

【人民政协报】

“小托育” 折射 “大民生”

——江苏连云港市政协委员提案助推生育友好型社会建设

8月的江苏连云港，酷热异常。下午5点后，家长们陆陆续续来到舒适如春的托育服务中心，或抱着推着、或领着小宝回家。

“我的小孙女只有7个月大，儿子儿媳是双职工，双方父母都还没退休，孩子实在无人照料。这个托育中心真是解了我家的燃眉之急！”今年54岁的王先生感到非常庆幸。

王先生所说的托育中心位于连云港市妇幼保健院，占地1600平方米，是由政府指导、公立医疗保健机构承办的0~3岁婴幼儿照护服务机构。这一机构的成立，与连云港市政协委员、市妇幼保健院副院长闫冬梅和各界委员的鼓与呼密不可分。据统计，近5年来，连云港市政协委员提交的涉及婴幼儿照护方面的提案共计100余件，仅闫冬梅提交或参与撰写的提案就多达17件。

“生育是家事，也是国事。我长期在妇幼保健院工作，特别了解年轻人不想生、不敢生的苦衷，其中大家最担忧的一条就是孩子生下来没人带。担任市政协委员以来，我提交的第一件提案就是《关于创立婴幼儿照护一体化模式的提案》。”闫冬梅说道。

“连云港市妇幼保健院是国家级儿童早期发展示范基地。提案中，我建议依托我们院的专业优势，成立全省首家市级婴幼儿照护服务指导中心和实训基地，致力于儿童早期发展、儿童生长发育、托育服务、托育机构监管、托育产品研发、托育从业人员培训等健康服务。”闫冬梅的建议迅速得到相关部门采纳和落实，对此，她感到很欣慰。

“入园前，我们的儿科护理会组织新生家长学习婴幼儿意外伤害防护技能，教会家长海姆立克急救、婴幼儿心肺复苏等技术；儿童营养科指导家长制作婴幼儿膳食；口腔保健科、眼保健科在婴幼儿发育关键点向家长普及保健知识，呵护宝宝牙齿、视力健康。”闫冬梅介绍。

目前，托育中心的宝宝分为6~12月龄的“爬爬班”、1~2岁为“走走班”、2~3岁“跳跳班”三个年龄段，可以提供日托、半日托、临时托等多种托育模式，托育时间从早上7:40到下午5:30，最大限度地与上班族父母的工作时间相匹配。除此之外，托育中心还配置了户外活动区、情景体验活动室，让孩子充分享受运动时光。

“儿子媳妇看到托育中心这么好

的服务，也动了要二胎的心思，之前想都不敢想！”王先生笑着说。

托育中心开班后，家长热烈欢迎、社会高度关注，先后获评“全国婴幼儿照护指导中心规范化建设单位”“首批婴幼儿养育照护示范指导中心”“江苏省普惠示范托育机构”“江苏省托育服务实训基地”等荣誉称号。近日，在中国妇幼保健协会组织开展的医育结合托育实践基地创建评选中，又荣获“首批国家级医育结合托育实践基地”称号。

提案得到连云港市委、市政府的高度重视，被市政协确定为当年的重点提案，由市政协主席跟踪督办，市卫生健康委、发展改革委、财政局等承办单位协同办理。近年来，相关部门先后制定出台了《连云港市关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的实施意见》《连云港市“一老一小”整体解决方案》《连云港市托育服务发展三年行动方案（2023—2025年）》等规范性文件。全市6个县区妇幼保健机构全部建立了婴幼儿照护服务指导中心，创建普惠托育试点机构82家（省级托育试点机构17家）。申报中央预算内普惠托育专项托育服务项目15个，争取中央预算内投资1089万元。

成为政协委员以来，调查研究成了闫冬梅的必修课。工作之余，她面对面听取孕妈妈和年轻家长们的心声与诉求，梳理汇总成一条条“接地气”“冒热气”的建议。在今年召开的连云港市政协十四届四次会议期间，她又提交了《关于大力发展社区嵌入式托育服务实现普惠托育增量提质的提案》。

闫冬梅建议，强化资源统筹，积极探索打造覆盖城乡、普惠可及的社区嵌入式托育服务设施，按照“宜建则建、宜改则改”的原则，在连云港市各层次国土空间规划编制、城市更新中充分考虑社区嵌入式托育服务设施建设需求，新建居住区科学规划建设配套托育服务设施，老旧小区按照完整居住社区建设标准逐步完善托育服务设施。她还在合理配置功能、创新运营管理等方

面，提出针对性、可操作性很强的对策建议。

“3岁以下婴幼儿照护服务是全生命周期管理的重要内容，托育服务不仅关乎每一个家庭，更关乎国家未来、民族希望。我将用心用情做好这个事业，在完善生育支持政策、建设生育友好型社会上持续建言献策。”闫冬梅表示。

精准守护，安心顺产！

连妇幼产房重磅引入产时超声技术，为母婴安全再加一道“保险”

李女士宫口开全已近1小时，但是因为引道组织肥厚，但头下降缓慢，她感到精疲力尽，开始担心“是不是生不下来？要不要剖？”产房医生边安抚她边使用产时超声监测AOP（产程进展角）与HPD（胎头与会阴的距离），提示胎头下降满意，测量数据表明，阴道顺产的成功率非常高。在超声精准引导下，最终顺利分娩，母子平安。李女士产后感慨：“看到屏幕那一刻，我知道宝宝离我很近了，心里一下就踏实了。”

分娩过程中，宝宝的位置和状态瞬息万变。如何更精准、更安全地护航分娩？连云港市妇幼保健院产房引入产时超声技术，将超声设备直接应用于产程中，实现了从“凭经验感知”到“用眼睛精准看见”的跃升，给每一位选择自然分娩的准妈妈多一份安全与安心。

什么是产时超声？

产时超声，是在产妇进入产房后，在第一产程（宫口开全前）和第二产程（用力分娩时），使用床边超声设备，对胎儿的位置、姿势、胎头下降程度、旋转角度等进行实时、动态的评估。

“对很多准妈妈来说，内检是噩梦一般的存在，有了产时超声，不用频繁内检也能知道宝宝的位置，既能大大缓解产妇的紧张焦虑，提高舒适度，也能解放我们医护人员双手，做更多更重要的事”，产房护士长江兰芝介绍。

产时超声就像是助产士和医生的一双“透视眼”，能穿透骨盆，直观地看到胎儿在产道中的“行进路线”，为决策提供最精确的图像依据，让分娩导航更加清晰明了。

为何产时超声是分娩的“强大助手”？

（1）精准评估，取代传统“徒手摸”：传统方式主要依靠医生的触诊和经验来

判断胎位和胎头下降情况，而产时超声能提供客观、量化的数据（如胎头与会阴间的距离、胎头角度等），极大减少了主观判断的误差。

（2）预见性风险防范，安全再升级：能早期识别难产倾向，如持续性枕横位、枕后位等头位不正情况。还可评估产钳或胎吸助产的成功概率，避免不必要的器械尝试，减少产伤风险。

“上一位初产妇产时发烧到38℃，我们和产妇都担心体力不支，宫口开到3公分时，通过产时超声发现是枕后位，我们立刻实施体位纠正胎位、促进胎头下降，减少产妇体力浪费，最终也是顺利实现了阴道分娩”，产科副主任医师赵志平介绍。

此外，在肩难产发生前，通过测量胎肩与骨盆的参数，提供预警信号，让医护团队能提前准备并采取最有效的应对方案。

（3）增加产妇信心，提升分娩体验：当产程延长或用力困难时，产妇容易焦虑和自我怀疑。通过超声屏幕，妈妈可以亲眼看到宝宝正在努力向下移动，这种视觉化的反馈是巨大的精神鼓励，能极大增强她继续自然分娩的信心，提升分娩的正向体验。

产时超声安全吗？

绝对安全。产时超声采用的都是低功率的脉冲波，其能量输出严格控制在国家安全标准之内，检查时间短、针对性强。无数临床证据表明，其对母亲和胎儿是安全无创的，准妈妈们完全可以放心。

自然分娩是一个动态、复杂但又充满力量的过程。产时超声技术的引入，助力产房医疗服务迈入“精准产科”和“可视化医疗”的新阶段。它不仅是技术的革新，更是我们践行以人为本、母婴安全至上理念的深刻体现。

（宣传统处 周思月）



港城妇幼保健

GANGCHENG FUYOU BAOJIAN

第195期(总第377期)
2025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：周思月

复旦大学附属妇产科医院“妇科肿瘤团队工作室”落户连妇幼

9月19日下午，复旦大学附属妇产科医院（上海市红房子医院）“妇科肿瘤团队工作室”揭牌仪式在连云港市妇幼保健院举行。连云港市人民政府副市长张家炯，复旦大学附属妇产科医院院长姜桦，连云港市卫生健康委员会党委书记、主任陈志，复旦大学附属妇产科医院院长办公室主任肖喜荣，连云港市妇幼保健院党委书记赵成及院领导班子、中层干部、职工代表等参加活动。

陈志致欢迎辞。他表示，复旦大学附属妇产科医院（上海市红房子医院）历史悠久，是中国妇产科学的学术高地，在全国妇产科学领域处于引领和标杆的核心地位。“妇科肿瘤团队工作室”落地连云港，标志着连云港市在深化与顶尖医疗机构合作、提升区域疑难重症诊治能力、更好地保障妇女健康权益方面，迈出了坚实的一步。他希望，连云港市妇幼保健院抓住机遇，主动加强与专家团队的沟通与协作，虚心学习专家们的先进医疗技术、管理经验和服务理念，在科

研立项、技术创新、队伍培养等方面取得新突破，推动我市妇科肿瘤诊疗规范化、精准化发展；发挥专家工作室辐射带动作用，带动区域妇产科服务能力整体提升，更好护佑群众健康。

张家炯副市长和姜桦院长共同为复旦大学附属妇产科医院“妇科肿瘤团队工作室”揭牌。

连云港市妇幼保健院作为全市妇幼健康事业发展的“领头羊”，始终以开放的姿态深化对外合作，推动高质量发展，更好服务社会、造福群众。在保障妇女健康方面，持续加强妇科专科能力建设，创成省级临床重点专科建设单位。实现人工智能技术在女性两癌筛查工作全覆盖，宫颈疾病门诊、盆底保健门诊获评国家级妇女保健特色门诊，成为全国首批“两癌”项目监测点。近年来，在落实国家妇幼健康顶层设计，以及国家妇幼保健机构绩效监测等工作中，连妇幼已跻身全省妇幼健康事业高质量发展的“第一方阵”。

复旦大学附属妇产科医院“妇



科肿瘤团队工作室”落户港城，是惠民利民的喜事，也是港城妇幼健康事业发展的重大事件，专家工作室将重点聚焦妇科肿瘤和疑难杂症，选派一流专家到连云港市妇幼保健院坐诊会诊，进行技术指导，快速提升本地妇科肿瘤诊治能力，让群众就近就便享受到国内顶尖的医疗资源与服务。

赵成表示，在复旦大学附属妇产科医院的带领下，在市委市政府、市卫健委的坚强领导下，连云港市妇幼保健院将加快建设“群众

满意、职工自豪、政府放心”的现代化妇幼保健院，让群众在家门口享受到国内顶尖的医疗资源与服务，切实提升人民群众的健康获得感、幸福感，谱写连云港及周边地区妇幼健康事业高质量发展的崭新篇章！

揭牌仪式结束后，复旦大学附属妇产科医院院长姜桦以《妇产专科医院临床专科能力建设的探索与实践》为题开展了专题讲座，并到门诊为预约患者提供诊疗和咨询服务。（党政办 刘金凤）

进位全省前25%！连妇幼“国考”创新佳绩

+业务”的融合，进一步引领带动“临床+保健”“医疗+护理”“中医+西医”等整合式发展不断走向深入，为持续突破发展瓶颈，实现高质量发展提供了强有力的政治保障。“24节气照亮初心之路”、“一根红线激活十分党建”两个党建融合服务品牌，先后入选中国卫生健康思想政治工作促进会“一地一品”特色品牌案例。

强化核心能力：“人才强院”提升综合服务能力

“国考”既是对医院综合实力的检验，更是核心竞争力的“竞技场”。医院始终坚持“人才强院”“专科强院”发展战略，以人才支撑专科服务能力的提升。大力引进

内科、妇科、儿外科等临床紧缺型人才和学科带头人，强化专（专）科建设内涵，提升疑难杂症病例诊疗水平。获批国家孕产保健特色专科，带动区域孕产保健水平明显提升。产科通过省级临床重点专科现场复评，妇科创成省级临床重点专科建设单位，省市级临床重点专科总量达到21个，实现了综合服务能力新的跨越。

强化核心宗旨：“创新引领”擦亮强优品牌

医院始终践行“以患者为中心、以职工为根本”的服务理念，深入落实“1+N”职工与患者满意度双提升工作机制，以职工满意保障患者满意。在服务患者方面，紧紧结合国家政策新要求与群众健康新需求，全面深化“孕产生育全链条、妇女生命全周期、儿童生长全过程”的医疗保健服务内涵。将党务查房与患者意见征集相结合，开通“书记院长听您说”码上反馈便捷通道，实现患者意见反馈“零距离”“零障碍”。持续做优“门诊+住院”全程服务，深化门诊“先医后付”服务内涵，首创入院“零押金”、床旁结算等服务。深入打造“妇幼健康公益行”“儿童健康关爱月”等特色服务品牌，充分彰显公益属性和责任担当。在服务职工方面，开通“书记信箱”、开展职工座谈等，广泛听取职工意见建议并持续改进工作。2024年，医院职工与患者满意度继续保持在全省妇幼保健行业前列。

强化核心责任：“温柔医靠”守护妇幼健康

医院始终以佑护妇幼健康为己任，将保障全市妇女儿童健康的职责使命担稳担牢，积极推动优质医疗及保健资源下沉，强化辖区管理责任落实。加强与基层医疗卫生机构合作，通过专家坐诊、开设基层专家门诊和专家工作室等，带动提升基层妇儿保人员业务能力与水平。强化人工智能新技术在妇女“宫颈癌、乳腺癌”防治工作中的应用，更好保障女性健康，提升“两癌”服务品牌影响力。全面深化孕产建、新生儿安全管理，加强随访及救助，把妇幼健康网织密扎牢，践行好“妇幼健康守门人”的职责使命。

“优秀”不是终点。站在新的起点上，连云港市妇幼保健院将继续以“国考”促提升，以“党建+”工作法激发发展活力，不断增强医疗服务能力，全面满足群众个性化、多元化的健康需求，护航妇幼健康事业高质量发展，继续在妇幼健康领域打响“连云港品牌”，为健康连云港建设贡献更大力量。（绩效办 王东、张丹丹）

连妇幼组织集中收看纪念抗战胜利80周年大会 干部职工反响热烈



9月3日上午，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年大会在北京天安门广场隆重举行，以盛大阅兵仪式，同世界人民一道纪念这个伟大的日子。连云港市妇幼保健院党委组织部领导和职能科室中层干部在行政楼集中观看、各党支部分别组织观看纪念大会实况转播，见证这一庄严时刻。

各临床科室根据工作实际，灵活利用办公室、会议室、学习室等场所，组织医务人员、一线职工、在院患者集中观看。

全省130名执法骨干集结连云港！ 这场妇幼健康监督培训“干货满满”

为进一步提升全省妇幼健康卫生监督执法队伍的专业素养与实战能力，9月16日至19日，由江苏省卫生健康监督指导中心主办、连云港市妇幼保健院承办的2025年全省妇幼健康卫生监督执法骨干培训班在连云港市举办。省卫生健康委监督指导中心副主任李速，连云港市疾控中心主任朱磷扬，连云港市妇幼保健院党委书记赵成以及来自全省13个设区市的130名卫生监督执法骨干齐聚一堂，开启了一场为期四天的“充电”之旅。

本次培训围绕政策法规和实践技能两大模块展开。政策解读涵盖人类辅助生殖技术、产前筛查与诊断、出生医学

证明管理等法律法规；在江苏省妇幼健康卫生监督执法实训基地（连云港市妇幼保健院）开展的6个专业教学点进行现场教学。

学员们纷纷表示，此次培训内容充实、形式新颖、实用性强，将把所学所获带回各地，发挥骨干辐射作用，助力本地妇幼健康监督队伍整体水平提升。

本次培训依托连云港市妇幼保健院省级实训基地开展，标志着江苏省妇幼健康监督执法人才培养进入规范化、实战化新阶段，为构建更加安全、有序、健康的妇幼健康服务环境奠定坚实基础。（教育科 伏思贤）

连妇幼举办第41个教师节庆祝活动

秋兰飘香，硕果盈枝。9月9日下午，连云港市妇幼保健院举行第41个教师节庆祝活动，院党政领导班子、中层干部、各教研室主任、教学秘书、部分教师代表等参加活动，院党委委员、副院长闫冬梅主持。

院长汤丽莎代表院领导班子向全体带教老师和教育工作者致以诚挚的节日祝福。她表示，过去的一学年，医院在师资队伍建设和院校教学、实习进修教学、继续教育等方面取得了良好成绩，希望新的学年，全院带教老师坚守初心，立德树人，精进不休，教学相长，仁爱奉献，言传身教，再创佳绩。

院党委书记赵成代表院党委向辛勤耕耘在全院临床、教学、管理各岗位上的全体教育工作者致以节日的诚挚问候和崇高敬意，并向受到表扬的优秀教学团体及个人表示祝贺。

他表示，医院的核心竞争力、第一资

源是人才；人才的根本在培养，培养的关键在教师。围绕打造高素质专业化教师队伍，推动医学教育工作高质量发展，赵成提出三点意见：一是坚定理想信念，做胸怀国之大者的传承者；二是要坚持德艺双馨，做精进医德医术的示范者；三是要勤修仁爱之心，做呵护生命健康的守护者。充分借助徐州医科大学、南医大康达学等高等院校的平台资源，推动“医校、医教、医教研”协同并进，谱写医院医学教育工作发展的新篇章。

会上，对先进集体、先进个人和项目进行了表扬。参加活动的教学工作者纷纷表示，将牢记嘱托，不负使命，以更加饱满的热情投身医学教育事业，为培养更多卓越医学人才、守护港城妇女儿童健康不懈奋斗，为医院高质量发展注入更强劲的教育动能。

（教育科 赵妮娜）

秋高气爽，丹桂飘香。为帮助新职工深入理解医院文化、快速融入工作环境、顺利开启职业新征程，连云港市妇幼保健院于9月11日至9月16日开展了为期4天的2025年新职工岗前培训。院党委书记赵成、院长汤丽莎、其他领导班子成员、部分职能部门负责人及全体新职工参加开班仪式。

院长汤丽莎代表医院对新职工的加入表示热烈欢迎。她表示，新同事的加入为妇幼保健院注入了全新的活力与希望。她指出，医院与职工是命运共同体，医院将全力为每位职工提供施展才华、实现理想的广阔平台。她鼓励大家珍惜培训机会，深刻领会医院“诚信、敬业、求精、和谐”的精神内涵，尽快完成角色转变，以主人翁姿态和创业者激情，积极投身医院建设与发展，实现个人与医院的共同成长。

开班仪式上，党委书记赵成代表院党委向新同事们表示诚挚问候和热烈祝贺。他以“新人带来新气象、新人呼唤新作为、新人孕育新希望”为主线，作了热情洋溢的讲话。赵成指出，当前医院正处于“十四五”收官与“十五五”谋划的关键时期，也是应对挑战、推动高质量发展的攻坚阶段，新职工的加入正当其时。他希望大家扣好职业生涯“第一粒扣子”，努力成为“四有”新人：一要有理想，争做妇幼健康事业的接班人，将个人理想融入健康中国建设的伟大征程；二要有担当，争做服务大局的实干家，主动投身医院内涵建设，为专科发展和医院高质量发展贡献力量；三要有德行，争做德才兼备的纯洁人，恪守职业操守，坚守廉洁底线，维护医者圣洁；四要有爱心，争做妇女儿童贴心人，以仁爱之心和同理心温暖每一位服务对象，传承白求恩精神，践行“患者至上”理念。

党委书记赵成以《实干担当 勇挑大梁 擦亮妇幼健康领域“连云港品牌”》为题，为新职工上岗前培训第一课。他全面介绍了医院概况与发展战略，鼓励新职工树立终身学习理念，不断充实和完善自我，将个人职业规划与医院发展愿景有机统一，为医院的进步与辉煌贡献力量。

在为期4天的集中理论培训中，医院相关职能部门及临床科室围绕医院文化、规章制度、医德医风、专业知识与服务理念等多个方面，进行了系统、全面的授课。课程内容涵盖《医院感染管理基础知识》《医疗文书书写规范及核心制度》《医疗质量安全（不良）事件管理规定》《医疗知情告知与患者隐私保护相关案例》《医务人员职业道德》等重点内容，构建起新职工履职所需的知识框架，有助于其迅速适应岗位要求、熟悉工作流程、明确职责责任，为顺利开展职业生涯奠定坚实基础。

新职工纷纷表示，将珍惜此次培训机会，以饱满的热情和认真的态度完成学习任务，积极融入团队，并将所学知识转化为实际行动，为守护港城妇女儿童健康、推动医院高质量发展贡献自己的青春、智慧和力量。

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12日下午，院纪委书记王泰康带领2025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。

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。

（人事处 王思琦）

连妇幼2025年新职工岗前培训圆满落幕

院院院
目愿宗
标景旨：
：：：
共建共享
满足妇幼
全健康方
生命针，
周期共彰
服务美显
需求好公
的现代益
化妇生质
妇保活，
院树立
，妇
，幼
，品
，牌
，
打
造
满
意
妇
幼
。



每一个准父母最大的心愿是什么？答案几乎都是一样的——希望宝宝健康。今年9月12日是第21个“中国预防出生缺陷日”，今年以“关注孕期营养，孕育健康未来”为主题，凝聚着千千万万家庭对健康新生命最朴素的期盼。

七个月的乐乐静静地躺在婴儿床上，眼睛望着天花板。同龄的孩子早已学会翻身、坐立，而乐乐却连抬头都显得吃力。他的身高体重明显落后，肌张力偏低，

中国预防出生缺陷日

专家支招，如何生个健康娃

一双大眼睛显得格外清澈，却映照不出这个年龄该有的活泼好动。“从来没想过孩子会出问题。”乐乐妈妈轻声说着，乐乐被确诊为努南综合征时，整个家庭都陷入了迷茫。

“生育健康宝宝，是每个家庭的朴素愿望，而出生缺陷是实现这个愿望的‘拦路虎’。”市妇幼保健院医学遗传与产前诊断科主任谭娟解释，出生缺陷是宝宝出生前发生的身体结构、

功能或代谢异常，不仅会导致早期流产、死胎、婴幼儿死亡，还可能让孩子终身残疾，给家庭带来沉重的经济负担和精神痛苦。不过，现代医学有“三级预防”策略，能最大程度阻断出生缺陷。

想从源头降低风险，“一级预防”得做好。计划怀孕的夫妻，一定要主动做婚前保健和孕前优生健康检查，比如咨询医生了解遗传风险、筛查风疹、巨细胞病毒等可能影响胎儿的病毒，

还要记得科学补充叶酸——这能预防70%以上的神经管畸形。同时，戒烟戒酒、避开甲醛污染、辐射等有害环境，这些看似简单的事，都是在为宝宝的健康打基础。

怀孕后，“二级预防”就是孕期的“安全网”。从孕早期的NT超声筛查、唐氏血清学筛查，到无创DNA产前检测，再到孕中期的系统超声排畸检查，这些检查能及时发现胎儿可能存在的问题。如果筛查结果显示高风险，医生会建议通过羊膜腔穿刺、绒毛穿刺等技术做进一步诊断，明确是否存在染色体病、基因病。

宝宝出生后，“三级预防”也不能少。通过新生儿足底血筛查，能查出数十种遗传代谢病；听力筛查、先天性心脏病筛查，可及时发现宝宝出生后的健康问题。早发现、早诊断、早治疗，很多孩子都能像健康宝宝一样成长。

在医院诊室里，不乏像乐乐妈妈这样的故事。但更让医生担忧的是另一个日益普遍的现象。“现在很多年轻孕妇饮食结构不合理。”谭主任说，“奶茶、蛋

糕、水果摄入过量，导致妊娠期糖尿病高发。”她遇到过太多准妈妈，即使查出血糖偏高也不以为然：“我不难受不疼不痒，高点就高点。”

然而，孕早期正是胎儿器官形成的关键期。母体高血糖环境会显著增加宝宝心脏缺陷、神经管畸形等风险。“这不是吓唬人，是我们每天都在接诊的真实病例。”

此外，专家还与准爸妈分享了三颗“心”：一是“有心”，主动学习孕产期保健知识，孕前做好咨询和检查；二是“放心”，相信科学、遵从医嘱，定期规范产检，不焦虑也不侥幸；三是“耐心”，遇到筛查异常别慌，也别轻易放弃，到专业产前诊断中心做进一步咨询，和医生一起做最适合家庭的选择。

预防出生缺陷，不是医生或医院的“独角戏”，需要每个家庭一起努力。愿每个家庭都能科学备孕、规范产检，让每个宝宝都能带着健康的“出厂设置”，快乐开启人生旅程。

（宣传统战处 周思月、医学遗传与产前诊断科 谭娟）

孩子反复鼻塞、打鼾、感冒好不了？ 当心是腺样体肥大在“作祟”！

中医如何看待与治疗？

门诊常听到家长提出这样的问题：孩子睡觉总打呼，张口呼吸，还经常鼻塞、流涕、揉鼻子，平时感冒咳嗽总是恢复得很慢，明明喝了药，为什么还是反反复复，会不会是“拖出了病根”？

这类反复鼻塞、夜咳、睡觉打鼾的问题，很多家长都不陌生——尤其在换季、吹空调或吃冷饮之后更明显。很多时候，这背后可能与一个容易被忽略的问题有关：腺样体肥大。

什么是腺样体肥大？

腺样体是位于鼻咽顶和后壁交界处的淋巴组织团块，具有免疫作用，当邻近器官（鼻、喉、耳、扁桃体）频繁感染时，可导致其异常增生。生理性增生通常无症状，但病理性增生可机械性压迫咽鼓管，引发分泌性中耳炎，导致听力下降；长期口呼吸更可造成“腺样体面容”及颌骨发育异常。

检查。

03 生活方式与妇科健康

- 均衡饮食：多摄入水果蔬菜，减少加工食品
- 适度运动：保持健康体重，降低多囊卵巢综合征风险
- 安全性行为：使用避孕套，防止性传播感染
- 管理压力：长期压力会影响激素平衡和月经周期
- 充足睡眠：帮助身体修复和调节激素

预警信号

- 异常阴道出血
- 持续盆腔疼痛
- 异常分泌物或异味
- 月经显著变化
- 性交疼痛
- 尿频或排尿疼痛

打破禁忌，拥抱健康

妇科健康不是难以启齿的话题，而是每位女性都应该重视的日常生活部分。定期检查、健康生活方式和及时就医是保持妇科健康的关键。爱护自己，从关注身体发出的每一个信号开始。因为您的健康，不仅关乎自己，也关乎所有爱您和您爱的人。

（妇科二区 成海霞）

了解女性，守护女性健康

女性的生殖系统包括外阴、阴道、子宫、输卵管和卵巢。每个部位都有其独特功能，也都有可能出现问题。了解自己的身体是健康的第一步。

01 常见妇科问题及预防

- 月经不调
月经周期通常为21-35天，经期持续2-7天。如果您的月经常常偏离这个范围，可能需要注意。压力、体重变化、多囊卵巢综合征或甲状腺问题都可能导致月经不调。
- 阴道炎
常见症状包括异常分泌物、瘙痒、灼热感或异味。保持局部清洁干燥、穿棉质内裤、避免过度清洗内部可帮助预防。
- 子宫肌瘤
许多女性都有子宫肌瘤，大多无症状。但如果出现月经过多、盆腔疼痛或不孕，可能需要治疗。
- 子宫内膜异位症
指子宫内膜组织生长在子宫外的情况，可能导致痛经、性交痛和不孕。

02 必做的检查

盆腔检查：每年一次，检查子宫、卵巢和宫颈是否正常。

乳腺检查：每月自检，每年临床