轻舟已过万重山，何其有幸遇良医

——一位妈妈的“幸孕”故事

你，有没有经历在求子路上反复煎熬的日子？满心期待，又一次次落空，努力过后，只剩下身心俱疲。大家好，本期《妇幼守护录》，分享一段真实温暖的故事，它来自一位妈妈的投稿，这位孕妈妈，跨越重重坎坷，最终迎来曙光的人生经历。

我从来没有想过，我的人生会在生娃这里充满坎坷。

2025年4月，我经历了长达一个月打肝素，吃各种抗生素，隔天就抽一次血的日子，却依旧在一个普通的日子里迎来了最后宣判。我老公看我哭得不能自己的样子，说我们去领养一个孩子吧，不要受这份罪了。

那一年我29岁，被人生赠予我的这份苦楚压得喘不过气来。

在闷热的季节，我们去了一趟南京，江苏省人民医院的刘金勇医生看了我的所有检查报告后，和善地说：“这些报告都没有什么问题，你是连云港的，你到时候就去市妇幼保健院吧，连云港妇幼的生殖保胎和我们这边类似。”

这句话让我又回到了连云港，我悄悄跟我老公说：“再试最后一次吧，不行我们就两个人过。”

我老公的姨姐，曾经在何轶主任那里就诊，所以我也挂了何轶主任的号。我记得那是一个很普通的周一下午，我早早去了诊室，带着厚厚的一沓病历和报告单。我对何轶主任的第一印象是很漂亮，如果要形容一下，可以用上那句“腹有诗书气自华”。那也是第一次有医生给我看报告单看了半个小时，一张又一张的数据被完善到我的门诊病历上，我的具体情况被很温柔的声音详细询问。等我从诊室出来后我老公也很诧异地说：“这次怎么那么久。”

我说：“何主任问得很细致。”

后来又完善了一些检查，何主任告诉我可以回去备孕了。

一个月之后的两道杠，让我欣喜，也让我担心，毕竟我每次都是自然受孕，但是结果却始终没有让我满意。

我跟我老公又急忙忙来到了妇幼保健院，何主任对我这么快就怀上也很诧异，我小声说：“上个月您说可以备孕了，我就回去努力了一下。”

何主任被我这句话逗笑了。

我本以为接下来的日子也会迎来无数次的抽血，可是何主任只是说：“你就在东海抽血吧，不用来回跑，下次来的时候把两次抽血报告单带上。”

出了诊室门口，我老公又发表了一下自己的看法：“不用经常抽血人也少受罪，顺其自然，别多想。”

我点点头，只觉得紧张的情绪瞬间消失了大半，可能是因为何轶主任说话的时候有一种让我信服的魅力在里面，所以我内心有个很明确的声音在说：别怕，相信她，相信这次一定会有好的结果。这种感觉有点像考试前老师在画重点，我只要跟着这些重点走，总会拿到一个好成绩。

后来的一切真的变得顺利起来，何轶主任也总是笑盈盈地跟我说：“发育都挺好的。”在这过程中，何轶主任给予了我帮助，从最开始的保胎药，到后面详细的产检流程，方方面面她都有替我考虑到。渐渐的我感受到肚子里的小生命的变化，从胎芽到胎心，到做完nt检查。

平安度过孕早期的时候，我真的松了好大一口气。这看似普通的每一步实际上都留下了我的担心，去做彩超是我最害怕的，我害怕彩超医生跟我说话，每次听到胎儿的心跳声，我才觉得我活了过来。在忐忑的孕早期，我还跟着网上的视频自学了把脉，因为我真的很惶惶不安。

做NT那天我是下午去做的，等我终于做完，都已经到医院下班时间了，B超室的医生们也非常负责任，跟我们说帮我们看完才会下班，同时也都善意提醒：做完抓紧拿好单子去看看自己看的门诊医生下班没。

我很笃定地说：“我看的何主任还没有下班，她在门诊呢。”

这份笃定来自于我老公已经和我分头行动，他已经等在诊室门口，那天晚上已经超了下班时间，但是何主任没有下班，她在等我们。

甚至于在我看完后，她还在等一个没来报到的，那时候六点半。后来这样的事情我见过无数次，我经常看见何主任到下班时间依旧在门诊室里忙碌，我知道她只是想帮我们早点看完单子，这样下午就不用再来，或者明天就不用再来。

时间如同流水一般，不知不觉间，我也来到了37周，有时候我胖得太快，何主任也会提醒我控制饮食，37周检查那天，何主任跟我说：“不用再紧张了，已经足月了，回去记得多动动。”

多动动变成了我孕晚期的使命，我终于在2026年6月1日生下了我的女儿，小小的人趴在我胸口的时候，我觉得自己在做梦。我哭得不能自己，产房的医生赶紧提醒我不要太激动，情绪激动容易出血。

42天产后复查的时候，我再次见到了何主任，只觉得轻舟已过万重山。我由衷感谢何轶主任给予我的帮助，让我的人生变得圆满起来，何其有幸遇良医！

（杨微微）

十年的“蚯蚓腿” “Biu”一下没了！

市妇幼保健院静脉曲张专病门诊微创技术获点赞

“困扰我十年的毛病，没想到微创手术一下子就治好了，一点罪都没遭！”术后李大爷十分惊喜，连连为连云港市妇幼保健院介入血管科的微创技术医护团队点赞。

患者李大爷受下肢静脉曲张困扰十年，发病初期仅双腿酸胀、发沉、发痒，因未重视、未规范治疗，病情持续进展。伴随静脉反流不断加重，下肢血液循环持续恶化，近半年病情急剧加重，左下肢皮肤色素沉着，长期的病痛严重影响其日常生活。

十年间，李大爷一直采用外用药物保守治疗，但该方式仅作用于皮肤表层，无法解决静脉反流、交通支功能异常的核心病根，治标不治本，导致病情持续加重。为根治病痛，李大爷了解到连云港市妇幼保健院静脉曲张专病门诊擅长微创治疗各类重度静脉曲张，遂前来就诊。

接诊董自军主任结合李大爷长病程、皮肤破溃的重度病情，通过病史问询及下肢静脉造影检查，精准确诊病因是曲张静脉反流合并交通支功能异常，这也是患者久治不愈的关键。结合患者身体情况与血管病变程度，董主任为其定制了个性化曲张静脉激光闭合微创治疗方案，从根源上解决血管病变问题。

整台手术微创高效、全程无痛，患者全程清醒、状态稳定。手术结束后，李大爷十年的腿部酸痛、沉重症状即刻缓解，迂曲血管彻底消退，效果立竿见影。术后他即可自主下床行走，充分凸显了该技术创伤小、见效快、恢复快的显著优势。



相较于传统开放手术创伤大、恢复慢、痛感强的短板，连云港市妇幼保健院的激光闭合介入技术是治疗重度静脉曲张的优质微创方案。手术在局部麻醉下进行，安全性高。术中，董主任依托影像设备实时引导，通过微小穿刺点将激光光纤精准导入病变静脉，利用可控热能闭合病变血管。术后病变血管会逐步纤维化被人体吸收，彻底阻断血液倒流，恢复下肢健康深静脉回流，从根源上根治静脉曲张。

董主任表示，多数重度静脉曲张，均是早期忽视病情、保守治疗无效所致。而激光闭合微创介入技术适配各类静脉曲张患者，尤其适合病程长、皮肤破溃的疑难病例。凭借精准术前评估、微创术中操作、快速术后康复的优势，可彻底根治病灶、降低复发率。未来，医院将持续精进微创诊疗技术，为周边血管疾病患者提供更优质高效的医疗服务。

01 科普知识

静脉曲张是由于静脉瓣膜功能不全，导致血液倒流、静脉高压，引发血管迂曲扩张导致的。是一种渐进性疾病，分为早中晚三期，不会自行痊愈，拖延不治只会加重病情。若出现腿部青筋凸起、酸胀沉重等症状，建议尽早到正规医院进行下肢静脉超声检查，明确病情分级，选择最适合微创治疗方案。

02 哪些人适合静脉曲张激光微创治疗？

1. 长期站立或久坐后腿部出现明显血管凸起、蜿蜒成团，伴有明显酸胀疼痛、水肿瘙痒、脱屑、皮肤色素沉着或早期溃疡的患者。

2. 已确诊静脉曲张，症状持续加重，影响正常工作与生活。

3. 希望快速恢复、对腿部美观要求高、不愿留疤的轻中度患者。

4. 曾接受传统剥脱术后静脉曲张复发，需进行精准二次修复的患者。

5. 高龄体弱不耐受传统开刀手术的患者。

03 静脉曲张激光微创技术的核心优势

1. 创伤小，可以精准、微创、高效地“闭合”病变血管，满足爱美人士的“无痕美观”需求。

2. 局部麻醉，患者全程清醒，降低了全麻风险。

3. 恢复快，术后即可下床活动，3-5天便能恢复正常工作与生活。

4. 疗效确切，复发率低，激光能量精准作用于血管壁，闭合彻底，临床闭合率高达95%以上。

5. 术后生活限制少，术后穿戴弹力袜辅助恢复，无需长时间静养。

（宣传统战科 孙境
介入血管科 王晓云）

国家二级甲等妇幼保健院 为全市妇女儿童健康服务

港城妇幼保健 GANGCHENGFUYOUBAOJIAN
第207期（总第389期） 2026年9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
公交路线：8路、12路、17路、22K、游1路

市妇幼保健院举行第42个教师节主题活动

9月8日下午，连云港市妇幼保健院举行庆祝第42个教师节主题活动。南京医科大学康达学院副院长张怀平、医院党政领导班子、全体教研室主任和秘书以及各科室带教老师代表等100余人参加活动，副院长闫冬梅主持。

致敬“双师型”教师

院长汤丽莎代表医院领导班子，向辛勤耕耘在临床教学一线的全体教师致以诚挚的节日问候，向长期以来关心支持医院教学工作的南京医科大学康达学院各位领导表示衷心感谢。作为南京医科大学康达学院附属医院，全院广大临床教师在完成繁重医疗救治任务的同时，坚守带教岗位，用实际行动践行了“立德树人、为党育人、为国育才”的初心使命。她希望全院教师以德为先，做有温度的引路人；以术立身，做过硬的“双师型”人才；以院为家，做医教协同的建设者。

表彰先进树榜样

会上，对医院教学工作中表现突出的个人和集体进行通报表扬。

殷切寄语话未来

张怀平向长期以来关心和支持南京医科大学康达学院人才培养工作的市妇幼保健院领导、临床教师们表示感谢。他希望医院持续厚植师德根基，坚守医学育人初心；顺应数字变革，锤炼智能教学能力；推动教研融通，提升医教协同效能。

党委书记赵成代表院党委向全院临床教师致以崇高敬意。他表示，医院的核心竞争力在于人才，人才的根本在培养，培养的关键在教师。全院上下要形成共识：医疗是今天，科研是明天，教学是后天。

他对全院教学工作寄语四点希望：一要坚定信念，弘扬新时代优良师风，做品德高尚的辛勤园丁；二要教学相长，坚持临床与教学相结合，持续提升育人育才能力；三要尊师重教，站在医院发展的战略高度，倾心呵护教师队伍；四要开放合作，借助高水平平台资源，打好教研协同“组合拳”。

点亮“育人之树”，共启崭新征程

活动最后，举行了“点亮育人之树”仪式。赵成与张怀平共同点亮象征“蟾宫折桂、香远益清”的桂花树，暖金色灯光从树根向树冠逐层亮起，寓意连妇幼深耕医学教育的决心——根深方能叶茂，育人重在铸魂。

光影不灭，育人不止。本次活动不仅是对过去一学年教学工作的总结与致敬，更是连妇幼弘扬教育家精神、深化医教协同、推动高质量发展的新起点。全院教师将以更加昂扬的姿态，在医学教育的沃土上深耕不辍，为守护港城妇女儿童的健康福祉作出新的更大贡献。

（教育科 邵晓丽）



开门纳谏听民声 刀刃向内优服务

市妇幼保健院2026年社会行风监督员座谈会召开



为持续深化行风建设，有效发挥社会监督职能，持续改善群众就医体验，切实提升医疗保健服务质效和群众就医满意度，9月23日下午，连云港市妇幼保健院召开2026年社会行风监督员座谈会，邀请各行各业的社会行风监督员座谈会，邀请各行各业的社会行风监督员齐聚一堂，建言献策。会议由纪委书记王泰康主持。会上，院纪委书记王泰康通报了上一年度行风监督员座谈会意见建议的整改落实情况。针对监督员提出的问题，市妇幼保健院从医院管理、服务流程、技术服务、人才建设、科研教学、信息化建设、公益宣传七个维度逐项推进整改，所有问题均已整改到位、取得实效。

院党委书记赵成作医院工作汇报。近年来，市妇幼保健院始终坚持党建引领发展，构建“两融合、六融入”发展思路，坚守“以患者满意为根本、以职工满意保障患者满意”的服务理念，依托“党建+”模式推动各项工作深度融合、提质增效。扎实推进三年强基提能行动，持续提升“两癌”防治服务质量，筑牢出生缺陷防控防线，推进与徐州医科大学临床教学合作，成功举办首届沪连妇幼健康高质量发展学术会议，常态化开展妇幼健康、儿童健康公益服务活动，全力打造双满意医院，持续擦亮有温度、有粘性、有韧性的妇幼健康服务品牌。

座谈交流环节氛围热烈、务实坦诚。各位行风监督员结合自身工作实际与日常就医观察，充分肯定了医院各项工作成效，一致认为整改有速度、发展有力度、服务有温度。同时，监督员们聚焦群众关切、行业发展和基层实际，围绕专科建设、人才培养、服务流程、沟通与服务规范性、品牌与专科宣传等方面，直抒己见、直击问题，提出了一系列针对性强、可行性高的意见和建议。

下一步，市妇幼保健院将持续抓实抓细行风建设工作，针对各位监督员提出的意见建议逐一梳理分类，建立问题清单，扎实推进整改落实、闭环管理，切实把社会监督意见转化为改进工作、优化服务、赋能发展的实际行动，持续提升妇幼健康服务能力和群众就医获得感、满意度。

（行风办 房冬晓）

祝贺！妇幼护理品管圈项目斩获省赛二、三等奖



9月4日-6日，江苏省医院协会医院管理工具应用2026年学术交流会于南京举办。本次大会聚焦医疗质量精细化管理，全省各家医疗机构同台竞技。

连云港市妇幼保健院选送的两项品管圈项目参赛，凭借扎实的数据成果、创新的改进方案、温情的护理理念，在众多参赛队伍中脱颖而出，分别荣获二等奖、三等奖。

新生儿科

新生儿科“近心圈”项目斩获省级二等奖。项目立足NICU临床痛点，运用品管圈科学管理工具，搭建MDT多学科协作模式，构建智慧预警平台，创新推广3t感觉饱和法、多感官非药物镇痛、家庭赋能等干预新模式。经过持续质量改进，NICU操作性疼痛干预落实率由64.7%提升至87.7%。

项目落地期间，产出标准化作业书5项，发表学术论文5篇，参编专著1部，成功获批市级课题2项，以人文护理为底色，切实优化新生儿就医体验。

儿科二区

儿科二区“守望圈”荣获省级三等奖。团队创新运用QFD新型品管工具，围绕缓解患儿就医恐惧开展质量改善，推进适儿化病房建设、细化人文护理服务举措。

经过系统性整改，住院患儿中重度医疗恐惧发生率由31.8%下降至20.10%，医疗恐惧筛查执行率、儿童友好护理落实率、静脉穿刺一次成功率、患儿规范复诊依从率等多项指标均实现显著提升。

项目成果丰硕，形成标准化作业书5项，发表论文2篇（含SCI论文1篇），获批省、市级科研课题各1项。

成绩的背后是圈员们日夜兼程的打磨。日常临床工作任务繁重，参赛团队利用休息时间梳理流程、归集临床数据、优化汇报PPT、反复演练现场汇报，全力以赴备战省级赛场，充分展现出妇幼护理团队精益求精、锐意进取的专业风貌。这份成绩的取得离不开医院长期以来对医疗质量持续改进工作的高度重视，得益于科室深耕精细化管理、不断优化护理服务的良好氛围。

护理团队将以本次大赛为新起点，把竞赛成果转化为临床实效，深耕精细化护理，不断优化服务模式，以匠心守护妇幼健康，持续推动我院临床护理高质量发展再上新台阶。（儿科二区　杨龙娇）

院院院目标景旨：：：共共坚建享持满妇妇足幼幼全健方生康针命，周共彰期创显服美公务好益需生性求质，的树现立代妇化幼妇品保牌院，打造满意妇幼。

凝“新”聚力　赓续前行

市妇幼保健院2026年度新职工岗前培训落幕

金秋九月，硕果盈枝。9月15日至18日，连云港市妇幼保健院2026年度新职工岗前培训顺利举行。新职工齐聚一堂，参加开班仪式、专题授课、廉洁教育、技能实训和岗前考核等环节，完成了一次系统而充实的“入职第一课”。

开班仪式上，党委书记赵成讲话，向新同事致以热烈欢迎和祝贺。今年是中国共产党成立105周年，也是医院建院40周年，医院将今年确定为“能力作风提升年”，系统推进“人才、专科、业务、运营”四大发展战略。他对全体新职工提出四点希望：**一要**心中有信仰，做妇幼健康事业的“薪火传人”；**二要**肩上有担当，做医院高质量发展的“实干先锋”；**三要**手上有本领，做德才兼备的“纯洁卫士”；**四要**心中有爱心，做妇女儿童的“贴心家人”。他特别强调，要时刻绷紧纪律之弦，清清白白做人、干干净净行医，切实维护好“妇幼人”的纯洁底色。赵书记分享四句话与新职工共勉：一是做一个感恩的人，让我们不忘初心；二是做一个保持学习的人，让我们行稳致远；三是做一个热爱生活的人，让我们不负韶华；四是做一个心中有团队的人，让我们彼此成就。

集中授课

培训期间，课程设置紧凑、内容丰富。本次培训课程设置紧扣岗位需求，分为四大板块：职业素养板块涵盖医院文化、职业道德、医患沟通等；制度规范板块涵盖人事管理、绩效考核、依法执业等；专业技能板块涵盖急救技能、病历书写、院感防控、母乳喂养等；廉洁安全板块涵盖廉洁教育、消防安全、不良事件管理等。



新职工廉政教育第一课

为进一步增强新职工廉洁自律意识，推动廉政教育从“新”抓起，9月16日上午，院纪委书记王泰康带领2026年新职工前往市廉洁文化馆参观学习。本次活动通过沉浸式廉洁文化教育，引导青年医务工作者夯实思想根基、严守职业底线。

王泰康表示，青年医务工作者是卫生健康事业薪火相传的重要力量，承担着守护人民健康的重大责任。他希望大家常怀敬畏之心、始终保持自省自律，坚决守牢底线、筑牢防线，做到踏踏实实做事、清清白白做人，以实际行动践行医者初心。

急救技能培训

为确保新职工夯实急救技能基础，迅速达到临床岗位要求，在完成理论学习后，医院对其组织了针对性的技能强化训练与严格考核，以保障培训成效。

通过四天的集中培训，新职工进一步了解了医院文化、规章制度和岗位要求，增强了归属感、责任感和使命感。大家纷纷表示，将以此次培训为起点，尽快完成角色转变，传承“诚信、敬业、求精、和谐”的医院精神，弘扬“爱和心相连”的文化内核，把个人成长融入医院高质量发展大局。

（人事科　王思琦）

市妇幼保健院举办第四届职工气排球比赛



开幕式

党委书记赵成致辞。他表示，职工气排球比赛是医院文化建设的重要载体，也是展示妇幼人精神风貌的窗口。本次比赛要做到“以赛促健康、以赛促团结、以赛促友谊”。以赛促健康，希望广大职工在繁忙的临床工作之余，通过体育锻炼增强体质、舒缓压力，以更加健康的体魄和饱满的精神状态投入到守护妇女儿童健康的事业中；以赛促团结，希望各参赛队伍在比赛中密切配合、协同作战，将赛场上的默契协作转化为日常工作中跨科室、跨部门的协作合力；以赛促友谊，希望各队在切磋球技中增进了解，加深情谊，赛出风格、赛出水平，展现出连妇幼大家庭的温暖与活力。

院长汤丽莎为比赛开球，宣告赛事正式拉开帷幕。

比赛精彩瞬间

赛场上，各支代表队迅速进入状态，发球、垫球、传球、扣杀一气呵成，每一次精准拦网和巧妙吊球都引来场边观众的阵阵喝彩。队员们时而大力扣杀，时而轻巧吊球，攻防转换之间尽显默契配合。不少队伍在比分落后时毫不气馁，互相打气加油，凭借顽强的意志力实现逆转，将比赛一次次推向高潮。场边啦啦队的呐喊声、欢呼声此起彼伏，整个赛场洋溢着团结奋进、积极向上的浓厚氛围。



经过多轮激烈角逐，第六代表组斩获第一名，第七代表组斩获第二名，第二代表组、第三代表组斩获第三名，第一代表组、第四代表组、第五代表组荣获优秀奖。参赛职工纷纷表示，此次比赛不仅锻炼了身体，更让大家在紧张的工作之余放松了心情、增进了同事间的感情，今后将以更加饱满的热情和更加团结的姿态回归工作岗位。

此次气排球比赛充分展现了连云港市妇幼保健院职工积极向上、团结拼搏的精神风貌。医院将以此为契机，持续开展形式多样的文体活动，引导广大职工在运动中收获健康、在协作中凝聚力量，以更加昂扬的姿态投身妇幼健康事业，为医院高质量发展注入不竭动力。（工会　丁赟盛）

总疲惫、睡不好、骨头酸痛？原来你可能缺的是它！

据相关数据显示，国人维生素D缺乏、不足的人群占比极高，涵盖儿童、青壮年、中老年各个年龄段。它不像感冒发烧那样症状明显，却会悄悄透支我们的骨骼、免疫和身体状态。



维生素D，不止是“补钙帮手”

很多人对维生素D的认知，只停留在“帮助补钙”，但事实上，它是贯穿人体多项生理机能的核心营养素，影响全身多个系统，作用远比我们想象的更重要。



01 守护骨骼健康

这是维生素D最核心的作用。

人体摄入的钙，想要被肠道吸收、沉积到骨骼和牙齿中，必须有维生素D的参与。如果缺乏维D，补再多钙也是白费，大部分钙会直接排出体外。

成年人缺乏会出现骨痛、肌无力、频繁抽筋；中老年人长期缺乏，会加速骨量流失，大幅提升骨质疏松、骨折的风险。

02 调节免疫力

维生素D是人体免疫系统的“调节器”，能够激活免疫细胞、增强机体抵抗力，帮助身体抵御细菌和病毒入侵。长期缺乏的人，呼吸道更容易反复感染，换季频繁感冒、咳嗽迁延不愈，皮肤、黏膜的抵抗力也会变差。

03 改善情绪与睡眠

维生素D会参与大脑神经递质的合成与调节，和情绪、睡眠质量密切相关。长期缺乏容易出现莫名疲惫、情绪低落、烦躁焦虑、睡眠浅、易失眠等问题，这也是很多人“常年累、睡不醒”的关键原因。

04 辅助调节代谢

除此之外，维生素D还参与人体血糖、血脂代谢，对心血管健康、肌肉功能维持有着重要作用，充足的维D水平，能有效降低多种慢性问题的发生风险。

怎么判断自己缺维D？认准唯一标准

想要判断自身情况，唯一标准：抽血检查25-羟维生素D，参考标准如下：

水平	解读
≥30ng/ml	✅ 充足
20-30ng/ml	⚠ 不足
<20ng/ml	❌ 缺乏

有研究指出，我国普通人群维生素D缺乏及不足的患病率高达91.2%【1】。换句话说，每10个人中就有9个人维生素D不达标！

尤其这些高危人群，建议定期筛查：长期久坐室内、很少晒太阳的上班族；孕妇、哺乳期女性；婴幼儿、青少年；中老年人；频繁感冒、骨质疏松、经常抽筋乏力的人群。

维生素D怎么补？科学方法不踩坑

补充维生素D，记住 “阳光+饮食+补充剂” 这三条途径。

01 天然免费来源 科学晒太阳

人体90%的维生素D，都是通过皮肤接触阳光紫外线合成的，这是最高效、最安全的方式。

建议：每周3～4次，上午9点前、下午4点后，露出手臂、小腿户外日晒15～20分钟；不能隔着玻璃晒太阳，玻璃会阻隔合成维D的中波紫外线，晒了也无效。



02 饮食辅助 日常食补

天然食物中维生素D含量普遍不高，只能作为辅助补充，无法满足人体日常所需。

平时可以适当多吃：深海鱼类（三文鱼、鳕鱼、沙丁鱼）、蛋黄、动物肝脏、强化维D牛奶、酸奶等。

03 高效精准补充 营养补剂

对于大多数缺乏、不足的人群，补剂是最直接有效的方式。优先选维生素D3，人体吸收利用率远高于植物来源D2；

普通成年人日常预防补充，可遵循常规推荐剂量：



已经检测出缺乏的人群，务必在医生指导下制定补充方案，不自行加量；

重要提醒：维D属于脂溶性维生素，过量服用会蓄积中毒，严禁盲目大剂量长期进补。孕妇、哺乳期、肝肾疾病患者，必须遵从医嘱进补。

（更年期保健科　熊英巧）

孕24周查出胎儿“单侧肾发育不良”，双胞胎妈妈差点放弃……

01 “医生，网上说这是绝症，我们要不要引产？”

时间回到丹丹孕24周，这是常规大排畸的日子。丹丹怀的是双胞，全家都沉浸在双倍的喜悦中。

可是超声提示F2胎儿左侧肾脏可见多个大小不等囊泡样结构，正常肾实质结构消失，考虑单侧多囊性肾发育不良（MCDK），右侧肾脏形态、血流、肾盂均正常。

拿到报告的夫妻俩手都在抖。回家一搜“多囊肾”，满屏都是“遗传病”“肾衰竭”“终身透析”。那一晚，他们几乎决定放弃这个宝宝。

02 “别怕，单侧病变预后极好，请给宝宝一个机会。”

第二天，丹丹预约了优生遗传咨询门诊。接诊的谭娟主任没有急着开单，而是拿出了一张示意图，耐心地给夫妻俩解释。

多囊性肾发育不良（MCDK）

多囊性肾发育不良属于肾脏结构发育畸形，胚胎早期输尿管发育受阻，肾脏无法正常分化，肾脏组织被大大小小的囊肿替代，患侧肾脏基本没有肾功能。

但它不是我们常说的成人遗传性多囊肾。它更像是胚胎发育早期“输尿管没接上水管”，导致一侧肾脏没发育好，被囊肿取代了。这相当于宝宝天生只有一个好肾，但一个健康的肾也可以支撑一生。

分型决定命运

- ❌双侧型：　预后差（羊水少、肺发育不良）。
- ✅单侧型（丹丹宝宝情况）：占85%以上，预后极好。只要对侧“好肾”功能正常，生活、运动、寿命与常人无异。

03 教科书级的“产前诊断标准流程”

在谭娟主任的建议下，丹丹没有盲目恐惧，而是像打怪升级一样，一步一步走完了正规流程：

- **精准复查**
  针对性胎儿泌尿系超声，确认除了左肾问题，没有其他畸形。
- **遗传溯源**
  果断做了羊水穿刺CMA检测，排除了染色体异常这个大雷。
- **家庭排查**
  陈女士和丈夫做了肾脏彩超，排除了家族性遗传。
- **MDT会诊**
  产科、医学遗传与产前诊断科、小儿外科等科室专家坐在一起评估：“肾实质正常，羊水量正常，可以继续妊娠！”
- **动态监测**
  定期超声盯着那个“好肾”，发现它在代偿性长大，功能良好。

04 孕37周行剖宫产，母子平安！

孕37周，丹丹在我院产科顺利剖宫产，收获一对可爱宝宝。满月后，她拍了母子三人的合影与谭娟主任分享这份喜悦，并留言：“谢谢谭医生当初的那句‘预后极好’，差点因为我们的无知放弃了他。现在哥哥弟弟都很健康！”

对多囊性肾发育不良（MCDK）宝宝，出生后还要继续做好随访

1. 出生72小时内完成新生儿肾脏彩超检查
2. 前两年每半年复查一次泌尿系彩超
3. 避免剧烈撞击患侧腰部，日常正常喂养、接种疫苗
4. 只有出现反复尿路感染、囊肿破裂、巨大囊肿压迫才需要外科干预。

（医学遗传与产前诊断科　顾青青）

演员陈赫上了热搜的这个病，普通人该如何应对？

正常脊柱像一摞整齐的积木，每节椎体各就各位。腰椎滑脱，就是其中一节腰椎相对于下面的椎体向前（少数向后或侧方）发生了滑移错位——一简单说，一节骨头往前“滑出去了”。这种错位会导致腰椎不稳、椎管狭窄，甚至压迫神经。

滑脱分几度？关键看“滑了多少”

医生会把下位椎体在矢状面上均分成4份，根据上位椎体滑移的比例来分级：

Ⅰ度：滑移小于1/4，最常见，通常较轻

Ⅱ度：滑移1/4～1/2

Ⅲ度：滑移1/2～3/4

Ⅳ度：滑移超过3/4，属于严重滑脱

有这些表现，要想到腰椎滑脱

很多Ⅰ度滑脱的人完全没有症状，只是体检拍片时偶然发现。如果出现症状，常见的有：

慢性下腰痛：久站、久走、弯腰负重时加重，休息后减轻

下肢放射痛、麻木、无力：提示神经根受压

间歇性跛行：走一段路就腿酸胀麻木，弯腰或坐下休息后缓解——这是合并椎管狭窄的典型表现

严重情况：大小便异常、会阴麻木，提示马尾受压，属于急症，需立即就医

怎么确诊？首选这个检查

腰椎站立侧位X光片是首选，必要时加拍动力位片评估腰椎稳定性。CT可以看峡部骨质情况，核磁共振（MRI）则用于评估椎间盘、神经根和椎管受压程度。

治疗原则

✗无症状的Ⅰ度滑脱，一般不需要特殊治疗。保守治疗适用于Ⅰ度、症状较轻的患者。

✓急性期：减少久站、负重、弯腰搬重物；短期使用腰围保护，但不建议长期佩戴，以免肌肉萎缩

✓药物：非甾体抗炎药、营养神经药物，需遵医嘱

✓康复：核心腰背肌训练，如臀桥、腹横肌训练，避免大幅度后伸腰部

手术指征需要骨科医生评估

- 保守治疗3个月以上，疼痛或神经症状持续不缓解
- 滑脱进行性加重，逐年滑移变大
- 明显下肢肌力下降，或出现马尾综合征
- Ⅱ度以上滑脱伴明显不稳、椎管狭窄

手术一般做椎管减压+椎体融合内固定，目的解除神经压迫、重建脊柱稳定。

（骨科　马晓峰）