健康热线

婴儿出生至1周生长发育旺 纯母乳喂养至少4个月

如何循序渐进地为宝宝添加辅食？如何判断宝宝是否发育迟缓？12月14日，本报健康热线0551-62623752，邀请了中国科大附一院（安徽省立医院）儿内科主治医师樊婷婷与读者交流。 口朱伟华 记者 马冰璐 文/图



樊婷婷 从事儿科临床及教学工作十余年，擅长新生儿危重症救治、早产儿的综合管理与出院后早期随访，尤其是超低出生体重和极早产儿的系统管理及早期干预，儿童生长发育评价与指导、儿童营养评估。

婴儿出生后纯母乳喂养至少4月龄

读者：宝宝出生后，应纯母乳喂养最少几个月？

樊婷婷：婴儿是指自出生到1周岁。此期是生长发育极其旺盛的阶段，需要大量的营养素满足生长需要。这一时期母乳是最理想的天然食物，其营养生物效价高，易被婴儿利用，同时含有不可替代的免疫成分及生长调节因子。建议婴儿出生后纯母乳喂养至少4月龄，在引入其他食物满足婴儿生长发育需要的同时，母乳喂养至少12月龄。母亲感染人类免疫缺陷病毒（HIV）、严重疾病、接受抗代谢药物、化疗药物、吸毒或滥用药物、患单纯疱疹性病毒感染、活动性肺结核时应停止哺乳。乙肝病毒表面抗原、乙肝病毒e抗原、乙肝病毒核心抗体三项阳性（“大三阳”）的母亲也不宜哺乳。母亲为巨细胞病毒（CMV）血清阳性者，冷冻或加热消毒乳汁，可降低乳汁中病毒载量。

母乳喂养的婴儿建议补充维生素D

读者：如何循序渐进地为宝宝添加辅食？

樊婷婷：母乳喂养的婴儿建议补充维生素D，4～6月龄后应及时引入富铁食物（包括铁强化配方乳、米粉等）。首先引入食物的原则是可补充铁营养、易于消化又不易过敏的食物，食物性状以泥状为主，主要是刺激味觉发育、训练口腔协调动作及吞咽技能，摄入量不宜影响婴儿总能量摄入或改变生长速度；7～9月龄后可用碎末状食物帮助咀嚼，增加食物能量密度。12月龄后可尝试与其他家庭成员相同类型的食物。

早产儿是发生智力发育迟缓的高危人群

读者：如何判断宝宝是否发育迟缓？

樊婷婷：如果发现宝宝异于同龄儿表现，例如：3个月时不注视人脸、不追视移动的物品，逗引时不发音、俯卧不会抬头，6个月还不会扶坐、紧握拳不松手、发音少，8个月不会应答、不会独坐，整日很安静、很少哭吵或整日烦躁不安等，很可能已经发生运动、语言发育迟缓等心理行为发育障碍。早产儿更是发生智力发育迟缓的高危人群，而家长往往因其早产，理所应当地认为什么都比足月儿“迟点”是正常的，往往错失促进宝宝智力发育的最佳时期。已有研究表明，年龄越小，脑的可塑性越强，即使受到损伤也会因其代偿能力良好而弥补，错过这一时期，脑的损伤将不可逆。0～3岁是干预的黄金时期，尤其1岁以内效果最好。

养生生活

心态良好，养出“年轻”干练好身体

星报讯（阮仁英 记者 祁琳） 初见赵雅丽时，她穿着一件黑色短款羽绒服，显得非常干练。赵阿姨今年66岁，但是丝毫看不出她的实际年龄，“心态好，加上我爱好文艺活动。”赵阿姨说，这应该就是她的养生秘诀了。

赵阿姨年轻时在家当全职妈妈，拉扯三个孩子长大，“那时候工资低，生活水平也不是很高。”赵阿姨回忆，那时烦心事也多，但她保持着良好的心态，对未来充满希望，不会把负面情绪表现在孩子面前。“慢慢生活就越来越好了，孩子也长大了。”正是赵阿姨的这份随和也深深影响了三个孩子。

现在，赵阿姨每天很忙，她是瑶海区戴安桥社区艺术团团长，不仅要带着团员们进行学习排练，自己也在不断地向老师请教，作为一名文艺骨干，赵阿姨也在不断学习中。时刻在状态、万事不着急，就是赵阿姨的养生秘诀。

健康提醒

3类人群易患消化道肿瘤
40岁以上市民应每年做一次胃镜

星报讯（记者 马冰璐） 近年来，消化道肿瘤出现了明显的年轻化的趋势，中国科大附一院（安徽省立医院）消化内科主任、内镜中心主任张开光提醒，有家族性消化道疾病的人群等3类人群是消化道肿瘤高发人群，应引起重视。

一是高危地区的人群，主要是和日常的生活习性相关的，比如食管癌在我省以大别山区、六安、安庆、阜阳较为常见。高发的原因主要是饮食等因素，如吃得比较烫、常吃腌制泡菜等。

二是有家族性消化道疾病的人群，比如父母亲有一方患有消化道癌，后代就属于高危人群，表现最为明显的是家族性结肠息肉病。

三是有慢性疾病背景的人群，比如有重度萎缩性胃炎的患者，结肠里有息肉，常出现吐酸水、打饱嗝等胃部不舒服的情况或者有胃溃疡、慢性胃病、曾经做过胃切除手术的患者，均属于胃癌的高危群体。

“生活中许多胃部不适的症状可能会被我们忽略，但积累漫长岁月后，胃癌就可能出现。”张开光表示，年轻人三餐要定时定量，不能暴饮暴食。“年轻人身体代谢旺盛，一旦得了胃癌等恶性肿瘤，病程进展也比较快，相对来说，危险性更大，建议40岁以上的市民每年做一次胃镜。”

□一周病情

天冷，血压忽高忽低 注意密切监测血压变化

星报讯（苏文喜 刘亚萍 记者 马冰璐） 最近，家住合肥市卫楼社区的刘大爷发现血压总是忽高忽低，跑去医院一看，他发现，和他一样因血压波动就诊的患者还真不少。对此，安医大一附院老年心血管内科副主任医师柯道正提醒，天气寒冷，高血压患者血压容易发生波动，因此要注意密切监测血压变化。

年过七旬的刘大爷每天都会去卫楼社区健康小屋测血压，“最近几天，血压波动得厉害。”忧心不已的他赶忙前往医院就医。据了解，血压波动性增大带来的最主要的危险就是并发症发病增多，因此，在寒冬季节，维持血压的稳定很重要。柯道正建议，如果血压波动不大，高血压患者每天早晚各测量一次血压值即可。若血压波动明显，要注意测量四个时间的血压：清晨起床时、早饭过后10点左右、下午4点左右、晚上睡觉前，若发现血压波动厉害，就要及时就医调整控压方案。

此外，高血压患者要戒烟限酒，低胆固醇饮食；做到低盐，每天摄入盐不要超过6克；清淡饮食，多吃鱼类，少吃红肉，多吃蔬菜水果；适度运动，如散步、慢跑等是不错的选择。

□食药安全在身边

问：吃完药开车有哪些危害？

答：“酒驾”很危险，“药驾”其实也很危险。药物影响驾驶安全，主要有以下原因：一是引起嗜睡，如感冒药、抗过敏药、镇静安眠药、止痛药等；二是引起眩晕，如部分镇咳药、解热镇痛药、抗病毒药；三是引起看不清物体或辨色困难（看不清路标和红绿灯），如解除胃痉挛药、扩张血管药、抗心绞痛药、抗癫痫药等；四是引起定向力障碍（分不清方向），如部分抑酸药、避孕药等。

建议需要开车的人，注意服用的药物是否影响驾驶，必要时可咨询医生或药师。一般情况下，对驾车有影响的药物应在开车前4小时慎用，或服用后休息6小时再开车。 口石跃新 记者 王玮伟

□健康指南

孕妈妈选洗发水有讲究

星报讯（记者 马冰璐） 孕妈妈的皮肤十分敏感，该如何选择洗发水呢？安医大一附院产科主任医师杨媛媛建议，为了防止刺激头皮影响到胎宝宝，孕妈妈要选择适合自己发质且性质比较温和的洗发水。

一般来说，怀孕前用什么品牌的洗发水，如果发质没有因为雌激素的改变而发生太大的改变，最好继续延用。如果突然换用以前从未使用过的品牌，皮肤可能会不适应，容易导致过敏。

如果孕妈妈头发变得又干又脆，这是因为头发缺乏蛋白质，使用洗发水和护发素，会得到改善。

□寻医问诊

读者：无痛分娩何时申请最佳？无痛分娩是怎样的流程？

合肥市滨湖医院麻醉科主任医师骆宏：产妇进入产房后只要有镇痛需求，即可开始进行评估，按流程实施分娩镇痛。待产科医师、助产士评估产妇的情况后，由麻醉师进行评估，拟定镇痛方式，告知产妇及家属相关事项和风险。在产妇及家属签订分娩镇痛知情同意书和相关医疗文件后，医护人员准备相关物品、药品和设备。由助产士开放静脉通道，在无菌房间内，在麻醉师的监护下规范实施椎管内操作，随后进行分娩镇痛管理，观察生命体征、VAS、Bromage评分。分娩结束后助产士观察两小时无异常，产妇可返回病房进行随访。 口记者 马冰璐