

健康视点
主持人
天津市新闻名专栏

啤酒+撸串 深夜剧烈腰痛来袭
肾结石夏季高发 预防要多喝水勤活动



动物咬伤进入高发季
切勿随意追逐挑逗

夏季是动物咬伤的高发季节,天津市疾病预防控制中心8月健康提示特别提醒,夏季动物包括犬类容易烦躁,而群众外出衣着单薄,被咬伤风险增加,由于狂犬病致死率极高,市民要增强防护意识。

疾控专家建议市民外出途中不要随意追逐、挑逗陌生流浪犬、家养宠物犬,不伸手逗弄、不刻意惊吓它们。养犬居民要自觉做到文明规范养犬,外出牵好牵引绳、及时清理宠物粪便,避免宠物无故扑咬路人,从源头减少动物伤人风险。

一旦不慎被猫狗抓挠、撕咬造成皮肤破损出血或黏膜接触唾液,要第一时间使用流动的清水搭配肥皂水交替持续冲洗伤口,冲洗时长不能少于15分钟,冲洗完成后可用碘伏对伤口消毒。处理完毕切勿拖延,立刻就就近前往狂犬病暴露预防处置门诊,完成伤口专业清创、免疫球蛋白注射、狂犬病疫苗全程规范接种,杜绝狂犬病发病隐患。

通讯员 刘锐



掌握“三个关键”
新手妈妈母乳喂养
避开常见误区

8月1日至7日是世界母乳喂养周。母乳是“液体黄金”,是任何配方奶都无法复制的宝宝最佳口粮。我市海河医院产科护士长王菲菲提醒新手妈妈,虽然母乳喂养是人类与生俱来的本能,但顺利实现需要正确的方法和足够的支持。掌握三个关键点,避开常见误区,能让母乳喂养之路更加顺畅。

做到三个关键点宝宝口粮足

早接触、早吮乳、早开奶。这是成功母乳喂养的第一步,宝宝出生后应在1小时内与妈妈进行皮肤接触并开始吮乳乳房。此时宝宝的吮吮反射最为强烈,尽早吮乳能有效刺激催乳素分泌,为后续泌乳打下良好基础。初乳虽然量少,但营养密度极高,完全能够满足新生儿早期的全部需求。

母婴同室,按需喂养。宝宝出生后,尽量保持与妈妈在一起(母婴同室)。妈妈需要学会识别宝宝饥饿的信号,吃手、吐舌头、转头寻找等早期表现。只要宝宝发出饥饿信号或妈妈感觉乳房胀满,就可以喂奶,这就是“按需喂养”。新生儿期每天喂奶8次至12次是常见频率,频繁而有效的吮吮才是建立充足奶量的核心。

掌握正确的含接姿势喂养。疼痛是很多妈妈提前中断母乳喂养的主要原因,而这往往源于宝宝含接姿势不够正确。正确的含接应该是宝宝含住大部分乳晕,而不仅仅是乳头。操作要点是:用乳头轻触宝宝上唇,等待他(她)把嘴张到最大时,迅速将乳头和大部分乳晕送入其口中。此时可以观察到宝宝下唇外翻,呈“鱼嘴状”,吮吮时能听到吞咽声,而妈妈不应感到明显疼痛。

认清误区比“追奶”更重要

王菲菲表示,母乳喂养过程中,一些流传甚广的错误观念往往比技术问题更容易动摇妈妈的信心。认清这些误区,比盲目“追奶”更为重要。

误区一:宝宝总哭就是没吃饱,需要加奶粉或喂水,这是最常见的误解。母乳中80%以上是水分,对于6个月内的纯母乳喂养宝宝,完全不需要额外补充水分。额外喂水不仅会占据宝宝有限的胃容量,干扰吃奶,还可能增加肾脏负担。判断宝宝是否吃饱,客观指标是:每天能尿湿6片以上尿布,尿色清亮;满月时体重增长超过600克,即说明奶量充足。

误区二:奶水清淡就是没营养。奶水分为前奶和后奶,前奶较为清淡,主要满足宝宝水分需求;后奶富含脂肪和蛋白质,色泽更白,是提供饱腹感和促进体重增长的关键。因此,每次喂奶应尽量让宝宝吸空一侧乳房后再换另一侧,以保证前奶和后奶的完整摄入。

误区三:妈妈生病服药就必须断奶。普通感冒的病毒并不会通过乳汁传播,相反,妈妈身体产生的抗体还会通过乳汁传递给宝宝,形成被动免疫。哺乳时佩戴口罩、注意手卫生即可。如需用药,告知医生处于哺乳期,医生会选用哺乳期安全的药物,无需轻易中断喂养。

重返职场不是母乳喂养终点

王菲菲表示,产假结束重返职场,并不意味着母乳喂养的终点。提前做好准备,完全可以实现工作与喂养的平衡。

背奶频率:工作期间建议每3小时使用吸奶器排空一次乳房,模拟宝宝的进食节律,以维持稳定的泌乳量。挤出的母乳应立即放入储奶袋或储奶瓶,标注日期和时间。

储存条件:室温(25℃左右):可保存4小时。冰箱冷藏(2℃-4℃):可保存24小时,建议放置在冰箱靠内侧,温度更为稳定。冰箱冷冻(-18℃):可保存3个月至6个月。

解冻与加热:切勿使用微波炉或沸水直接加热,以免破坏营养成分。最佳做法是将冷冻奶提前移至冷藏室缓慢解冻,或用不超过40℃的流动温水隔水温热。

通讯员 王翠卿



高宏伟在为患者做碎石治疗。

照片由受访单位提供

肾结石常见问题解答

长期憋尿为什么会加重肾脏负担、诱发结石?

答:长期憋尿后,尿液里的结石成分很容易析出形成结晶,加快了结石形成。同时,膀胱压力大,会导致尿液反流,出现肾盂积水,增加了肾盂压力,长期会造成肾功能损伤。

酸碱体质是否会影响结石形成?

答:酸碱体质没有科学依据,人体血液pH值永久稳定在7.35至7.45。但尿液pH值过低,pH<5.5容易形成尿酸结石、胱氨酸结石;过高,pH>7.0容易形成磷酸钙结石、磷酸镁铵(感染性结石)。

结石患者能不能补钙、喝豆浆、牛奶、骨头汤?

答:长结石就是钙摄入太多,这是一个

常见误区。实际上大约80%的结石都是草酸钙结石。草酸和钙对比,草酸的摄入量对结石的形成作用比较大,因此控制草酸的摄入对预防结石很重要。相反,如果身体缺钙,反而会增加肠道对草酸的吸收,更易形成草酸钙结石。保证每天1200毫克的钙摄入对预防结石有好处,推荐豆浆、牛奶。骨头汤里能被人体吸收的钙含量不高,内含浓度高的嘌呤、脂肪和盐分,不利于预防结石。

平时喝水很多,手术时结石取得很干净,为什么还总长结石?

答:喝水、增加尿量是预防结石的有效手段,但引起结石的病因并未去除。甲状旁腺功能亢进、肠道功能紊乱、肥胖等代谢因素也都和结石形成有关。病因未去除,结石难以根治。

这可能是由于雄激素促进结石形成,雌激素能够抑制草酸生成,对女性形成天然保护。全国肾结石平均发病率6%,南方高达15%,北方约5%,山西居民结石发病率更低,可能与常食醋而致肠道菌群调节良好有关。有结石病家族史、尿路畸形、长期饮水不足、久坐少动、长期卧床者以及高温作业人员,如建筑工人、外卖快递员、炼钢工人等都是泌尿系结石的高危人群。另外,高盐、高糖、高嘌呤饮食和嗜浓茶咖啡、酗酒人群以及高血压、高血脂、高血糖、高尿酸人群的结石发病风险大幅上升。

高宏伟主任说,输尿管结石通常是肾内结石掉落造成的。结石表面多带棱角,移动时会划破或者长期摩擦尿路黏膜,会反复诱发血尿。黏膜长期受刺激还有诱发肿瘤的风险。如果结石持续堵塞输尿管,形成持续性肾积水,会造成肾实质变薄,严重的会丧失肾功能。另外,结石梗阻还容易诱发泌尿系感染,尤其是合并糖尿病的老年女性以及肿瘤、长期口服激素的患者,感染可能会发展成感染性休克,危及生命。

肾结石更“青睐”男性
尿路梗阻可影响肾功能

“泌尿系统就相当于一套水处理装置,肾脏是过滤器,输尿管是输送管道,膀胱是储水池,尿道负责排出尿液。”高宏伟主任说,“尿液里各类矿物质存在溶解上限,溶解不掉的物质就会像滚雪球一样不断变大,长期沉积在肾脏,顺着肾脏内部结构长成形状、大小不同的结石。”

我国流行病学统计显示,泌尿系统结石年龄上分为两大高发区间,25岁至35岁青壮年、55岁至65岁中老年人。男女发病比例约3:1,



天津市眼科医院视光中心2026年暑期首场“视光小行家”活动日前启动。暑期是儿童近视防控的关键窗口期,“视光小行家”系列活动旨在通过专业、有趣的体验设计,帮助孩子与家长在互动中增强眼健康管理意识,让爱眼护眼的理念融入日常生活。图为孩子们在进行视觉训练游戏。



动则有益 贵在坚持
每周150分钟中等强度活动健康获益多

8月8日是“全民健身日”。天津市医疗运动处方质量管理办公室主任、天津医院普通内科杨晓巍主任医师表示,随着现代社会生产方式和生活方式的变化,大众普遍存在身体活动不足的健康风险,世界卫生组织已将身体活动不足认定为全球第四大死亡风险因素,该风险危害程度仅次于高血压、烟草使用和高血糖。而有规律的身体活动可以减少患冠心病、卒中、2型糖尿病、高血压、结肠癌、乳腺癌和抑郁症的风险。

杨晓巍说,全面的身体活动包括专门锻炼,如跑步、游泳、跳绳,也包括日常生活活动,如骑自行车上下班、饭后步行、室内清洁卫生。依据能量代谢分类,则包括有氧、耐力、无氧、抗阻力、柔韧等活动类型。美国运动医学会初级体力活

动建议:所有18岁至65岁的健康成年人至少需要每天30分钟、每周5天中等强度的有氧运动,或每天20分钟较大强度活动、每周3天。建议进行中等强度和较大强度相结合的运动。30分钟中等强度有氧运动可分多次进行,但每次至少持续10分钟。每个成年人应该每周至少2天进行维持或增加肌肉力量和耐力的运动。

中等强度身体活动是用力但不吃力的活动,如一般成年人中速步行(4千米/小时)到快走(7千米/小时)、慢速(10千米/小时)到较快速(16千米/小时)骑行等,心率在最大心率的55%至80%范围,最大心率=220-年龄(岁)。如用讲话判断,中等强度活动时可以说出完整的句子,但唱歌困难。每次身体活动持续时间根据个人的情

健康速递

23名西藏先心病患儿
到达泰心医院

近日,泰达国际心血管病医院(简称泰心医院)迎来了第二批的23位西藏先心病患儿。这批孩子年龄为1岁至16岁,患有不同类型的先天性心脏病。据了解,今年5月24日至6月12日,泰心医院组建先心病筛查医疗队,奔赴西藏昌都、那曲、日喀则三地,进行了为期20天的高原义诊筛查。此次义诊为当地1041名儿童实施了先心病筛查,精准排查出多名需要手术治疗的先心病患儿。首批11名来津患儿已结束治疗康复返乡。目前,泰心医院医护团队正在完善第二批患儿的心电图、心脏超声等术前检查和评估,结合个人身体状况定制专属治疗方案。

通讯员 王鹏

况安排,可长可短,总的目标以每周为单位,累计达到每周150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动都具有促进健康的显著效益;每周300分钟中等强度或150分钟高强度身体活动,可以获得更多健康收益。活动频率不强求每天都有中等强度或高强度有氧耐力活动,但鼓励每天有步行、骑自行车等活动。肌肉力量的锻炼推荐每周2次至3次。有条件和能力者,每周可以进行1次至2次强度较大、时间较长的运动锻炼,如足球、篮球、快跑、游泳、登山等。

杨晓巍说,身体活动原则是动则有益、多动更好、适度量力、贵在坚持。平时缺乏运动者,改变静态生活方式很重要。日常活动(出行、家务、工作、休闲等)无论时间长短,强度高低,动比不动好,均有益身心。多动是指在原来身体活动水平的基础上,适度、量力地增加活动的时间、频率或强度。如感觉疲劳、不适,就要适度减量。坚持锻炼可以使身体活动更安全,降低发生运动伤害的风险。她特别提醒,运动前风险评估很重要,特别是患心血管、代谢或肾脏疾病的人群,要在医生指导下运动。

通讯员 鞠超

筷子刺入
3岁宝宝口腔

孩子拿筷子等物时禁止跑跳

近日,在天津市儿童医院(天津大学儿童医院)马场院区,口腔科宋达医生接诊了一位3岁患儿,一根一次性筷子直刺入孩子口腔内,被紧急送到口腔内。接诊后,宋达发现筷子刺穿了口腔内肌肉。颌面部CT影像检查进一步明确了位置,筷子进入了肌肉与下颌骨的一个“空隙”中,没有活动性出血,筷子完整没有劈裂、碎裂,没有损伤颌面部重要神经及腮腺组织。根据孩子的病情,宋达制定了局麻下经口腔异物取出的微创手术方案,手术进行得非常顺利,筷子被完整取出。术后患儿恢复良好,伤口痊愈出院。

专家表示,筷子、铅笔、吸管、棉签、牙刷、长柄勺子、羊肉串签子等此类细长硬质物品,是儿童跑动时的高危物品,可能导致口腔创伤、颅内伤害甚至致命的气道危险。孩子奔跑摔倒、磕碰时,手里或嘴里的尖锐杆体极易戳破嘴唇、牙龈、咽喉,严重的会刺穿口腔软组织,造成大出血。摔倒瞬间孩子下意识吸气,物品连同腭咽极易呛入气管,可引发气道异物窒息。极端情况下,摔倒后铅笔、筷子向上戳刺,可能伤及咽喉深处甚至颅底,造成不可逆重伤。

专家提醒家长,孩子吃饭拿筷子、写字握铅笔时,要让他们原地静坐,禁止跑跳、追逐、打闹。孩子用完筷子、铅笔等细长尖锐物要立刻收好,不允许叼着尖锐物四处走动玩耍。家长日常要反复提醒孩子,细长物件只可坐着使用,跑动时必须空手。

通讯员 张苗苗