

从“被动防御”到“主动预防”，给孩子无“陷”未来

唐氏综合征、严重先天性心脏病、重型地中海贫血……出生缺陷危害婴幼儿健康，一些重大出生缺陷往往伴随患儿一生，将会给社会和家庭带来沉重经济负担和精神压力。

9月12日是预防出生缺陷日，今年的宣传主题是：预防出生缺陷，科学健康孕育。近年来，我国采取系列措施推进出生缺陷综合防治工作，发布推广出生缺陷防治健康教育核心信息20条、推进出生缺陷三级防治策略、开展出生缺陷防治能力提升计划……这些举措持续完善出生缺陷综合防治体系，为群众科学孕育提供了坚实保障。

关口前移 高度重视出生缺陷防治

今年37岁的二胎孕妈妈徐女

士(化名)定期在武汉一家妇产科医院做产检，孕12周时超声检查发现胎儿有严重畸形。

“检查中发现胎儿全身皮肤水肿，颈部淋巴水囊瘤，双侧胸腔积液。”医院超声科负责人透露，这种情况下，胎儿需要进一步检查染色体。临床发现，淋巴水囊瘤患儿超70%存在染色体异常。

出生缺陷是指婴儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常，是导致早期流产、死胎、婴幼儿死亡和先天残疾的重要原因。

“随着‘三孩’政策的全面实施，高龄孕产妇比例保持高位，出生缺陷发生风险更应引起重视。”武汉大学中南医院妇儿医院院长张元珍说，及时做好安全、科学、精准的孕产检查十分重要。

张元珍提醒，有些“二孩”“三孩”妈妈认为自己有生育经验，容易忽视孕产检查。但随着年龄增长，孕产妇的身体状况不同以往，胎儿发生染色体异常和结构畸形的几率也会增加。若孕产妇自身有免疫性疾病，要在孕前及时调整生活方式，如日常需服药，应选用对胎儿发育影响最小的药物。

多措并举 健全出生缺陷防治链条

生育健康的孩子是每个家庭共同的期盼。近年来，国家卫生健康委会同相关部门积极推进出生缺陷综合防治，特别是推进出生缺陷防治服务的均等化，建立起覆盖全链条的出生缺陷三级防治体系。

据国家卫生健康委妇幼健康

司司长宋莉介绍，一级预防需要把好婚前、孕前关口，通过健康教育、婚前保健、孕前健康检查等服务，让出生缺陷尽可能不发生；二级预防通过提供全方位孕产期保健服务，加强产前筛查、产前诊断和知情干预，进一步减少严重致死致残出生缺陷；三级预防是在出生后尽早对新生儿进行疾病筛查，通过早筛查、早诊断、早干预和早康复，尽可能减少出生缺陷导致的婴幼儿死亡和先天残疾。

我国将出生缺陷防治纳入妇女儿童健康服务重点工作，依托国家基本公共卫生服务项目落实增补叶酸预防神经管缺陷、孕前优生健康检查等举措，在中央财政支持下开展生育全程基本医疗保健服务，推进出生缺陷干预救助项目，

持续健全出生缺陷防治链条，着力提升出生人口素质。宋莉介绍，当前，我国出生缺陷综合防治服务均等化水平稳步提升：婚前医学检查率由2011年的41.9%提升至2022年的74.8%，产前筛查率从2011年的22.7%提升至2022年的88.7%；新生儿遗传代谢病、听力障碍筛查率均超过90%。

宋莉表示，下一步将通过健全服务网络、加强人才培养、深化防治服务、聚焦重点疾病、提升质量管理、强化支撑保障6方面措施，推进落实18项工作任务，全面提升出生缺陷防治能力，促进出生缺陷防治工作高质量发展，努力更好保障广大群众生育健康孩子的美好愿望。

据“国家卫健委”官网

声音稍大就烦躁？听觉过敏透支身心

旁人听来寻常的关门声、碗筷碰撞声、空调嗡嗡，落在一部分人耳中，却格外刺耳，甚至引发心慌烦躁、情绪失控。不少人会将这类表现归为“矫情”“脾气差”，其实这是一种容易被忽视的听觉感知异常——听觉过敏。

上海市第九人民医院耳鼻喉头颈外科李蕴主任医师介绍，听觉过敏

并非单纯情绪不耐受，而是当代人多见的隐形健康问题。近十年，相关就诊人数持续上升，高发人群集中在18至45岁青壮年，医护、教师、程序员等群体更容易中招。儿童青少年发病时，还常常被误判为注意力差、性格暴躁。

通俗来讲，听觉过敏就好比耳朵是麦克风，大脑的信号放大器被调到

最大。声音本身音量正常，但大脑错误将其判定为危险刺激，带来耳痛、烦躁等强烈不适感。长期熬夜、持续精神压力、长时间大音量佩戴耳机，都会诱发这类问题。即便听力没有下降，内耳和听觉中枢的敏感度也会上升。

很多患者会选择戴上降噪耳塞，刻意躲进安静环境。但医生提醒，一味

回避声响会形成恶性循环：环境越安静，大脑听觉通路越灵敏，人反而变得更加怕吵。听觉过敏和睡眠、情绪互相影响，持续的声响刺激使人长期紧绷，引发失眠易怒。

偶尔疲惫时嫌吵属于正常现象。如果连续数周，日常声响持续带来耳痛、心慌，进入商场、地铁等场所就难以忍受，离不开耳塞，或是伴随耳鸣、睡眠变差，建议前往耳鼻喉科耳内科就诊评估。 据“健康时报”公众号

3天“胃不舒服”，始作俑者却是心肌梗死

上腹部不适、恶心呕吐，很多人第一反应可能是“胃出了问题”。然而对于78岁的董阿婆(化名)来说，这些看似普通的消化道症状背后，却隐藏着一场足以致命的大面积心肌梗死。

8月中旬的一天晚上，78岁的董阿婆突然出现上腹部不适，并呕吐食糜。起初，并没有表现出典型的“胸痛”症状。3天后，情况急转直下——董阿婆开始出现四肢湿冷、脉搏微弱。家属意识到情况不对，立即将老人送至上海交大医学院附属仁济医院就诊。

心电图提示三度房室传导阻滞，

这意味着心脏的“电路系统”随时可能停摆。抽血结果更让人揪心：反映心肌损伤程度的肌钙蛋白已超过检测上限。这根本不是胃病，而是急性前壁心肌梗死，且已合并心源性休克以及三度房室传导阻滞。心脏已无力维持基本供血，生命危在旦夕。

面对这一危急局面，仁济医院副院长、心内科学科带头人卜军和姜萌主任医师立即启动急性心梗绿色通道，一边完成冠脉介入手术打通血管，同时植入临时起搏器，以应对三度房室传导阻滞及严重缓慢心律失常；心

血管外科则提供强有力的体外循环支持。术中发现，患者供应心脏血液的主干道及其两条重要分支同时被堵，大片心肌正在迅速坏死。在ECMO和临时起搏器的护航下，医生成功植入支架，打通了闭塞的血管。血流恢复的那一刻，所有人都松了口气。

董阿婆最突出的症状一直是上腹部不适和呕吐，事实上，急性心肌梗死的表现并非千篇一律。人们出现一旦上腹部不适、恶心呕吐、明显乏力、气促、出冷汗甚至晕厥等，不宜简单当作“胃病”处理，应尽快就医。 通讯员 黄兴

外卖保温袋藏甲醛隐患

不少市民习惯留存厚实耐用的外卖保温袋，用来收纳杂物、盛装餐具，认为此举环保又省钱。殊不知，这个常见的生活习惯暗藏不小的健康风险。

多数外卖保温袋生产时，会添加

甲醛助剂提升材质耐水、抗皱性能，袋体粘合处的胶黏剂更是甲醛残留的主要区域。长期将这类保温袋放置家中，会持续释放甲醛，形成室内污染源，被人体无形中吸入。

专家建议，有刺鼻化工异味的保温袋需直接丢弃，切勿接触食材。日常取餐后及时取出餐品，不要闷放于保温袋中。如需常备保温袋带饭，应选购标注食品接触级、环保水性胶材质的正规产品，守护饮食健康。

据“央视新闻”公众号

上海举行世界急救日主题活动

害等风险。让他们掌握急救救护技能，既能保护自身安全，也能为城市增添一道流动防线。

活动现场发起了“急救·关注新就业群体”倡议：普及急救救护技能，助力新就业群体共建城市安全韧性；汇聚博爱力量，为他们的健康提供人道服务。此

外，活动现场还正式启动了虹口区“虹爱护航”暖新急救普及项目。

本次活动由上海市红十字会、上海市委社会工作部、上海市卫生健康委员会、上海市应急管理局、上海市总工会、虹口区人民政府共同主办。

通讯员 路琼玮

旧伤累积诱发腰椎滑脱

近日，演员陈赫在直播中分享自身伤病情况，常年累积的腰部旧伤突然加重，经医院检查确诊为严重腰椎滑脱。据其自述，近期腰部剧痛难忍，甚至无法挺直腰身，目前已暂停部分工作，专心接受理疗休养。据悉，陈赫的腰伤源于早年综艺高强度录制工作，长期劳损未能及时修复，日积月累最终引发器质性病变。

腰椎滑脱的症状因人而异，轻症患者多出现腰骶部钝痛，劳累后明显加重，病情加重后会压迫坐骨神经，引发下肢麻木、放射痛。若合并椎管狭窄，患者会出现间歇性跛行，严重滑脱还会压迫马尾神经，造成下肢无力、大小便功能异常，部分患者还会继发脊柱畸形，影响心肺循环与肢体活动。

医生建议，市民在生活中需避免久坐久站、长期重复弯腰劳作，杜绝腰部过度劳累；日常注意防护，避免腰部外伤；及时纠正弯腰驼背等不良体态，减轻腰椎压力。同时需养成良好睡眠习惯，避免睡过软的床垫，维持腰椎正常生理曲度，守护脊柱健康。

据“齐鲁晚报”公众号

良性牙瘤作祟，颌骨内长出一堆『小牙齿』

浙江诸暨市民张女士(化名)长期受牙齿隐痛困扰。起初痛感轻微，她并未重视，可疼痛持续加重，只得前往当地人民医院口腔科就诊。医生初步检查后判断，这并非普通牙痛，安排她做颌面部CT。

影像结果令人吃惊：张女士上颌骨病变区域，堆积着大量牙体样组织，如同颌骨里藏了一堆细小牙齿。医生告诉她，这是牙瘤，属于良性瘤样病变。

牙瘤并非真正肿瘤，而是颌骨内的牙源性发育病变。牙齿发育时，牙胚组织异常增生，就会形成牙瘤。瘤体内包含不同发育阶段的牙胚组织，有的能形成近似完整的牙样结构，数量少则数枚，多可达数十枚；也有的没有规整牙形，各类牙体硬组织杂乱成团，外层包裹纤维组织。体积较小的牙瘤大多没有明显不适，仅能摸到颌骨局部质地偏硬的肿块。随着病灶增大，患者会出现各类症状：压迫周围神经引发疼痛，颌骨局部膨出；挤压正常牙齿，造成牙齿松动移位、恒牙难以萌出，甚至诱发局部感染。

临床治疗会结合病灶情况区分处理。体积小、无症状，且靠近神经、上颌窦等重要结构的牙瘤，可暂不手术，定期复查监测变化。若牙瘤已经引发不适，则建议尽早手术切除。 据“杭州日报”公众号

