，刷毛斜45度对准牙龈沟，小幅度水平震颤，确保每个面都刷到。时间上，牙医推荐每次2分钟即可彻底清洁齿斑。同时要选用软毛牙刷，并配合牙线清洁缝隙。高效清洁比长时间摩擦更重要。

误区5：经常腰痛背痛，睡硬板床更好

事实证明，睡硬板床并不能有效缓解腰腿酸痛。床垫过硬，反而可能会加重腰腿酸痛。因为人的脊柱有天然的生理曲线。当人平躺在太硬的板床上，腰部会处于悬空状态，得不到任何支撑。为了贴合床面，腰背部的肌肉必须紧绷一整晚，结果会导致越睡越累，越睡越痛。理想的床垫应软硬适中，既有足够支撑力，保持脊柱呈自然直线，又适当柔软以完美贴合身体曲线，特别是腰部和臀部，让全身肌肉在睡眠中真正放松。若腰痛持续，应及时咨询医生，而非盲目睡硬板床。

误区6：定期掏耳朵，干净又健康

这是一个常见误区。耳屎(耵聍)并不是垃圾，而是耳朵的“守护卫士”，它不仅能润滑耳道、阻挡灰尘和小飞虫，还有轻微的抗菌作用。正常情况下，耳道有自洁功能，日常活动如咀嚼就能帮助老旧耳垢自然排出。频繁掏耳朵反而会破坏这道天然屏障，容易将耳垢推得更深形成栓塞，影响听力；更可能划伤耳道或戳破鼓膜，造成感染甚至永久损伤。平时只需用毛巾清洁外耳即可。若出现耳垢堵塞症状，如耳鸣、听力下降，应就医处理，切勿自行掏挖。

误区7：饭后喝酸奶，能促进消化

这是个“功能错位”的误区”。首先，人们常说的“消化”需要的是消化酶，如胃蛋白酶、淀粉酶等，而酸奶中含有的主要是益生菌。这些

益生菌的主要作用是调节肠道菌群平衡，并非直接“分解消化”人们刚吃下去的食物。事实上，饭后高浓度胃酸会使酸奶中的益生菌大量失活，保健效果大打折扣。此外，市售酸奶多含大量糖分，饭后饮用反而增加热量负担。正确做法是：选择无糖或低糖酸奶，并于两餐之间或饭前饮用，更有利于营养吸收和益生菌存活，还有助控制食量。

误区8：内裤消毒才会更干净

频繁使用消毒液清洗内裤，其化学残留易刺激皮肤，引发过敏或皮炎，甚至会无差别杀灭有益菌，破坏私处菌群平衡，反而更容易引发炎症。健康护理应注重日常用肥皂和流动水彻底搓洗，并优先采用物理消毒方式。清洗后在太阳下暴晒，利用紫外线基本能高效杀菌；若无阳光，也可在通风处彻底晾干。除非医生针对特定疾病提出消毒要求，否则应尽量避免使用化学消毒剂。

误区9：长期喝清肠茶，能改善便秘

长期依赖“清肠茶”通便，实际上是在损害肠道。许多清肠茶产品可能违规添加泻药成分，短期内刺激排便，但会导致肠道依赖和耐受，造成不服药就无法自主蠕动的恶性循环。更严重的是，可能引发结肠黑变病，增加癌变风险。要想改善便秘，需要标本兼治，治本之策有增加膳食纤维摄入(如蔬菜、水果、粗粮)、保证足量饮水、进行规律运动等，这是软化粪便、促进肠道自主蠕动的根本。

如果通过调整生活方式后便秘仍无改善，务必去看医生，先要找到便秘根本原因，再进行安全有效的治疗，切忌自行乱用泻药。

误区10：趁热吃喝，对身体好

“趁热吃”“多喝热水”是很多人表达关怀的方式，但这个“热”指的是温热，而不是滚烫。长期食用过热、滚烫的食物或饮品，会严重损害人的口腔与食道健康。口腔与食道黏膜耐受温度约50—60摄氏度，超过65摄氏度的饮食被世界卫生组织列为2A类致癌物。高温会反复烫伤食道黏膜，长期刺激可增加食管癌风险。正确做法是将食物或饮品稍晾片刻，待温度降至40摄氏度左右(唇试微温不烫)再食用。这不仅能保护消化道，也能让人更好地品尝食物的原本风味。

误区11：常吃维生素补充剂，有益健康

这是一个“花钱买安心”却可能赔上健康的误区。维生素补充剂不是食品，更不能替代健康饮食，它本质上是“膳食补充”，针对的是特定缺乏人群。对绝大多数饮食均衡的人来说，盲目长期服用维生素补充剂不仅是浪费，更可能造成危害。脂溶性维生素(如A、D、E、K)过量会蓄积中毒，损伤肝脏；水溶性维生素(如B族、维C)过量也会加重肾脏负担。核心原则是不缺不补。获取营养的最佳途径是均衡膳食，只有在医生确诊缺乏或因疾病需要时，才应遵医嘱短期、定量补充，切勿盲目自行服用。

误区12：代糖食品热量低，可以敞开吃

认为“代糖食品绝对健康，可以敞开吃”是一种常见误解。代糖虽有助于控制热量，但长期大量食用存在隐患，它会维持对甜味的依赖，让人更难适应天然食物的味道；有研究指出，它可干扰血糖调节机制与肠道菌群，甚至引发食欲紊乱，不利于形成健康的饮食习惯。代糖食品可以作为从高糖饮食过渡的“桥梁”，但不应被视为可以无限畅享的健康零食。最根本的办法依然是逐渐降低整体饮食的甜度，用心去享受食物天然的味道。对于代糖，适度使用是关键，切勿因为“无糖”就放松警惕，过量摄入。

误区13：不吃碳水，好减肥

“戒碳水减肥”是一个非常流行但偏激的减肥观念。碳水摄入是人体重要的能量来源，短期内严格戒断碳水化合物确能让体重快速下降，但这减掉的大部分是身体储存的水分和宝贵的肌肉，而非真正的脂肪。人的大脑依赖碳水供能，长期缺乏会导致精神不振、情绪暴躁，并使基础代谢下降，形成“易胖体质”，恢复饮食后极易反弹。健康减肥的关键在于优化选择，应减少精制碳水摄入，如白米、甜点；优先选择富含膳食纤维的优质复合碳水，如糙米、燕麦、豆类等，它们升糖慢、饱腹感强，能提供稳定能量，通过增肌减重才是科学的减肥方式。

王美华

■ 相关阅读

避开怀孕管理两个“雷区”

第一个雷区就是不注重体重管理。郑医生说，孕期营养要充足且均衡，但也要避免过度进补。根据不同的孕期阶段，合理调整饮食结构。除了保证蛋白质、维生素和矿物质的摄入外，还要注意控制碳水化合物和脂肪的摄入量，防止体重增长过快。她建议高龄产妇在孕期将体重增长控

制在合理范围内，一般整个孕期体重增长11—14公斤为宜。可以通过定期测量体重，结合医生的建议，调整饮食和运动计划，保持健康的体重。

第二个雷区是情绪。郑医生说，孕期的情绪对胎儿的发育也有重要影响。高龄产妇往往面临更大的心理压力，担心胎儿健康、分娩风险等

问题。因此，要学会调整心态，保持积极乐观的情绪。可以通过与家人朋友交流、参加孕妇课程、听音乐、散步等方式缓解压力，放松心情。家人也要给予充分的关心和支持，帮助产妇度过一个愉快的孕期。

贵阳日报融媒体中心 张梅

■ 相关新闻

贵阳市多部门携手——

开展宣讲宣传义诊活动 普及生殖健康知识

本报讯 “贵阳市2025年预防出生缺陷日、生殖健康咨询服务月暨青春健康百万人宣讲”宣传义诊活动9月11日在贵阳市云岩区云岩广场举行。活动旨在进一步深化出生缺陷防治宣传教育，在全社会营造重视和支持出生缺陷防治工作的良好氛围，普及生殖健康知识。

此次活动由贵阳市卫生健康局、贵阳市计划生育协会主办，贵阳市妇幼保健院承办。活动现场，来自市妇幼保健院、市第一人民医院、市第四人民医院、市疾控中心、云岩区妇幼保健院、南明区妇幼保健院等医疗机

构的妇科、产科、乳腺科、计划生育、辅助生殖、优生遗传、孕产保健、儿童保健、儿童血液等方面的60余名专家、宣讲员、党员志愿者参加活动。

专家及医护人员围绕预防出生缺陷及生殖健康服务等为群众开展了优生优育、出生缺陷、孕期营养、生育支持政策、适龄婚育、不孕不育、生殖保健、孕产保健、妇女保健、儿童保健、科学避孕、人工流产、艾滋病预防等方面的诊疗咨询及健康知识宣传，并向群众发放《出生缺陷防治健康教育核心信息20条》《重视婚前医学检查，预防宝宝出生缺陷》《生殖健康与

保健知识》《青少年生殖健康知识》等宣传资料及避孕套、预防出生缺陷宣传手提袋等物品15000余份。

据悉，围绕预防出生缺陷日、生殖健康咨询服务月暨青春健康百万人宣讲活动，市卫生健康局、市计划生育协会还将组织各级医疗机构的专家及健康宣讲团成员联合贵阳市教育局，走进高校、中小校园开展健康讲堂进校园、青春健康“成长之道”“沟通之道”等多场宣讲及义诊活动。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)