

哺乳期饮食,遵循“均衡、适量、多样化”原则

女性在哺乳期吃什么、怎么吃,受到不少关注。很多人为了让母乳的质量更高,只吃寡淡无味的“月子汤”。此外,有人觉得哺乳期要忌口,有人认为哺乳期要“大补”。其实,这些观点并不正确。

哺乳期应摄入足够水分

在很多人的观念中,多喝鱼汤能够增加产妇的泌乳量,这种观点并不正确。乳房只有通过新生儿频繁、有效地吮吸,才会提升乳汁的分

泌率。乳房被吮吸次数越多,乳汁产生的量也就越多。乳房排得越空,乳汁产生速度也越快。

事实上,母乳中含有87%的水分,所以在哺乳期的妈妈应当保证充分的水分摄入,建议每日饮水量保持在2000~2300毫升,其中包括牛奶、果汁等。

当然,哺乳期女性也可以适量喝汤,但不建议喝过油的浓汤,否则会增加堵奶的风险,还会引发婴儿因脂肪消化不良导致的腹泻。

饮食结构不会影响乳汁

一般而言,母乳中所含有的营养元素,并不会受母亲饮食和营养状况的影响。女性处于哺乳阶段时,体内存在平衡补充机制,当营养不足时,会调动体内的营养物质储备来“补充”母乳中的营养。

在哺乳期内,人体内脂溶性维生素A或E、维生素B1、维生素C和脂肪酸等会减少,但通常没必要刻意补充,因为只有长期营养不良

的母亲才可能缺乏上述元素。

哺乳期无需“大补”

建议遵循“均衡、适量、多样化”饮食原则,不需要“大补特补”。哺乳期妈妈的营养状况是泌乳的基础,可以选择优质蛋白的摄入,每天比孕前增加约80~100克的鱼、禽、蛋、瘦肉等优质蛋白质食物。建议每天摄入400~500克蔬菜和200~400克的水果。

同时,应增加富含维生

素A的动物肝脏、蛋黄等,每周食用1~2次动物肝脏如猪肝或鸡肝。适当摄入富含碘的海产品如紫菜和海带等,选用碘盐。应保证钙的摄入量,如奶类就富含钙质,哺乳期每天摄入奶量最好达到400~500毫升。

事实上,哺乳期合理的饮食,不仅有利于妈妈们自身的恢复,还能让宝宝生长发育提供保障。哺乳期妈妈不妨多跟医生交流,根据实际情况,及时调整饮食方案。

复旦大学附属妇产科医院 施文悦

近日,上海市第十人民医院腹部疑难外科接连收治两名六旬男性患者,两人腹腔内均出现形似“虫茧”、充满果冻样液体的异常病灶,最终均被确诊为罕见的阑尾粘液性肿瘤。医生提醒,阑尾并非“无用器官”,也可能发生恶性病变,需警惕相关异常症状。

66岁安徽患者刘先生(化名)突发腹痛,当地医院诊断为“腹茧症”,辗转求治无果后前往上海十院腹部疑难外科门诊。陈春球主任团队检

阑尾也会发生恶性病变

查发现,患者小肠广泛扩张积液,腹膜等弥漫性增厚,多项肿瘤标志物升高5至10倍。剖腹探查术中,医生发现其正常小肠结构“消失”,取而代之的是一个被厚膜包裹的“蚕茧”,切开后涌出大量果冻样液体,快速病理提示为粘液性肿瘤。术后病理证实,系阑尾肿瘤破裂后细胞扩散到腹腔,形成腹膜假粘液瘤。患

者术后肠道功能已恢复,后续将接受对症治疗。

无独有偶,同病房67岁患者尹先生(化名)因腹部持续增大、不明原因贫血就诊,腹部CT发现右下腹有一个6.5×3.8厘米的囊性“虫茧状”病灶。因通过影像检查无法判定性质,医生实施剖腹探查,发现病灶由阑尾末端形成,包裹阑尾且与邻近肠道粘连,病

理确认为阑尾粘液性肿瘤,病灶已被完整切除。

陈春球介绍,阑尾与腹腔免疫机能相关,阑尾肿瘤在胃肠道肿瘤中占比不足1%,因位置隐蔽,早期发现难度大。该肿瘤分低级别和高级别,后者侵袭性强、预后较差。他提醒,市民若出现不明原因腹痛、腹部包块,或检查发现腹腔异常积液、囊性灶,需警惕阑尾病变,早发现早干预是改善预后的关键。

通讯员 生星

放射治疗是治疗恶性肿瘤的主要方法,但很多人都认为放疗副作用很大,或者放疗后会携带辐射,以至于迟迟不愿接受治疗,错过了最佳治疗时机。那么,事实到底是否如此?

清华大学附属北京清华长庚医院蒋静主任医师介绍,放疗分为体外照射、体内照射两种方式。当采用体内照射,如核素治疗、粒子植入治疗等方式

放射治疗,利大于弊

时,人体内会携带放射源,接受这类治疗的患者是带有辐射的,治疗期间要尽量避免与孕妇、儿童接触。当然,放射源到达皮肤表面的辐射量很低,不用过度担心。

临床上一般采用的是体外放疗,如医院的直线加速器,应用X线或者

β线照射患者病变部位,以达到杀死肿瘤细胞的目的。这种方式只有在开机发出射线时才有辐射,关机后就不会有辐射,患者治疗后更不会携带辐射。

很多患者认为放疗副作用太大,会损坏正常器官,其实并非如此。放

射治疗是利用射线杀灭肿瘤细胞,属于局部治疗手段,其副作用主要发生在治疗区域,具体会因为病情、照射范围和剂量不同而有所不同。

此外,相比手术,放疗不需要麻醉,没有出血和感染风险,患者可以在无创的情况下治疗肿瘤,整个治疗过程只需要十几分钟,几乎不会影响正常生活。

据“健康报”公众号

春节坚守暖心家庭医生护安康

春节是万家团圆的时刻,更是责任坚守的时刻。金山区金山卫镇社区卫生服务中心的家庭医生团队启动“春节不打烊”服务模式,持续提供上门医疗服务,将贴心便捷的健康保障送到居民家中,让群众节日就医有依靠、有温度。

除夕夜,家庭医生徐秋红放弃团圆,准时为腰椎压缩性骨折卧床的许阿婆上门肌肉注射,细心核对药品、规范操作,还耐心叮嘱休养事项。大年初二,方君汉医生放弃休息,赶赴骨折居民家中,熟练完成换药、消毒、包扎,结合春节特点讲解居家护理要点,用专业知识让居民安心。大年初三,宋叶萍医生如约为关节囊肿术后居民上门复诊,轻柔处理伤口、评估愈合情况,从护理到饮食逐一指导,居民一句“有家庭医生在,心里特别踏实”,是最真挚的肯定。

这个假期,家庭医生们放弃团聚、坚守一线,以上门诊疗、伤口护理、健康指导等暖心服务,筑牢辖区居民健康防线。他们用坚守诠释医者初心,用行动传递新春温情,成为节日里最美、最安心的风景。

金山卫镇社区卫生服务中心 供稿

遗失声明

上海松江顾绣研究所(52310117789560995M)遗失民办非企业单位登记证书正本,特此声明。

孩子总是爱冲人眨眼,千万别大意,很可能出现了斜视。斜视不仅会影响孩子的外貌,还可能引发弱视,以及双眼立体视觉和融合功能



图源:千库网

障碍,从而导致视物重影和判断距离等视觉功能异常。家长若发现孩子有以下情况,可能提示存在斜视问题,如看电视或看书越来越近、挤眼、揉眼频繁、歪头视物、抗拒精细操作等。许多家长误以为斜视会随着孩子长大而自然好转,其实这是一种错误的观点。斜视如果不及时治疗,不仅不会自愈,反而会

眼镜与健康

作为家长,了解视力检查的基础知识,能够更从容地参与到孩子的近视防控中。因此,家长只有看懂视力表,才能科学预防儿童近视。

首先,我们明确一个基本概念:视力,是指眼睛在一定距离内分辨物体细节的能力。视力检查是眼科最基础的检查项目,能够反映眼睛的基本功能状态。

常规的视光初检主要包括以下3项:1.裸眼视力:使用视力表检测,指不戴任何眼镜时测得的视力,反

改“斜”归正要乘早

导致更严重的后果。若发现孩子有斜视症状时,应早早就医,及时治疗。

目前,治疗斜视的方法主要包括配镜矫正和手术治疗。斜视治疗手术是一项成熟且常规的眼科手术,手术过程中并不会触及眼球内部,而是在“眼白”的位置做切口,调整眼球表面的肌肉力量,使其达到平衡状态。手术不仅能改善面部外观,更重要的是帮助孩子建立正常的双眼单视功能。

华中科技大学附属协和医院 王启明(主任医师)

淋巴瘤治疗不可“见好就收”

示,很多早期的实体肿瘤一旦确诊后,若符合手术条件,通常会采取手术根治性切除肿瘤来达到治愈性的效果。而淋巴瘤是淋巴系统恶性肿瘤,其治疗模式与大部分实体瘤差

异较大,绝大部分无需选择手术切除,通常选择化疗、靶向治疗、免疫治疗等。

值得注意的是,通过一段时间的治疗后,哪怕肿瘤摸不到了,也要继

据“新华网”公众号

看懂视力表 科学防近视

辨的最小一行,对应左右两列的数值即为受检者的视力。视力表上有两列数值:左侧较大数值(4.0~5.3)是目前倡导使用的五分视标法,右侧较小数值(0.1~2.0)是以往常用的小数视标法。两种记录方式可以相互换算,在视力表上通常会有清晰的对照标注。

需要注意的是,不同年龄段的视力标准不同。很多家长看到孩子视力未达到5.0(1.0)就会紧张,担心孩子视力存在问题,其实不必过度焦虑。

儿童的视力会随着年龄逐渐发育成熟,判断孩子视力是否正常,需要结合年龄综合考量。根据《儿童青少年裸眼视力和屈光状态评价规范(WS/T 10039-2025)》,不同年龄段有相应的视力异常界值参考。一般来说,3岁儿童视力正常值下限为0.4;4~5岁儿童视力正常值下限为0.5;6~7岁及以上儿童视力正常值下限为0.7。

想要提升睡眠质量,市民可坚持固定时间作息,睡前2至3小时吃完晚餐,避免过饱油腻;睡前1小时远离电子产品,可看书或听白噪音放松。卧室保持黑暗、安静、温度适宜,午睡控制在20至30分钟,下午3时后不摄入咖啡因。

据“扬子晚报”公众号

不少人羡慕“沾枕头就睡着”,认为这是睡眠质量高的表现。但医学专家提醒,入睡过快并非好事,反而可能是身体发出的健康警报,长期“秒睡”还可能伴随越睡越累、记忆力与免疫力下降等问题。

在医学上,入睡潜伏期小于5分钟即为“秒睡”。这并非睡眠健康标志,多是睡眠严重不足或睡眠障碍的代偿反应。若长期如此,需警惕阻塞性睡眠呼吸暂停、发作性嗜睡病等问题,也可能与甲状腺功能减退、抑郁症等相关。这类情况会造成夜间缺氧、睡眠结构紊乱,长期可引发高血压、心脏病,还会导致认知功能下降。

真正健康的睡眠有五大标准:入睡时间在10至30分钟;成人每日睡7至9小时;睡眠效率不低于85%,夜间觉醒不超2次;拥有完整睡眠周期,深睡占比20%至30%;晨起精神饱满,日间状态良好。

想要提升睡眠质量,市民可坚持固定时间作息,睡前2至3小时吃完晚餐,避免过饱油腻;睡前1小时远离电子产品,可看书或听白噪音放松。卧室保持黑暗、安静、温度适宜,午睡控制在20至30分钟,下午3时后不摄入咖啡因。

据“新华网”公众号

续按照标准治疗,因为肉眼观察到的消失并不代表细胞或分子水平上的肿瘤消失了。高强度化疗也是淋巴瘤规范化治疗的一个要点,药要用足,为的就是避免过早复发,成为难治性淋巴瘤。

据“扬子晚报”公众号