

“针”不简单！2月龄宝宝下肢置管成功，连妇幼解锁“适儿化”新技能



近日，连云港市妇幼保健院适儿化静脉输液优护组联合外科、麻醉科、手术室护理组等多学科，顺利完成一例婴儿FICC（Femorally Inserted Central Catheter）置管术，该患儿为2月2天，拟行结肠造口还纳术联合肠吻合术，术后需肠外营养支持。当日患儿在手术室完成结肠造口还纳+肠吻合术后，在麻醉状况下，多学科即刻联合，顺利经下肢外周静脉实施中心静脉导管置入。

适儿化静疗优护组

本次婴儿FICC穿刺留置，是市妇幼保健院静疗团队引进经PICC安全置管协议（Safe Insertion of PICC, SIP）基础上的技术转化，SIP集束化策略包括：手消毒与最大无菌屏障、所有静脉的快速超声评估（Rapid Peripheral Vein Assessment, RaPeVa）、选择静脉大小和穿刺点位置、超声评估神经和动脉的

位置、超声引导下的静脉穿刺、基于超声的尖端导航术（磁导航）、送管中尖端位置评估、应用组织胶水封闭穿刺点或皮下锚等以固定导管并保护出口部位，一系列安全策略的实施，使得妇保院儿童静脉治疗水平再上新台阶。

自医院适儿化输液优护组成立以来，培养多名穿刺手，24小时全院穿刺会诊，穿刺手佩戴适儿化静脉治疗护理组专属Logo，在院内会诊行走传递专业与温暖的静脉治疗理念。

下一步，连云港市妇幼保健院静脉治疗优护组将持续引进新技术、治疗理念，深耕儿童适儿化优质输液护理，目前已从环境改造、穿刺时疼痛干预多维度发力，完善了儿童无痛化静脉治疗措施，以更专业、安全、暖心的静疗服务，守护港城广大儿童输液安全，持续提升患儿及家属就医获得感与满意度。

（护理静疗组）

端午“整活”送安康，主打一个“粽”情守护

端午临仲夏，艾草满庭芳。
对普通人来说，端午是粽子、是假期、是归家的期盼；对医护人员来说，端午是值班表上的一个普通工作日，是诊室里不灭的灯，是病房里细碎的脚步。

但健康所系，便是安康所托。我们比谁都更懂“安康”二字的分量——一个香囊，装着驱蚊安神的草药，也装着“愿您无病无灾”的朴素心愿；一个粽子，裹着糯米红枣的香甜，也裹着“值班记得吃口热饭”的无声挂念。

这个端午，我们不只有坚守，还有把心意包进粽叶、把祝福缝进香囊、把温暖送到每一个角落的热闹与温柔。一起来看看连妇幼的端午“打开方式”——

包廉粽：清风裹进糯米里



医院食堂里，粽叶飘香，笑声不断——“粽叶裹清风·廉洁记心间”主题活动现场，职工们以工会代表组为单位，展开了一场别开生面的包粽子PK赛。比质量、比数量，谁说医务工作者只会拿手术刀？包起粽子来也是手速惊人、花样百出。赛间还穿插了廉洁知识有奖竞答和端午廉政小故事分享，答对题目的职工喜提端午系列香囊一枚，知识储备和动手能力双双被认证。赛后，所有亲手包好的粽子被细心打包留存，专门用于端午期间值班人员的早餐福利。每一位坚守岗位的员工，都能在食堂免费领取一份来自“战友”

亲手包裹的心意。小小的粽子，糯香绵长，传递的是同事间彼此关怀的温情，更把廉洁清风和节日烟火气一起包进了这个午后。

做香囊：中医养生硬核宠粉

门诊一楼大厅里，艾草清香萦绕，连妇幼门诊部联合中医开展的“巧手做香囊，浓情迎端午”公益活动吸引了不少就诊市民驻足参与。中医科医生现场科普夏季驱蚊、安神助眠的中医药养生知识，把实用又接地气的“中医护体指南”送到群众身边。科普一结束，大家便围坐在一起动手制作艾草中药香囊——一针一线缝出祝福，一味一香装满安康。另一边，节气养生茶免费供应，清润甘香，正好消解夏日暑气。不少市民表示：“闻着艾草香，喝着养生茶，亲手做个香囊带回家，这个端午过得很‘中医’！”活动虽小，却把传统节日仪式感和中医药文化巧妙融合，让市民在互动体验中收获实用健康知识，真正做到了“端午送安康，中医护万家”。



儿科送风车：把病痛“转”走

门诊一楼大厅里，艾草清香萦绕，连妇幼门诊部联合中医开展的“巧手做香囊，浓情迎端午”公益活动吸引了不少就诊市民驻足参与。中医科医生现场科普



夏季驱蚊、安神助眠的中医药养生知识，把实用又接地气的“中医护体指南”送到群众身边。科普一结束，大家便围坐在一起动手制作艾草中药香囊——一针一线缝出祝福，一味一香装满安康。另一边，节气养生茶免费供应，清润甘香，正好消解夏日暑气。不少市民表示：“闻着艾草香，喝着养生茶，亲手做个香囊带回家，这个端午过得很‘中医’！”活动虽小，却把传统节日仪式感和中医药文化巧妙融合，让市民在互动体验中收获实用健康知识，真正做到了“端午送安康，中医护万家”。

“星”爱同行：每个孩子都是勇敢之星

端午当天，连妇幼康复技术科组织在训儿童及家庭参加了“粽叶迎夏，星爱同行”端午公益主题活动。孩子们在治疗师陪伴下登上舞台，朗诵《端阳有爱，星光同行》、演唱《粽子歌》，稚嫩真挚的表演赢得满场掌声——每一个敢于站上舞台的孩子，都是闪闪发光的勇敢之星。集体合影后，孩子们在工作人员引导下分组轮换体验端午亲子融合项目：沐兰汤净手，感受端午古礼的安康祝福；编五彩绳，同步进行色彩认知和触觉感知训练；艾草香包DIY，锻炼手部精细动作、助力

触觉敏感；立体龙舟贴画创作，自由发挥中提升手眼协调与专注力。所有环节不设评比、不拼成果，只以亲子陪伴和能力锻炼为核心，把康复训练悄无声息地藏在趣味互动中。活动尾声，每个孩子都获得一枚定制“勇敢之星”纪念奖牌——这枚奖牌不只看重结果，更珍视每一次勇敢的尝试与点滴的进步。

月子会所包粽子：仪式感不缺席

母婴康复部里，粽叶青翠、蜜枣甜糯，一场专属宝妈的端午包粽子暖心活动温馨上线。工作人员提前备好所有食材，全程贴心照料，宝妈们只需安心落座、轻松动手。不少人还是第一次体验包粽子，虽然手法生疏，但在工作人员的耐心指导下，也能将青绿粽叶缠绕成有模有样的三角粽。不用操劳家务，不必奔波采买，在专业医护的陪伴下，宝妈们一边包粽子一边聊天说笑，房间里满是欢声笑语。坐月子不缺席节日烟火，休养期也拥有满满仪式感——这不仅是包粽子，更是一场舒缓情绪、感受陪伴的治愈时光。片片粽叶藏祝福，粒粒糯米寄平安，连妇幼母婴康复部，不止守护产后妈妈的身体恢复，更用心营造温暖有爱的休养环境，用细碎温柔陪伴母婴度过每一段美好时光。

粽叶裹住的，不只是糯米与蜜枣，更是一所医院对“家文化”的朴素理解：香囊装进的，不只是艾草与中药，更是医者对“以人为本”的温柔践行。当粽香与药香交融，当风车与香囊相映，我们愈发确信：医者的使命，从来不止于治愈身体。在精湛的医术之外，营造一个尊重生命、温暖人心、富有文化底蕴的就医与工作环境，同样是“健康所系，性命相托”的题中应有之义。艾草悠悠，情意绵长。愿所有人端午安康，不止端午，更在每一个寻常日子里的悉心守护。

（宣传统战处 周思月）

国家三级甲等妇幼保健院

为全市妇女儿童健康服务



港城妇幼保健
GANGCHENG FUYOU BAOJIAN

第204期(总第386期)
2026年6月28日

连云港市妇幼保健院主办(内部刊物)
主编：赵成 汤丽莎 编辑部主任：闫冬梅 责任编辑：周思月 编辑：孙境
投稿邮箱：fbytgx@126.com

地址：连云港市海州区秦东门大街669号
电话：0518-85805916
公交线路：8路、12路、17路、22K、游1路
投稿邮箱：fbytgx@126.com

首届沪连妇幼健康高质量发展学术会议在连云港召开

6月27日至28日，首届沪连妇幼健康高质量发展学术会议在江苏连云港召开。会议以“智汇沪连·博创未来——共绘妇幼健康高质量发展新蓝图”为主题，设主会场和两个分会场，来自上海、江苏、广州、湖南等地妇幼健康领域造诣深厚的专家学者等400余人参加会议。

深化“沪穗连”合作开启发展新篇章

中国工程院院士肖伟，连云港市人大常委会常务副主任、党组副书记李振峰，江苏省医院协会会长鲁翔，江苏省卫生健康委妇幼处处长、二级巡视员束一平，徐州医科大学党委常委、副校长刘镇军，复旦大学附属妇产科医院院长姜桦，广州医科大学附属妇女儿童医疗中心副院长吴强，江苏省医院协会妇幼保健分会主委、江苏省妇幼保健院常务副书记朱卫华，连云港市卫生健康委主任、党委书记陈志，南京医科大学康达学院院长张鸿来，连云港市妇幼保健院党委书记赵成等参加“沪穗连 共筑妇幼”战略合作签约启动仪式。

复旦大学附属妇产科医院（上海市红房子医院）是中国妇产学科的学术高地，在妇科肿瘤、妇科内分泌等方面全国领先；广州医科大学附属妇女儿童医疗中心（广州市妇女儿童医疗中心）是国家儿童医学中心，在儿童疑难杂症疾病诊治等方面实力雄厚。会上，“沪穗连心，共筑妇幼”战略合作正式启动。上海市红房子医院“妇科内分泌专家工作室”、广州市妇女儿童医疗中心“合作医院”揭牌仪式同步举行，标志着市妇幼保健院在引进高端医疗资源、推进学科共建和人才培养等方面迈出重要步伐。



连云港市人大常委会常务副主任、党组副书记李振峰，广州医科大学附属妇女儿童医疗中心副院长吴强为“合作医院”揭牌



连云港市卫生健康委主任、党委书记陈志，复旦大学附属妇产科医院副院长金莉萍为“妇科内分泌专家工作室”揭牌

汇聚前沿智慧赋能健康新升级

主会场上，中国工程院院士肖伟，上海市妇科肿瘤重点实验室主任、中国医师协会妇产科医师分会会长狄文，复旦大学

健院分会2026年度学术会议。与会专家学者围绕医学博士创新能力培养、新时期妇幼保健机构高水平建设与发展等议题展开专题交流。

引进顶尖资源 惠及港城千万家

今年恰逢连云港市妇幼保健院（连云港市第三人民医院）建院40周年。近年来，医院坚持党建引领医院高质量发展，稳步打造“有温度、有粘性、有韧性”的高品质医院，党建、管理、创新服务等相关做法及经验得到行业主管及《人民日报》客户端、央视等媒体推广，党建品牌获得国家级典型案例。医院坚持“患者至上”服务理念，先试先行“先医后付”“床旁结算”，首创“入院零押金”，为行业贡献改善患者就医体验的“连云港方

案”。深化门诊4C、住院4N服务内涵，患者满意度始终位居全市前列。

本次活动的举办，也为市民带来了实实在在的健康福祉。一是通过专家坐诊、主刀手术等方式，快速补强连云港的专科服务能力。二是上海、广州专家定期来连坐诊、查房、带教，打造“带不走的顶级医疗队”。三是通过合作开展，丰富本地的专病服务，让市民在家门口就能看得上国内顶流妇幼专家。

下一步，市妇幼保健院将持续深耕“沪穗连”合作平台，以专科能力跃升驱动全市妇幼健康服务体系整体升级，将国家顶级诊疗服务真正转化为港城百姓家门口的“医”靠，以实际行动为健康连云港建设贡献坚实的妇幼力量。

（宣传统战处 周思月、教科 邵晓丽）

全国首批！连妇幼获评“五健+N”优秀项目单位

近日,《儿童青少年“五健+N”服务能力提升行动》工作推进会暨第三期专业技术培训班在界首市举办,会上公布中国妇幼保健协会第一批优秀项目单位评审结果,连云港市妇幼保健院凭借深耕儿童青少年全维度健康管理的成绩,获评**全国第一批优秀项目单位**,该认定是行业对该院构建“五健+N”儿童青少年健康服务体系、创新全周期健康管理模式的肯定。

儿童青少年健康是健康中国建设的基石。连云港市妇幼保健院坚守“儿童优先”理念,深耕健康体检、视力健康、心理健康、脊柱健康、口腔健康五大核心领域,拓展多项延伸特色服务,打破专科壁垒,打造六位一体的一站式儿童青少年“五健”管理中心,形成医校、医社、医家协同共治的妇幼健康特色路径。医院跳出院内诊疗局限,构建多层次、广覆盖的健康促进体系,推动“五健”服务走出门诊。常态化开展“五健进校园”,依托派驻机制组织专家走进中小学、幼儿园,开展免费筛查、健康宣讲等活动,连续三年打造“新学期健康第一课”品牌,每年覆盖全市数十所校园、数万余名学生。连续举办三届连云港市儿童健康关爱公益行,推出九大系列特色活动,通过沉浸式形式普及健康知识;同步打造线上科普阵地,开设主题直播月、发布科普短视频,打通线上宣教渠道,解决家长育儿健康痛点。依托党员志愿服务队,医院党支部联动街道社区开展常态化共建,

聚力“五健”主阵地 打造一站式综合健康服务平台

连云港市妇幼保健院整合儿童保健、眼科、口腔科、儿童心理、小儿骨科、营养科、中医儿科等多学科骨干力量,设立专属“五健”诊疗专区,为3—18岁儿童青少年提供一体化健康筛



青少年情绪疏导、亲子关系指导全链条心理服务,针对厌学、焦虑、多动、青春期心理困惑开设专项咨询,打通儿童心理干预绿色通道。

03 脊柱体态矫正

全覆盖开展脊柱侧弯、高低肩、驼背筛查,配备专业体态评估设备与康复训练室,提供体态矫正、科学运动指导,从学龄期守护青少年骨骼发育。

04 口腔健康呵护

普及儿童龋齿筛查、窝沟封闭、局部涂氟,纠正口呼吸、咬唇、偏侧咀嚼等不良习惯,建立学龄前、中小学口腔定期巡检机制,守护儿童口腔发育健康。

05 视力健康守护

完善0—18岁全周期眼保健体系,普及眼轴测量、屈光早筛预警,规范角膜塑形镜验配、视觉训练,常态化进校园开展视力普查。

在夯实五大基础健康服务之上,医院持续拓展“N”类特色增值服务:开设中医儿童体质调理、过敏性疾病筛查诊疗、青春期保健、儿童言语康复、儿童肠道健康等特色门诊,融合中西医手段解决儿童多元化健康需求,真正实现“五健固本、N项延伸、全龄覆盖”的服务格局。

查与干预服务,实现家长“进一个诊区,解决五类成长健康难题”。

01 健康体检管理

常态化开展身高体重监测、膳食营养评估,针对矮小、肥胖、消瘦儿童制定个性化饮食、运动干预处方,开设儿童肥胖专病门诊,从源头遏制青少年代谢问题高发趋势。

02 心理健康护航

搭建神经发育评估、注意力筛查、

(儿童保健科 王涛)

赋能基层保健,守护儿童成长 ——连云港市妇幼保健院 成功举办儿童青少年“五健”专项培训班

为深入贯彻落实儿童青少年“五健”促进行动部署要求,筑牢儿童健康成长防线,全面提升基层儿童保健服务能力,2026年5月28日,连云港市市级继续医学教育项目——儿童青少年“五健”专项培训班(项目编号:26051203001)在市妇幼保健院圆满举办。全市各级医疗保健机构、乡镇卫生院及社区卫生服务中心120余名儿童保健骨干齐聚一堂,共学专业知识和共话健康守护。

此次专项培训的成功举办,进一步统一了全市儿童保健工作思路,规范了基层儿童保健服务流程,显著提升了基层儿童保健队伍的专业素养与服务水平,为我市扎实推进儿童青少年“五健”促进行动、全面提升儿童健康服务质量、护航儿童健康快乐成长奠定了坚实基础。下一步,连云港市妇幼保健院将持续聚焦儿童健康核心需求,不断加强基层儿童保健人才队伍建设,推动培训成果转化落地见效,以更专业、更优质的医疗保健服务,全力守护全市儿童青少年健康成长。

(保健部 汪子贤)

行复盘,促进基础科研向临床应用转化。

青年专场赋能成长 展现新生代学术创新活力

会议同步开设了青年学者学术交流专场。专场聚焦青年人才培养,聚力夯实学科后备力量,多名省内外青年学术骨干立足科研前沿、紧扣临床难点,带来多项兼具创新性与实践性的研究成果报告,视角新颖、内容扎实,精准贴合生殖免疫领域科研创新与临床诊疗的发展需求。

本次学术会议内容详实、形式新颖、聚焦前沿,全面展示了国内生殖免疫与生育力保护领域的最新科研成果、技术突破与临床实践进展,搭建了高规格、多元化、全方位的学术协作交流平台。未来,江苏省免疫学会生殖免疫专委会将持续秉持开放、融合、创新的发展理念,持续深耕学科建设、凝聚行业合力、深化学术协作,不断完善生育力保护服务体系,全力守护群众生殖健康,助力区域乃至全省生殖免疫事业迈向新高度。

(生殖医学科 赵佳慧 白璐)



教授系统梳理不明原因复发性流产的免疫学发病机制;南京医科大学王强教授围绕母源性肥胖与生殖健康解析了肥胖对卵子质量的负面影响以及相关代谢与分子机制、苏州大学附属第二医院张弘教授剖析子宫内膜异位症诱发反复妊娠丢失的病因机制。

江苏省人民医院男科杨晓玉教授探讨精子遗传变异与子代健康的关联要点,为临床优生优育提供全新思路。中国科学技术大学周永刚教授解读子宫NK细胞在胚胎着床、妊娠维持过程中的关键调控机制。

苏州市立医院王馥新教授详解子宫肌瘤肌瘤MUSA超声分型标准,及其在冻融胚胎移植中的临床应用价值;上海交通大学医学院附属瑞金医院梁元姣教授分享早期子宫内膜癌保留生育功能患者的全程规范化妊娠管理策略。南京医科大学徐志鹏教授及江苏省人民医院张园教授,分别围绕母体免疫激活、高脂血症等危险因素,解析代谢紊乱、病原-宿病、男性生殖、代谢免疫、胚胎着床、遗传安全等关键方向,全方位分享前沿科研成果与先进临床诊疗经验。

在“免疫江苏行”系列活动中,中华医学会男科学分会主任委员、东部战区总医院商学军教授深入阐释HPV感染对男性生殖健康的影响机制及规范化防控策略;江苏省人民医院生殖中心冒韵东教授分享子宫内膜异位症规范化诊疗体系与生育力保护综合方案,江苏大学邵启祥

教授系统梳理不明原因复发性流产的免疫学发病机制;南京医科大学王强教授围绕母源性肥胖与生殖健康解析了肥胖对卵子质量的负面影响以及相关代谢与分子机制、苏州大学附属第二医院张弘教授剖析子宫内膜异位症诱发反复妊娠丢失的病因机制。

疑难病例研讨环节,淮安市第一人民医院、江南大学附属医院、常州市妇幼保健院专家团队围绕反复种植失败、自身免疫病合并代谢综合征、复发性流产合并死胎等病例进

大咖云集共探前沿 推动基础与临床深度融合

开幕式上,江苏省免疫学会常务理事张弘主持,连云港市妇幼保健院院长杨丽莎、省免疫学会副理事长邵启祥教授先后致辞,强调多学科协作在生殖免疫学科建设和生育力保护中的核心作用。会议同期举行“免疫江苏行”授旗仪式。

主报告环节干货满满、聚焦核心重难点。十余位国内知名专家围绕生殖免疫全领域展开深度研讨,内容覆盖生殖免疫、妇科疾病、男性生殖、代谢免疫、胚胎着床、遗传安全等关键方向,全方位分享前沿科研成果与先进临床诊疗经验。

在“免疫江苏行”系列活动中,中华医学会男科学分会主任委员、东部战区总医院商学军教授深入阐释HPV感染对男性生殖健康的影响机制及规范化防控策略;江苏省人民医院生殖中心冒韵东教授分享子宫内膜异位症规范化诊疗体系与生育力保护综合方案,江苏大学邵启祥

儿童青少年“五健”守护计划,给孩子最好的成长礼物

比起昂贵的玩具和短暂的惊喜,看得见的健康、好习惯、好状态,才是陪伴孩子一生的成长礼物。

孩子的成长,离不开全方位的健康守护。连云港市妇幼保健院打造儿童青少年“五健”成长管理体系,从健康体检、视力健康、心理健康、骨骼健康、口腔健康五大维度,帮家长科学养娃,让孩子健康、挺拔、自信、快乐长大!

健康体检|元气健康成长

：强身小要点

培养孩子健康的饮食行为,减少高糖、高脂肪零食和含糖饮料的摄入;鼓励孩子每天进行不少于60分钟的中高强度身体活动;家庭配备体重秤,定期关注孩子体重变化。

小提醒:坚持运动,让孩子元气满满、活力成长。

视力健康|守护清晰视界

近视、散光、干眼越来越低龄,科学护眼要从小坚持。

：护眼小要点

每天户外活动不少于60分钟,接触自然光,有效预防和控制近视;监督孩子减少电子产品使用,养成良好用眼习惯;优化家庭学习区布置,配置护眼台灯、调整桌椅高度与身高匹配;督促保持“一尺一寸一拳”读写姿势。

小提醒:好视力,才能看见更美的世界。定期视力筛查,屈光问题早发现、早干预。

心理健康|滋养阳光心灵

成长不止长身体,心理健康同样重要。自信、乐观、抗压,是孩子一生的财富。

：暖心小要点

学习科学的亲子沟通和家庭教育方法,营造温暖和谐的家庭氛围;接纳孩子情绪,引导正确宣泄委屈与焦虑;鼓励独立尝试、勇敢社交,培养自信心。

小提醒:温柔陪伴、正向引导,滋养孩子阳光性格。发现孩子有心理行为异常时,及时寻求专业帮助。

骨骼健康|养出挺拔体态

驼背、头前伸、高低肩、脊柱侧弯,是当代孩子高发“隐形问题”。

：养骨小要点

引导孩子保持正确站姿、坐姿,避免长时间低头弯腰;选择双肩护脊书包,避免单侧负重、书包过重;鼓励多样化运动,增强肌肉力量,促进骨骼健康发展;选择合脚、舒适的鞋子,时常检查鞋底是否单侧磨损过多等,发现异常及时寻求诊治。

小提醒:脊柱可塑性强,从小纠正,养出少年挺拔身姿。积极参与脊柱专项筛查,轻微体态问题早矫正。

口腔健康|自信灿烂微笑

乳牙状态直接影响恒牙发育和面容,口腔养护不能马虎。

：护齿小要点

早晚认真刷牙、饭后漱口,低龄宝宝家长协助清洁;控制孩子摄入高糖、酸性强的食物,减少致龋因素;及时纠正口呼吸、咬手指、偏侧咀嚼等坏习惯。

小提醒:一口好牙,助力孩子好好吃饭、自信微笑。定期带孩子进行口腔检查,适时进行窝沟封闭和用氟。

(健康教育科 卜玉洁)

女孩9岁来月经,只能长到一米五?别让青春来太早.....

近期青春期保健科(少儿妇科)陶西丹医生门诊遇到一个小女孩,才9岁月经就来了,乳房也比同龄孩子早发育,经过一系列检查,最终确诊为**性早熟**,检查发现,女孩的骨龄已经达到了11岁半,预估成年后身高可能不足1米5!卵泡也已经明显增大。妈妈非常的懊悔,因为她的“不细心”导致孩子提前发育了,好在发现的不算太晚,还是可以进行干预。

培养女孩健康的饮食行为,减少高糖、高脂肪零食和含糖饮料的摄入;鼓励孩子每天进行不少于60分钟的中高强度身体活动;家庭配备体重秤,定期关注孩子体重变化。

如何识别发育异常

女孩性发育的表现出现在8~13岁之间。

一、月经初潮的平均年龄为12~13岁。若女孩提前到7岁半之前出现乳房发育,阴毛、腋毛等生长,或在10岁以前月经来潮,则提示性早熟的可能,需要进一步检查。

二、如果女孩出现性发育延迟,特别是年龄已经超过14岁,第二性征尚未发育,或者年龄超过16岁,尽管第二性征已经发育,但仍然没有月经来潮,也应该积极寻找原因,尽早干预,让这些女孩跟上同龄人生长发育的步伐。

出现异常应积极干预

女孩在7岁前出现乳房发育,

(青春期保健科 陶西丹)

更年期别只关注潮热!做好这几件事,骨骼肌肉不“掉队”

03 饮食有节制,远离“伤骨雷区”

严格遵循少盐(<5g/d)、少油(25~30g/d)、控糖(<25g/d)、限酒(成人酒精量不超过15g/d),足量饮水(每日1500~1700ml),避免过量饮用浓咖啡、浓茶和含咖啡因的饮料,这些都会加速钙流失;多吃全谷物、新鲜蔬果,饮食清淡又营养,骨骼肌肉都受益。

第二步: 动对方式: 让骨骼肌肉“强起来”

久坐不动是更年期肌肉流失、骨量下降的“元凶”,规律运动比吃补品更管用,关键是选对运动、坚持下去。

01 优质蛋白不能少
推荐均衡饮食,保证每天按体重摄入1.0~1.6g/kg的优质蛋白,维持骨骼与肌肉功能,比如早餐加一杯牛奶、一个鸡蛋,午餐吃点鱼虾、瘦肉、豆制品,晚餐搭配豆腐、豆浆,简单又好吸收。

02 钙+维生素D,骨骼的“黄金搭档”
充足的钙和维生素D摄入是维持骨骼健康和降低骨折风险的基础措施。每天保证1000~1200mg钙摄入,多吃奶制品、深绿色蔬菜、虾皮;膳食不够的话,每天额外补500~600mg钙剂。

第三步 戒掉坏习惯: 给骨骼肌肉“减减负”

有些不经意的习惯,正在悄悄伤害我们的骨骼肌肉,及时改掉,健康少走弯路。

01 戒烟限酒

吸烟会影响骨代谢,过量喝酒(每天酒精超15g)也会增加骨折风险,能戒就戒,能少就少。

02 拒绝熬夜

熬夜会扰乱内分泌,加重雌激素紊乱,加速骨量流失,规律作息,每天睡够7~8小时,比什么都重要。

第四步: 早筛查早干预: 别等不适才重视

早绝经、卵巢功能不全的女性,属于骨质疏松和肌少症的高风险人群,别等腰酸背痛、浑身乏力才着急。

建议每年做一次骨密度检测,定期关注肌肉量情况;如果出现明显的潮热、乏力、骨痛,别硬扛,及时咨询医生,必要时在专业指导下进行激素补充治疗,从根源上守护骨骼肌肉健康。

更年期不是“衰老的开始”,而是“健康管理的新起点”。骨骼和肌肉的健康,藏在每天的饮食、运动和习惯里,不用追求完美,从今天起,多吃一口蛋白、多走一步路、少熬一次夜,慢慢坚持,就能稳稳守住健康,从容度过更年期~

愿每一位姐妹,都能在更年期拥有强健的体魄,自在享受生活的美好!

(更年期保健科 曹颖、彭新秀)