

第31个世界母乳喂养周

南安市妇幼保健院开展义诊宣教活动

本报讯(记者 黄伟励 文/图)今年的8月1日-7日是第31个世界母乳喂养周,今年的宣传主题为“母乳喂养促进,健康教育先行”。为推动全方位、多层次大力开展母乳喂养宣传教育,近日,南安市妇幼保健院在门诊大厅开展了世界母乳喂养周义诊活动。

义诊现场,不少年轻妈妈和准妈妈们积极参加,她们带着问题,向医护人员咨询了母乳喂养、早产儿喂养、儿童生长发育等热点问题,南安市妇幼保健院的专家们都耐心解答,并在现场手把手指导母乳喂养的正确姿势和方法,提供科学、专业的母乳喂养知识咨询,帮助她们解决在哺乳中出现的难题。通过面对面的交流、传授,年轻妈妈和准妈妈们增强了母乳喂养的信心和决心。

“我知道母乳喂养有很多益处,但是关于母乳喂养还有很多问题要咨询,专家正好为我解答了!”市民王女士即将成为一名母亲,在现场跟专家学习了母乳喂养的正确姿势,“经过专家指点,我心里就有底了”。

南安市妇幼保健院相关负责人介绍,通过此次活动,医护人员传播了科学育儿知识,增强了女性母乳喂养的意识,广泛普及了母乳喂养的知识和技巧,提高母乳喂养知晓率和普及率,营造了关心母乳喂养、关注母婴健康、关爱儿童成长的良好社会氛围。

记者了解到,近年来,南安市妇幼保健院全方位、多层次大力开展母乳喂养宣传教育。该院新生儿科一直致力于促进住院宝宝的母乳喂养,制定了一系列的措施,保障住院宝宝母乳喂养的成功实施。



■本报记者 黄伟励

母乳喂养好处多
新手妈妈要了解

母乳是满足宝宝生理和心理发育的天然最好食物,对宝宝的健康生长发育有着不可替代的作用。

南安市妇幼保健院健康教育科负责人叶新新介绍,母乳中含有婴儿出生后4—6个月内生长发育所需的多种营养物质,如适合新生儿的蛋白质、脂肪、乳糖、盐、钙、磷,足量的维生素等营养成分。同时,母乳清洁、卫生、新鲜、无菌,也经济、方便、温度适宜,因此它是初生婴儿理想的食物。

母乳尤其是初乳含有丰富的抗感染物质,能保护婴儿少患病,提高婴儿对消化道、呼吸道和某些传染病的抵抗力,哺乳可以减少母亲产后出血,有利于子宫恢复,而且可抑制排卵,降低产妇患卵巢癌和乳腺癌的概率,母乳中的某些物质为婴儿脑神经细胞发育所必需,有利于智力发展,哺乳还能增强母婴之间的感情。

“然而,母乳喂养几乎是摆在每个产妇面前的一道难题,母乳喂养过程中会出现乳汁分泌不足、乳汁淤积、乳房胀痛、急性乳腺炎等方面的问题。”叶新新表示,成功的母乳喂养需要家人支持,科学指导,社会关爱。

日前,刚刚完成分娩的市民庄女士就遇到了母乳喂养的小难题

,“老人家认为初乳没营养要挤掉,但是我的朋友却说初乳营养价值高,不知道哪个说法正确。”庄女士说,这是自己的第一个宝宝,作为一个没有经验的新手妈妈,不知道该听谁的意见好。

叶新新介绍,产妇泌乳有3个阶段,泌乳一期、泌乳二期和泌乳三期。初乳也就是泌乳一期,受妈妈体内激素的影响,初乳产生的量比较少,在孕中期就开始有了,持续到生产的2—4天。妈妈间的个体差异比较大,不能以初乳的颜色来评判其营养价值,初乳有黄色的、白色的、灰色的,都是妈妈给宝宝最好的礼物,可以给宝宝提供多重免疫保护。

除此之外,庄女士还遇到了哺乳时乳房疼痛的问题,“正确的哺乳姿势应该是怎样的?是不是让宝宝含住妈妈乳头即可?”面对新生儿,庄女士常常手足无措。

“乳房疼痛是哺乳期妈妈普遍存在的现象,往往由多种原因引起。

在哺乳早期,疼痛的原因之一是乳头破裂,其主要是哺乳姿势出现问题导致的。例如没有做到让宝宝‘深含乳’,即宝宝要含住妈妈的乳头、乳晕和乳晕下的组织。”叶新新说,可以采用摇篮式、交叉式、橄榄球式、卧位式哺乳。不管妈妈采取哪种姿势,在喂哺前,要让身体放松下来,如果妈妈坐在沙发上,就要把腰背部、肩颈部、肘下等

受力点全部垫好,在双肩松弛的状态下,再把宝宝抱过来。

还有一种方式是妈妈采取半躺式喂哺姿势,这种姿势宝宝和妈妈的皮肤相贴得更紧,宝宝通过重力的作用将乳房含得更深,利于妈妈与宝宝的延伸交流互动,同时还能解放妈妈的双手。

此外,哺乳时,宝宝的头、脊椎还有臀部要保持在一条直线上。避免宝宝扭头含乳,造成“浅含乳”,引发乳头破裂,泌乳摄入不足等问题。哺乳是由宝宝主导的,妈妈轻托乳房刺激宝宝的上唇(鼻尖或人中亦可),引发宝宝自主寻乳。

很多妈妈担心宝宝吃奶不够,影响生长发育,认为宝宝越胖越好。那么如何评估宝宝的体重和身高呢?叶新新介绍,判断婴儿吃到足够乳汁的指标是,宝宝出生后头2个月每月体重最低增长600克,之后3—6个月平均每月体重增长500克左右。每天排淡黄色尿6次以上。新生儿体重平均3千克,6个月的婴儿体重达到出生时的两倍,约6千克。

需要注意的是,奶粉喂养的婴儿生长快不意味着生长好,胖不等于健康。所谓宝宝越胖越健康,这是不正确的。配方奶粉喂养的宝宝体重增加得很快,但也增加了其今后超重、肥胖和罹患糖尿病和心血管疾病的风险。



小心! 夏季肠道传染病多发

■本报记者 黄伟励 通讯员 黄秀美

夏季拉肚子是大家经常遇到的情况。那么,为什么拉肚子等胃肠道症状在夏季高发呢?这类疾病又该如何预防?记者就此采访了南安疾控中心的专家。

专家表示,天气炎热,各类细菌、病毒生长繁殖快,水源食物、环境容易受污染,是各类传染病容易发生的主要原因。肠道传染病是经消化道传播的疾病,常见的主要有伤寒、副伤寒、细菌性痢疾、霍乱、病毒性肝炎、细菌性食物中毒等。肠道传染病病人的病原体从病人和病原携带者的粪便、呕吐物中排出,污染周围环境,再通过水、食物、手、苍蝇、蟑螂等媒介经口腔进入胃肠道,在人体内繁殖,产生毒素引起发病,并继续排出病原体再传染给其他健康人。

肠道传染病常见的症状有腹泻、呕吐或腹痛。但不同病的症状各不相同,如霍乱以剧烈的无痛性水样腹泻为特征;甲肝则有疲倦感、食欲不振及有黄疸症状;痢疾以腹泻、腹痛、里急后重和黏液脓血便为特征;伤寒则以持续性高热、相对缓脉、脾肿大、玫瑰疹与白细胞减少为特征,在成人中便秘较腹泻多见。多数患者病情较轻,一般会自然痊愈,但部分较严重的患者可能会出现脱水,治疗不及时或不当会导致死亡,因此腹泻严重的病人要及时就诊,不应自行购买药物服用,以免延误病情,错失最佳治疗时机。

肠道传染病发病突然,症状严重,传染性很强,给人们的健康和生活造成很大的威胁,因此大家要把好病从口入关,养成良好的卫生习惯,努力做好预防工作是关键。专家建议,市民要加强对粪便、垃圾和污水的卫生管理,做好“三管一灭”工作,即管水、管饮食、管粪便、灭苍蝇。要讲究个人卫生,养成饭前便后洗手的习惯,还应该常剪指甲、勤换衣服。

此外,我们还要注意饮水饮食卫生,不喝不干净水,不吃腐败变质食物,尤其注意不要生食或半生食海产品、水产品。食物(包括肉、鱼、蔬菜等)要彻底烧熟煮透,吃剩的菜放在冰箱里过夜,食用时应重新回锅加热,发现食物有异样或异味不可食用,也不可煮沸烧透后再食用。贮存食品或加工食品时,都应该生熟分开,对碗筷等餐具应经常煮沸消毒。

需要注意的是,当发生腹痛、腹泻、恶心、呕吐等胃肠道症状时,要及时去正规的医疗机构就医,以免延误病情。

南安举办胸痛救治一体化建设培训会

本报讯(记者 黄伟励)为进一步推进南安市胸痛中心及胸痛救治单元一体化建设工作,完善胸痛急救体系,近日,南安市医学会、南安市总医院举办胸痛救治一体化建设培训会。

本次培训会以指导、解决各成员单位胸痛中心和胸痛单元建设过程中的实际问题为核心任务,旨在提高各基层分院医疗救治水平,打通心梗救治起跑“第一公里”。会议邀请了厦门心脏病医院王斌教授、泉州市胸痛中心联盟主席林荣教授授课,南安市各乡镇卫生院业务主管领导、医务科负责人及具体项目负责人参加会议。

在学术交流环节,王斌教授和林荣教授分别就《胸痛救治单元建设流程》《胸痛救治单元关键时间节点概念及填报技巧》等课题进行专门解读,参训各单位及人员均表示受益匪浅。

南安市总医院院长黄奕铁告诉记者,自2021年1月导管室成立以后,南安市医院胸痛救治水平发展迅速,去年救治了120多例急性心肌梗死患者;2022年上半年已完成120例急诊介入手术。他表示,完善的救治体系需要全体成员单位共同参与,不断提升基层胸痛救治水平,挽救更多患者的生命。

2022年严重精神障碍患者管理技术培训班开班

本报讯(通讯员 吴蕾 记者 黄伟励)近日,南安市卫健局在市疾控中心举办2022年严重精神障碍患者管理技术培训班,各乡镇(街道)卫生院(社区卫生服务中心)分管领导、公共卫生科科长及业务骨干,市康复院、南安康宁医院分管领导及精神卫生业务骨干,市疾控中心专业技术人员等80余人参加培训。

会上总结了南安市严重精神障碍患者服务管理上半年工作情况,部署了下一阶段工作,并对严重精神障碍患者肇事肇祸摸排管控工作提出相关工作要求。

培训班特别邀请泉州市第三医院潘晓婷医生就严重精神障碍管理规范治疗工作进行培训,她结合日常管理工作经验,对规范进行深入浅出的讲解。随后,市康复院医务科科长陈四化对精神分裂症的健康教育工作进行讲解,市疾控中心专业技术人员对目前我市严重精神障碍管理数据质量控制情况进行了分析。

此次培训,进一步提升了全市严重精神障碍患者管理工作人员的理论水平,为南安市开展严重精神障碍患者管理服务工作提供了技术支持,取得了较好的效果。

三师共管照护门诊“上线” 糖尿病患者迎来福音

本报讯(记者 黄伟励)近日,随着糖尿病基层防治示范基地在南安市中医院揭牌,南安市中医院糖尿病三师共管照护门诊也正式开诊,为糖尿病患者带来新技术、新方法、新疗效的同时,也给糖尿病患者带来真正的福音,让患者不用走出家门就能得到治疗。

家住南安的陈女士就是受益患者之一。陈女士今年55岁,自确诊糖尿病以来,常常感到口干、疲乏,体重也一直飙升,这让陈女士苦恼不已,辗转多方求医,却收效甚微。

在熟人介绍下,陈女士来到南安市中医院,找到杨叔禹教授。杨教授

带领医护人员对她的内分泌代谢情况进行全面检测,并将她纳入了特色诊疗服务——糖尿病三师共管照护。一个月后,陈女士口干、疲乏的症状明显好转,且精力充沛,病情得到明显的改善。

什么是三师共管照护呢?据介绍,

三师共管照护是由糖尿病专科医师、中医师、健康管理师共同组成糖尿病防治团队,利用互联网技术,通过线上线下结合,持续为患者提供健康教育、院外血糖监测、饮食、运动指导及科学的心理疏导,让患者全程享受到充满人性化、优质、贴心的医疗服务。

值得一提的是,患者走出医院大门,健康管理师利用互联网技术,通过线上持续跟踪服务,为患者提供健康教育、院外的血糖监测、实时的饮食和运动指导及科学的心理辅导,不仅可以随时检测到患者的血糖危急值,还能引导患者规律复诊,方便预约,减少糖尿病患者危急重症的发生。

记者了解到,2020年杨叔禹名医工作室在南安市中医院揭牌,杨叔禹教授是享受国务院政府特殊津贴专家、中华中医药学会糖尿病分会主任委员,长期从事糖尿病等代谢性疾病的中西医结合防治工作,为南安患者带来福音。



张诚华医生查看患者病情,并指导康复训练。

车祸导致肝破裂
南安市医院紧急手术 12岁少年死里逃生

本报讯(记者 黄伟励 文/图)日前,南安一12岁少年小王因车祸发生肝破裂,被送往南安市医院后,医护人员紧急联系了911医院的张诚华团队开展手术,最终小王捡回一条命。

近日,记者在南安市医院看到术后的少年,目前小王恢复良好,已经可以下床走路。小王的母亲回想起当天的经历,仍然感到后怕。

当天,小王发生车祸,被送到南安市医院时,身体上有多处擦伤,全身多

处疼痛。通过检查,医生怀疑小王腹腔内大出血,出现了失血性休克。

“这个小伙子的双肺挫伤,左侧顶骨骨折,还有肝破裂的情况。”南安市医院普外科的医生陈志杰告诉记者,医院立即组织多学科紧急会诊,同时邀请911医院张诚华团队支援,911医院张诚华团队派遣黄灿煌主任医师火速赶往南安市医院,从接到通知到上手术台不足1小时。

陈志杰表示,此病例抢救成功,体现南安市医院急危重患者抢救能力和多学科会诊水平,也标志南安市医院外伤重症患者抢救水平更上台阶。