

儿童保健如何做？

记者 宋伟 刘晶

不少家长认为，我家娃能吃、能睡，体检干嘛？很多家长都有这样的疑惑。他们只有在宝宝感冒、发烧、腹泻等生病情况下就医。

其实，科学育儿绝非如此，宝宝不该体检，什么时候体检，体检些什么项目，哪些指标较为重要？为了解答广大家长的疑问，我们采访了延安市中医医院（北医三院延安分院）儿科副主任医师张红。

为什么要做儿童保健？

张红说，儿童保健是通过健康检查、生长发育监测、疾病筛查、育儿指导、疾病预防和早期干预等措施，促进儿童生长发育，维护儿童身心健康，让儿童各项发展潜能都得到充分发挥的保健服务工作。让孩子在生命早期生长发育偏离或健康问题得到早发现、早干预、早治疗，为一生的发展打下坚实的基础。

成人体检主要是针对慢性病和肿瘤的早期发现和监测，而儿童体检除疾病筛查主要是针对孩子的生长发育和健康评估。定期给孩子体检可以动态了解孩子的体格生长、营养状况、心理行为发育、智力发育等，同时体检也能早期筛查、发现一些潜在的疾病，以便早发现、

早干预、早治疗。

每次体检的项目都有哪些？

张红说，婴幼儿体检的一般项目包括：生长发育监测、体格检查、神经心理发育检查及实验室检查。婴幼儿的生长发育是一个动态、连续的、有阶段性的过程，每一个阶段的生长发育应该达到一个阶段性的水平，如果与同龄的孩子有较大差异则提示有生长发育异常，所以这些项目看似相同，实际其评估的内容与所要求的结果是不一样的。

身高、体重、头围这些数据被视为婴幼儿发育的重要指标，也是婴幼儿体检时必不可少的内容。

1. 身高：在出生前3个月身长平均每月长3~3.5厘米，4~6个月每月平均长2厘米，7~12个月每月平均长1~1.5厘米。1岁时的身高约为出生时的1.5倍，约在75厘米左右。

2. 体重：新出生的孩子的正常体重为2.5~4.0千克。出生后的前3个月婴儿体重增加最快，每月增加700~800克；4~6个月平均每月增加600克左右；7~12个月平均每月增加500克，1岁时体重约为出生时体重的3倍。

3. 头围：1岁以内是一生中头颅发育最快的时期。小儿出生后前6个月头围增加6~10厘米，1岁时共增加10~12厘米。1岁时的男孩子头围约46厘米，女孩子约为45.5厘米。

体格发育指标如何反映孩子的健康状况？

体重增长是体格生长的重要指标之一。体重增长的两个生长高峰是婴儿期和青春期。体重增长过快或过慢会导致肥胖或消瘦。身高增长的两个高峰期也是婴儿期和青春期。如果2岁以后每年身高增长低于5厘米，为生长速度下降，要考虑内分泌激素和骨、软骨发育不全以及疾病的影响，如克汀病。

头围小于均值2SD常提示有脑发育不良的可能。小于均值3SD以上常提示脑发育不良；头围增长过快往往提示颅高压、脑积水。

超声骨密度检查有什么意义？

张红说，超声骨密度仪是目前用于医学骨密度检查的成熟仪器，它敏感度高，无辐射损伤，对儿童的骨骼状况能准确地定量评估，综合评价骨骼的骨密度、生长板、硬度、韧性等指标，指导家长根据孩子

的骨质情况，制订科学合理的补钙计划。其意义在于：对于轻度骨矿缺乏和早期佝偻病具有诊断价值。检测骨矿质量，协助钙等营养缺乏的诊断，指导营养干预和治疗。根据年龄相对应的状况，预测骨营养状态及生长速度。对一些常见疾病的早期发现和诊断治疗有参考价值，如发育迟缓的辅助治疗，其他骨疾病的辅助诊断。

需要每天补充维生素D吗？

张红说，确保每天获得维生素D400国际单位是治疗和预防维生素D缺乏性佝偻病的关键。正常足月的宝宝在出生后就应该每天补充维生素D400国际单位，一直到3岁。早产儿出生后每天维生素D800国际单位补充6个月，低出生体重儿、双胎儿在出生后1周起就开始每天补充维生素D800国际单位，3个月后改为预防量每天400国际单位。夏季阳光充足时可以让宝宝在上午和下午进行户外活动，这时可暂停或减量服用维生素D。

聚焦 健康



大医精诚

延安市人民医院
YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

本报讯（通讯员 赵锦怡）近日，延安市人民医院神经外科独立完成全市首例密网支架（血流导向装置）治疗颅内动脉瘤手术，成功救治一名外伤性颅内动脉瘤危重患者。这是该院颅内动脉瘤治疗技术的新突破，填补了市内技术空白。

8月24日凌晨2点半，正在值班的神经外科高永开副主任医师收治了一名由急诊科送来的坠落伤致动眼神经损伤造成鼻出血患者小张。原来小张在外行走时不慎从高处8米处坠落，面部着地，当即意识不清，约10分钟后才被家人发现，意识逐渐转清，自觉面部疼痛剧烈，左眼脸上抬受限，并伴有大量鼻出血，于是立即到市人民医院急诊科就诊，

新介入“武器” 拆颅内“炸弹”

进行颅脑CTA检查后，提示患者左侧颈内动脉有多发动脉瘤，由于此病极为凶险，瘤体容易破裂出血，致死致残率很高，遂入住神经外科进一步检查治疗。

高永开副主任医师经过详细查体发现患者左眼眼睑肿胀，上抬受限，运动障碍，瞳孔扩大且对光反射消失。他结合自己的专业经验和患者病情，考虑患者因高处坠落导致在外力作用下大脑血管壁受到损伤，形成颅内动脉瘤，而患者的动眼神经麻痹症状，罪魁祸首就是这个动脉瘤，若动脉瘤破裂，极易造成脑出血，致死率极高，凶险万分，必须尽早进行手术治疗，为小张解除脑内“定时炸弹”。

但该选择何种手术方式呢？高永开

副主任医师与科室杨海贵主任医师就此病例展开讨论，探讨手术方案及手术风险。生命攸关，高永开副主任医师将治疗方案及围手术期风险与患者家属充分沟通后，小张及家属抱着对医院神经外科团队的充分信任，坚定选择介入手术治疗。

经过精心准备，8月25日上午，患者被送入介入室，全麻成功后，高永开副主任医师在李郭辉副主任医师的配合下为其实施了全脑血管造影术+颈内动脉多发动脉瘤密网支架栓塞术。造影可见左侧颈内动脉海绵窦型绝对宽颈血泡样动脉瘤存在，大小约13cm×10cm，稍远端一大约3.5cm×3cm囊状动脉瘤存在。术中支架被送到指定位置，支架展开良

好，跨越瘤颈植入后，通过使血流转向减少动脉瘤腔内血流，导致瘤腔内血流瘀滞，逐渐形成瘤内血栓，促进瘤颈内皮化进程，以达到彻底、持久的动脉瘤栓塞效果。手术顺利结束，患者安返病房，术后患者的动眼神经损伤症状较术前明显好转，目前仍在接受进一步康复治疗。

血流导向密网支架置入技术是神经介入领域的新技术新疗法，改变了传统治疗理念，将以往的颅内动脉瘤血管内治疗的理念由单纯“填坑”转变成了“重新铺路”，仅一个针眼就解决大问题，使手术更加简单、快捷，减轻患者痛苦，缩短住院时间。该手术的成功实施，为颅内动脉瘤患者提供了更多救治手段。

填补遗憾 重塑美丽

标均未发现异常。但对于爱美的她来说，一侧乳房的缺失，始终是内心深处无法言说的遗憾。

近期，朱女士再次来院复查时，经王启主任介绍，了解到该院正在进行帮扶的中国医科大学第一附属医院乳腺外科的李荷欢教授对肿瘤整形保乳手术及各种方式的乳房重建术等方面有丰富的临床经验，这让一直想重新拥有一对美丽乳房的朱女士燃起了希望。

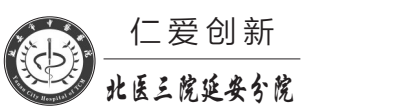
在丈夫和家人的大力支持下，朱女士主动找到李荷欢教授进行咨询。李荷欢教授在充分听取她的诉求和评估自身组织条件之后，提出可以进行“扩张器、永久性假体两步法乳房重建术”。手术分为两次进行，第一次手术需要在患者体内置入扩张器，类似于一个带着阀门的

“水气球”，通过这个阀门，每周注射生理盐水，一般在术后6~8周内完成扩张，使乳房表面的皮肤增多，待形成足够的腔隙以容纳所需大小的假体后，就可以行第二次手术，根据患者个人意愿，将扩张器更换为乳房假体或自体皮瓣。通过李荷欢教授的详细讲解，朱女士与家人经过充分考虑，决定接受手术。

但此例手术在我市尚属首例，手术中需要用到医用耗材“扩张器（硅胶气囊）”需要向医院医保科申请采购，再由市医保局录入医保编码才可投入使用。为此，心胸肿瘤外科张军朝主治医师积极与该院医保科、市医保局对接，在他的努力下，原本需要2~3个月才能完成申请流程的医用耗材仅用4天便完成申领，使手术得以顺利进行。

经过全面、充分的术前准备，8月21日，李荷欢教授带领该院心胸肿瘤外科李鹏飞副主任医师、张军朝主治医师顺利为朱女士施行了左侧乳房扩张器置入术。

李荷欢教授表示，目前乳腺癌已经成为女性健康的头号杀手，发病年龄也越来越年轻，部分患者行乳腺癌根治手术切除乳房后，容易造成精神压抑、自卑、焦虑等诸多问题，因此当生存的需求被满足后，美丽的需求也需要提上议程。乳房重建一方面可以帮助患者恢复形体，保持身体平衡，避免出现失衡，另一方面弥补患者失去乳房的遗憾，改善术后患者的自卑心态。我们希望乳腺癌患者们不仅能够恢复健康，更能恢复美丽和自信。



仁爱创新

北医三院延安分院

本报讯（通讯员 叶鸣）“医德高尚 医术精湛，关爱病患暖人心。”近日，患有ANCA相关性血管炎肾损伤的刘大爷的家属，来到延安市中医医院（北京大学第三医院延安分院）肾内科，送来一面锦旗，向肾内科主任解倩教授、副主任赵筱娟以及全体医护人员的精心治疗和真情关怀表示感谢。

刘大爷今年67岁，3个月以来，出现不明原因的乏力且逐渐加重，还出现食欲下降、腹痛、发热、痰中带血丝、尿量减少、水肿等症状。曾辗转多处求医，但病情并没有减轻，家属万分焦急，抱着一线希望

罕见疑难病 对症一身轻

来到延安市中医医院（北京大学第三医院延安分院）急诊科就诊。急诊科医生检查发现刘大爷有肾功能衰竭、贫血、胸腔和腹腔积液、腹膜炎、电解质紊乱等多个脏器的衰竭等病症，立即给予抗感染、化痰、抑酸护胃、纠正电解质紊乱、补充蛋白等一系列诊治。复查各项指标发现肾功能衰竭加重、贫血进行性加重、白蛋白进行性降低，仍有发热、痰中带血、腹胀腹痛。

急诊科立即邀请重症医学科、心内科、肺病科、感染性疾病科、肾内科等多学科专家联合会诊。肾内科主任解倩教授在会诊中仔细查看了刘大爷在外院的

就诊病历，结合病史特点后高度怀疑是ANCA相关性血管炎肾损害，建议尽快行肾穿刺活检，明确病情。随即将病人转入肾内科病区，在解倩教授指导下制定了诊疗计划，安排腹腔积液引流、肾穿刺活检、给予激素+免疫抑制剂联合中医药治疗。肾穿刺活检报告显示：符合ANCA相关血管炎肾损害。在肾内科全体医护团队精诚协作和无微不至的精心照顾下，患者乏力减轻了、感到浑身轻松了、脸上露出微笑了、能吃能喝。复查发现刘大爷肾功能衰竭在好转、贫血在减轻、白蛋白在上升。现已顺利出院。

北京大学第三医院驻延专家、肾内科主任解倩教授介绍，ANCA相关性血管炎是一种罕见的自身免疫系统疾病，即抗中性粒细胞胞质抗体（anti-neutrophil cytoplasmic antibodies, ANCA）相关性系统性血管炎，多见于老年人，最主要累及肾脏和肺部、神经系统，同时会累及皮肤、肌肉、关节出现皮疹、发热、乏力、体重减轻等全身症状。此外肺部受累可出现咳嗽、咯血，胸痛等，肾脏损害进展迅速，可导致肾衰竭危及生命。一定要及时到医院进行治疗，以防延误时间耽误救治最佳时机。

及时送“春雨” 置换快乐行

缓解，但近期症状反复且明显加重，行走困难、屈伸活动受限，严重影响日常生活。听闻延安市中医医院（北京大学第三医院延安分院）骨科开展“春雨行动——骨关节置换手术援助公益行”活动，就与家人商量后，来到骨科门诊报名。骨科门诊医师检查仔细评估后，认为两患者符合“春雨行动”手术标准准入入院。

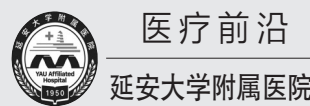
入院后骨科手术团队了解了病史，进行了详细的体格检查，结合影像学资料，排除了手术禁忌症后，邀请北京大学第三医院骨关节外科专家团队远程会诊，为张叔叔、雷阿姨制定了详细周密的

诊疗方案，并为两人减免了人工膝关节材料（假体）费用。北京大学第三医院骨科田华主任带领赵曼焯副主任医师、李杨副主任医师等专家团队来到延安市中医医院为两位患者实施了右侧人工膝关节表面置换术。术中切除了两名患者右膝关节增生的骨赘、滑膜、髌下脂肪垫、内外侧半月板及前后交叉韧带，并植入了仿生的人工假体，手术历时90分钟，顺利完成。

术后第二天，张叔叔和雷阿姨便能扶助行器下地行走了，膝关节主动屈伸活动度可达到90度，屈伸时关节疼痛症

状得到了明显缓解，张叔叔、雷阿姨及其家属对术后恢复非常满意。

据北医三院延安分院副院长、骨科主任姜宇介绍，为进一步提升医院骨科诊疗技术水平，更好地服务广大延安群众，医院骨科开展了“春雨行动——骨关节置换手术援助公益行”。目前，招募的第一批患者已康复出院，第二批、第三批患者正在积极术前准备中，未来将有越来越多的重度髌、膝关节炎病等具有髌、膝关节炎置换手术指征的患者享受到北京专家的诊疗技术及“春雨行动”的优惠政策，帮助他们“走”出难关。



医疗前沿

延安大学附属医院

躬耕教坛 强国有我

延大附院（第一临床医学院）召开第三届科技大会暨教师节、医师节表彰大会

本报讯（通讯员 刘铭铭 李元震）9月6日，延安大学附属医院（第一临床医学院）举行了第三届科技大会暨教师节、医师节表彰大会，隆重表彰为医院临床教学和科研工作作出杰出贡献的教师、医师、住院医师以及优秀集体等。激励大家为进一步推动医院的高质量发展贡献才智和力量。

会上，分别为“中国好医生”、医师先锋队、获得国科金、省科技奖等优秀科研工作者与获得省级团队及荣誉的老师、校级优秀导师团队、院优秀教研室、优秀实训基地等颁奖。表彰他们奉献青春，传授知识，为年轻医师、年轻教师成长指引方向；用精湛的技术和无私的爱，帮助患者在疾病和痛苦中重获新生。

优秀医师代表儿科大主任高春燕、优秀教师代表内科学教研室李飞、优秀科研代表麻醉科高慧以及优秀住院医师代表刘雨分别发言，分享了各自的从医从教体会等成长经验，表达了对未来的期许。

白茫茫院长向辛勤耕耘、默默奉献于教育教学岗位上的全体教职工致以诚挚的节日问候。对2022—2023年教学科研上取得的优异成绩给予肯定，希望在取得成绩的同时，也要看到差距及不足，作为陕西省区域性医疗中心、大学附属医院，要铭记医疗教学、科研协同发展是附属医院永远的初心和使命。携起手来，共同努力，为实现更有特色、更有水平的大学附属医院和百姓信赖、职工满意、行业领先的区域医疗中心的宏伟目标而努力。

延安大学副校长杨伟宏说，本次教师节主题是“躬耕教坛，强国有我”。希望附院“突出精神引领，强化使命担当；弘扬尊师重教，共兴尊师风尚；加强教师队伍建设，推动高质量发展”，充分发挥好延安精神和白求恩精神的引领作用，引导广大教师在教育强国、科技强国、人才强国建设中肩负起光荣使命与重大责任，以人民教育家为榜样，牢固树立“躬耕教坛，强国有我”的志向与抱负，争做“四有”好老师和“四个引路人”，努力培养更多德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

精准诊断 引领精准治疗

延大附院心脑血管病医院再添超声诊断高端设备

本报讯（通讯员 文瑜）3年来，延大附院心脑血管病医院超声诊断科新引进一批国际高端超声设备：飞利浦EPIQ7C、飞利浦EPIQ CVx、美国GEVividE95、西门子Sequoia、迈瑞R9、开立S60等，有效提升了医疗质量和诊断水平。

据悉，这些仪器可高质量完成目前临床所有日常检查，其先进的诊断软件能够完成诸多特殊检查，提升了超声的临床与科研教学水平，如无创心肌做功测定技术、三维经食道超声心动图技术、甲状腺结节人工智能评分分级技术、超声造影及定量分析技术、应力及剪切波弹性成像技术、微血流成像技术等，这些技术的应用，极大提升了超声诊断的准确性，确保了临床诊疗活动的安全与高效。



疾控微健康

延安市疾控中心

学生营养膳食指南

新的学期开始啦，同学们怎样吃，才能吃得好、吃得健康，才能更有利于生长发育？中国健康教育中心组织相关专家，根据《中国学龄儿童膳食指南（2022）》（中国营养学会编写）相关内容，设计制作了健康教育科普长图，供各相关机构以及教职工、家长和适龄学生等人群使用。

一、主动参与食物选择和制作，提高营养素养。学习食物营养相关知识。认识食物，了解食物与环境及健康的关系，了解并传承中国饮食文化；充分认识合理营养的重要性，建立为自己的健康和行为负责的信念。主动参与食物选择和制作。会阅读食品标签，和家人一起选购和制作食物，不浪费食物，并会进行食物搭配。家庭和学校构建健康食物环境。

二、吃好早餐，合理选择零食，培养健康饮食行为。清淡饮食，不挑食偏食、不暴饮暴食，养成健康饮食行为。做到一日三餐，定时定量，饮食规律。早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物以及奶类、大豆和坚果等四类食物中的三类及以上。可在两餐之间吃少量的零食，选择清洁卫生、营养丰富的食物作为零食。在外就餐时要注意合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

三、天天喝奶，足量饮水，不喝含糖饮料，禁止饮酒。天天喝奶，每天300ml及以上液态奶或相当量的奶制品。主动足量饮水，每天800~1400ml，首选白水。不喝或少喝含糖饮料，更不能饮用含糖饮料代替水。禁止饮酒和喝含酒精饮料。

四、多户外活动，少视屏时间，每天60分钟以上的中高强度身体活动。每天应累计至少60分钟中高强度的身体活动。每周至少3次高强度的身体活动，3次抗阻力活动和骨质增强型活动。增加户外活动时间，减少静坐时间，视屏时间每天不超过2小时，越少越好。保证充足睡眠。家长、学校、社区共建积极的身體活动环境，鼓励孩子掌握至少一项运动技能。

五、定期监测体格发育，保持体重适宜增长。定期测量身高和体重，监测生长发育。正确认识体型，科学判断体重状况。合理膳食，积极身体活动，预防营养不足和超重肥胖。个人、家庭、学校、社会共同参与儿童肥胖防控。