



母乳喂养 自然的生命馈赠

2025年8月1—7日是第34个世界母乳喂养周。

□复旦大学附属妇产科医院产科副主任护师 盛佳 主任护师 王靖

在人类繁衍的漫长历程中,母乳喂养始终扮演着重要角色。它不仅是维系婴儿生命的天然纽带,更是保障母婴健康、推动社会可持续发展的重要基石。在当下社会,重新认识母乳喂养的科学价值,不仅是对生命本能的尊重,更是提升人口素质、减轻公共卫生负担的理性选择。

科学奥秘

母乳被誉为“液体黄金”,其复杂而精妙的构成,决定了它是任何人工配方奶粉都无法精准复制的。这种天然食物的神奇之处,既体现在静态的营养配比上,更蕴含于其随需求而变的动态成分之中。

母乳中的三大营养素——蛋白质、脂肪、碳水化合物,形成了完美适配婴儿需求的黄金配比。其中,蛋白质以乳清蛋白为主,相比牛奶中占主导的酪蛋白,更易被婴儿娇嫩的胃肠

道消化吸收。脂肪富含不饱和脂肪酸,如DHA等,这些成分以微小的脂肪球形式存在,配合母乳中特有的脂肪酶,能让婴儿高效获取能量,同时促进神经系统发育。碳水化合物则以乳糖为主,不仅能提供能量,还能促进肠道内有益菌(如双歧杆菌)的生长,抑制有害菌繁殖。

尤为珍贵的是,母乳中含有丰富的免疫活性物质。免疫球蛋白(如分泌型IgA)能在婴儿肠道表面形成保护屏障,阻止病毒、细菌入侵;乳铁蛋白可竞争性结合铁元素,剥夺病原体的营养来源,同时调节婴儿自身的免疫功能;溶菌酶能直接破坏细菌的细胞壁,增强肠道抗菌能力。这些物质共同构成了婴儿的“第一道免疫防线”,其协同作用机制是任何配方奶粉都难以模拟的。

初乳阶段(产后5~7天) 分泌量少,但营养密度极高。蛋白质含量是成熟乳的约3倍,免疫球蛋白(尤其是分泌型IgA)浓度达到峰值,能在婴儿肠道内形成保护膜,有效预防新生儿败血症和坏死性小肠结肠炎。此外,初乳中丰富的锌、铜等矿物质,对婴儿神经系统发育至关重要。

过渡乳(产后7~14天) 奶量逐渐增加,脂肪含量大幅上升,以满足婴儿快速生长的能量需求。免疫活性物质虽有所下降,但仍保持在较高水平。

成熟乳(产后14天以后) 成分趋于稳定,但其营养成分会随婴儿月龄增长持续微调。例如,6个月后乳



糖含量可能略有下降,脂肪比例适当提高,以适应婴儿活动量增加带来的更多能量消耗。

母乳最神奇的功能之一,是帮助婴儿建立健康的肠道菌群。母乳中的低聚糖是肠道益生菌(如双歧杆菌、乳酸杆菌)的“专属养料”,能促进其定植,形成稳定的肠道微生态。这种健康的菌群环境不仅能增强消化吸收功能,还能降低日后过敏、哮喘等免疫相关疾病的发生风险。

母乳中的DHA和ARA是大脑和视网膜的重要组成部分,能促进神经细胞突触形成,提升认知能力和视

力发育。研究表明,母乳喂养的婴儿在1岁时的智力评分比配方奶喂养者平均高出3~5分,这种优势在学龄期仍可能持续存在。

健康益处

母乳喂养带来的健康红利,如同投入健康银行的“原始资本”,会对婴儿和母亲产生深远的影响。这种双向受益的健康模式,是自然界赋予人类的精妙设计。

夏季啤酒配海鲜 当心触发痛风

令人费解的是,半年前他已开始严格降尿酸治疗,目前血尿酸也降到了360微摩/升的目标值。而这次发作,就源于几小时前那顿“解暑标配”——冰啤酒配烤生蚝。“尿酸明明已经降了,怎么还会痛?”小张的困惑,正是无数痛风患者的心声。

夏季狂欢后,为何痛风更猖狂

很多人误以为,“只要尿酸曾经达标,就不需要再进行治疗”,事实并非如此。

人体关节内沉积的尿酸盐结晶如

同冰山,与血液中的尿酸维持着脆弱的动态平衡。服用药物快速降低血尿酸时,关节内外浓度差骤然拉大——这种变化容易打破平衡,引起痛风反复发作。特别是当人们因血尿酸降低而放松警惕,再次大快朵颐吃海鲜、饮啤酒后,血尿酸水平骤升,会让痛风发作的风险成倍放大。

高危时刻,避开“痛风触发器”

即使血尿酸达标,以下陷阱仍能“引爆”剧痛。

1.啤酒+海鲜:深夜炸弹

夏季约上好友出去吃宵夜,烧烤、

内脏、浓汤等高嘌呤食物集中摄入,加上睡眠时血液循环减慢,容易导致痛风急性发作。1杯啤酒(500毫升)可让血尿酸飙升30%,其中的乙醇会直接抑制尿酸排泄。海鲜尤其是牡蛎、贝类嘌呤含量很高。两者叠加,堪称夏季引发痛风的“黄金套餐”。

2.空调低温:隐形推手

关节受凉时,尿酸盐的溶解度骤降,结晶加速析出。在空调房里久坐,出汗后猛吹冷风,都可能是夜间出现关节剧痛的元凶。

3.剧烈运动:过犹不及

剧烈运动后产生的乳酸会“堵住”尿酸排泄通道,建议大家将运动改为游泳、骑行(每周3~5次,每次30分钟)等中低强度有氧运动,既减重又保护关节。

4.突然受凉:温差是诱因

夏季天气炎热,进入空调房后,关节局部温度下降,会促使尿酸盐结晶析出。避免突然受凉,也是减少痛风发作的重要方式之一。

5.不科学减重:快速减重促发作

夏季是减重季,但若每月减重超过2.5千克,会导致脂肪大量分解,产生酮体,抑制尿酸排出。科学减重应控制在每月减重1~2千克,相当于每天制造约500千卡的能量缺口。

痛风能否“断根”?守住防线

难道痛风真的不能“断根”吗?坚

持严格降尿酸治疗5年以上者,约11%在医生的严密监测下可尝试停药。这些成功者往往具备以下条件:成功减重并长期维持。在医生指导下,使用某些兼具降低尿酸作用的辅助药物。

无痛风石、肾结石等并发症的早期痛风患者,经严格生活方式管理后,部分可在医生的指导下逐步减药。能否实现长期缓解甚至停药,关键在于患者是否把握住了早期治疗时机、能否持之以恒地坚持饮食与生活方式管理。

痛风是一场与自己的持久战。降尿酸非百米冲刺,而是终身马拉松。这个夏天,当您面对冰啤酒、海鲜的诱惑时,请记住急诊室里的小张。守住防线,才能赢得无痛未来。

“糖友”夏季控糖 警惕三大风险

□南京市中西医结合医院内分泌病科主任医师 张永文

夏季是糖尿病患者(俗称“糖友”)治疗和控制血糖的有利时期,主要与三大因素有关。

一是夏季高温促进血管扩张、出汗增多,基础代谢率提高,能量消耗增加,血糖消耗更快。二是饮食结构调整。炎热天气常导致食欲下降,“糖友”更倾向于选择清淡食物,碳水化合物和高脂肪食物摄入量减少,形成类似“天然低糖饮食”的状态。三是活动量普遍增加。夏季昼长夜短,户外活动机会增多,会进一步加速糖分消耗。运动结合夏季基础代谢的提升,可产生“双倍降糖”的效果。

虽然夏季是“控糖”的黄金期,但是也有三大风险值得注意和警惕。

第一,低血糖风险升高。夏季,人的血糖水平普遍偏低,若未及时调整降糖药物剂量或未规律进食,极易引发低血糖。建议随身携带糖果、定时加餐,加强血糖监测,特别是活动量增加时。

第二,感染与并发症隐患增加。夏季蚊虫叮咬、足部刮伤后,在高血糖环境下,容易滋生细菌,导致感染甚至引发严重并发症。因此,要注意皮肤的清洁、防护。每天检查足部。如有足部红肿、疼痛等不适,要尽快就诊。

第三,远离饮食误区。过量摄入高糖分水果和含糖冷饮,会使血糖迅速升高,影响控糖效果。建议选择低血糖生成指数的水果(如苹果、梨),每日控制在200克以内,分两次作为加餐食用。严格避免饮用含糖饮料,选择淡茶水或白开水等。

夏季是糖尿病患者控糖的黄金期,但需特别注意饮食调整。

要选择血糖生成指数≤55的食物,如黑米、藜麦、燕麦等全谷物,避免或减少精制米面的摄入量。每日摄入30~35克膳食纤维,其中水溶性纤维占比≥60%,有助于延缓糖分吸收、平稳血糖。吃饭时,先吃蔬菜,再吃优质蛋白质,最后吃主食。细嚼慢咽(每餐用时不少于15分钟),可降低餐后血糖峰值。要学会科学搭配蛋白质。植物蛋白与优质动物蛋白质按3:2的比例搭配摄入,既保证营养又减轻肾脏负担。采用“3+2”进餐模式。建议每天吃3次正餐和2次加餐,避免暴饮暴食,防止长时间空腹导致血糖波动或下一餐进食过量。每日饮水1500~3000毫升,分次饮用,避免一次性大量喝水。注意补充电解质,防止高温脱水导致血液黏稠。烹饪时,注意少油、少盐,多用蒸、煮、凉拌,避免煎、炸。

(杨璞整理)

七年“铁钩手” 竟是它惹的祸

□大连理工大学附属第三人民医院手外科副主任医师 周义波

“老王,你这只手怎么弯得跟铁钩似的?”邻居的一句玩笑话,戳中了王大爷多年的心病。他的右手无名指像被焊住了一样,僵硬地弯向掌心,动弹不得。七年前,王大爷发现自己掌心长出一个黄豆大的硬疙瘩。他误以为是“干活磨出的老茧”,竟采取了极端手段——拿锉刀磨,用老虎钳压!谁知这茧子非但没有消失,反而像被施了魔法,将他的手指越拉越弯。在家人的强烈要求下,王大爷来到医院就诊。

经过详细检查,谜底揭晓:王大爷掌心的硬疙瘩既非普通老茧也非疑难杂症,而是典型的掌腱膜挛缩症。通过精准的筋膜切除手术和术后康复,王大爷那顽固的“铁钩”终于消失了,他的手指重获自由。

能自己揉开弯了的手指吗?答案是不能!掌腱膜挛缩症是病理性组织增生和挛缩,按揉不仅无效,反而可能刺激病变组织,加速其进展,甚至造成皮肤损伤、感染。这些结节和挛缩带是实实在在的增生纤维组织,无法通过按摩或外力揉开或压平,需要专业的医疗干预。

一旦发现手掌上有无法解释的硬结、“硬筋”或手指出现伸直困难,切勿像王大爷早期那样自行处理或忽视,应尽快咨询手外科或骨科医生。医生通过体格检查通常可以确诊。

治疗方法取决于疾病的严重程度。非常早期、无症状者可定期观察。有明显挛缩带的中度患者可以考虑注射特定酶溶解挛缩带,然后通过手法拉伸使其伸直。手术治疗是最常用的治疗方式。手术时,医生将直接切除或切开挛缩的掌腱膜和病变组织,解除牵拉,恢复患者的手指功能。

(特约记者郭睿琦整理)



拔智齿后切勿放飞自我

□首都医科大学附属北京口腔医院口腔综合科 杜岩颌面外科门诊主任医师 单兆臣

暑假期间,家长们准备充分利用孩子们的假期时光来医院拔智齿。有拔智齿经历的家长都知道,拔智齿可不是一件简单和愉快的事情,想到自己的拔牙经历,都不禁要为孩子捏把汗。所以,家长想趁着暑假时间充裕,赶快让孩子把智齿拔掉,避免智齿发炎耽误功课。不过,孩子可不是这么想的,好不容易盼来暑假,准备放松一下,拔智齿有可能就误已经定好的放飞计划。

那么,拔完智齿能不能放松一下呢?答案很明确:不能。接下来给大家介绍几个有关拔智齿的误区。

误区一 拔智齿后,靠不吃东西减重

有些女孩听说拔智齿能减重,便纷纷到医院拔智齿,准备在拔牙后不吃飯,以便更好地完成自己的“瘦身大业”。其实,这种想法是十分错误和危险的。拔牙后如果不吃东西,没有办法补充营养,会导致自身抵抗力下降,

又怎么能够抵抗术后感染呢?术后不吃东西,还容易造成低血糖等危险状况,损伤身体。而且,术后通常要服用抗生素,空腹服用抗生素会加大对胃肠道的刺激,实在是得不偿失。

正确做法:术后2小时便可以进食,可以选择温和、易咀嚼和易消化的食物,比如鸡蛋羹、米粥、牛奶等,既能补充日常所需营养,又能避免对伤口的过度刺激。

误区二 拔智齿后,用吸管喝水或饮品

有的孩子听医生说术后可以喝牛奶,回到家便迫不及待地拿起一盒牛奶,插上吸管准备饮用。殊不知,使用吸管吸吮时,口腔内会产生负压,不仅容易导致伤口出血,还容易导致刚刚形成的凝血块脱落,引发拔牙创口感染和剧烈疼痛。

正确做法:使用杯子或勺子,小口慢饮牛奶等液体饮料,避免使用吸管。

误区三 拔智齿后,进食大量冷饮

孩子们听医生说拔牙后可以吃冰

激凌,都高兴坏了。进食冷饮的确会起到减少术后出血和镇痛的效果,但过量进食冷饮会导致血管过度收缩,出血量过少,无法形成足够大小的凝血块来保护创口,反而会引起感染和疼痛。而且,孩子们过量进食冷饮还会损伤胃肠道,引发腹泻等消化道疾病。

正确做法:术后第一天吃一支冰棍即可。术后3天内,患儿面部的冷敷比进食冷饮更能有效止血、消肿和止痛。

误区四 拔智齿后,过早恢复剧烈运动

有的孩子拔完智齿服用止痛药后,疼痛暂时缓解,便以为术后疼痛也不过如此,感觉自己已经痊愈,有的和闺蜜约着去逛街购物,有的和同伴打篮球、踢足球、熬夜玩网络游戏、到健身房健身,还有的准备跟家长出去旅游。这些行为都会导致孩子在拔牙术后无法充分休息,身体抵抗力下降。剧烈运动还可能导致伤口再次出血、肿痛加剧,甚至引发更严重的感染。

正确做法:拔牙术后,孩子需要好好休养,避免剧烈运动和过度劳累,给身体充分的自我修复时间。



误区五 拆线后,立即大快朵颐“进补”

终于到了复查拆线的日子,孩子们来到医院进行复查,医生说术后恢复良好。经历了术后恢复期的“清汤寡水”,家长们觉得必须好好补一补了,火锅、烧烤、海鲜大餐马上安排,这可就大错特错了。

正确做法:拆线后的伤口依旧需要小心呵护,避免辛辣刺激食物。而且术后一周的伤口只是初步愈合的