

莫在胎儿期埋下儿童肥胖的“种子”

专家提醒：预防儿童肥胖的关键节点应追溯至胎-婴儿时期

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞 实习生 赵一婧



■吕红娟为孕妇检查。
黄飞 摄

“胎儿期肥胖”可能导致终生肥胖

作为岛城分娩量最大、自然分娩率最高的专业孕产期保健团队，青岛市妇女儿童医院产科中心多年来长期关注儿童肥胖与孕期宫内状况的相关性。吕红娟介绍，以往很多人认为儿童肥胖是从四、五岁的幼儿期开始的，但有研究发现，孩子从胎儿第30周开始到出生后1年，是脂肪组织最为活跃的增殖期，这个阶段营养过剩会导致孩子脂肪细胞数目增多，而且终生不会减少，也就是说从胎儿期开始的肥胖可能导致终生肥胖。因此，预防儿童肥胖应从妈妈的孕期开始。

“胎儿的发育与母亲的营养状况直接相关，且胎儿的代谢调节机制是在母体的代谢机制下发展形成的。孕妇无论营养过剩还是营养不良，或者患有高血糖、高血脂、高胰岛素血症等疾病，都可能导致糖代谢、脂肪代谢的改变，增加孩子未来肥胖的风险。”吕红娟说。

很多孕妇唯恐自身营养欠佳而影响胎儿发育，认为只有大补特补，腹中宝宝才能健康强壮。但在吕红娟看来，这种孕期无节制进补行为只会导致孕妇体重过高，不仅增加分娩时的风险，还会

“制造”出越来越多的“巨大儿”。一般来说，宝宝出生的正常体重(40周)是2.5千克到4千克，但近年来，新生儿体重都趋于上限，3千克以下的宝宝已经很少见了，还有7%到10%的宝宝出生体重超过4千克，不仅在出生后要面临潜在的健康风险，日后肥胖的几率也很高。吕红娟曾接诊过一名体重超标的孕妇，宝宝出生体重高达6千克，这名“超巨大儿”不仅给分娩带来了高风险，而且因为糖代谢异常，出生后一度出现低血糖。“孕妇在孕前超重肥胖、妊娠期体重过度增长、妊娠期血糖血脂异常等都是‘巨大儿’的高危因素。”吕红娟说。

过度喂养埋下肥胖隐患

出乎很多人意料的是，因孕妇营养不良、宫内生长受限出现的早产儿或足月低体重儿(出生体重小于2.5千克)，同样有儿童期肥胖的风险。“这些胎儿身体发育不完善，可能存在糖和脂肪代谢异常或其他病理因素，而且由于出生体重过低，家长很可能过度喂养，这些都会增加儿童肥胖的风险。”吕红娟说。

“宝宝出生后1年内仍然处于脂肪组织的活跃增殖期，此时营养缺乏或营养过度均会给脂肪组织留

下‘不良记忆’，一旦再度受到刺激，就可能过度增生堆积，进而导致肥胖。因此该时期不合理的喂养方式不仅会导致婴儿体重增长过快，还会为孩子今后的肥胖埋下隐患。”吕红娟说。母乳是宝宝最好的口粮，4个月纯母乳喂养不仅有助于均衡婴儿各方面所需营养、提高免疫状态，还可自动平衡婴儿的食欲、吸乳量和吸吮频率，从而显著降低婴儿期能量摄入过高的风险。但坚持母乳喂养不代表宝宝不会超重，部分新手爸妈因为担心孩子饿着，喂奶过多过频，也会导致宝宝胃口逐渐变大。而相较于母乳喂养，辅食添加更易导致宝宝肥胖。

“此外，婴幼儿辅食添加不合理现象依然存在，过早过多添加辅食，可能导致婴儿脂肪细胞数目和体积的增加，而固体食物添加的时间越早，学龄前儿童肥胖发生的危险性越大。”吕红娟说，过去，婴儿期的肥胖很难持续到5岁以后，老一辈人常有“婴儿肥不等于今后肥”的观念。然而如今的孩子们生活在“易肥胖”的大环境中，高热量饮食、不良生活习惯等都会使婴幼儿时期的过度喂养成为儿童肥胖的持续影响因素。

预防儿童肥胖从孕早期做起

“预防儿童肥胖应抓住关键窗口期，从孕妇的健康管理着手，将全生命周期的肥胖防控落到实处。”吕红娟提出，应进一步提高孕妇合理膳食、科学营养的健康意识，鼓励孕妇在孕早期就到医院建册，及时接受健康管理，将糖耐量的检查与监控纳入孕早期健康管理日程。同时，孕妇应加强孕早期体重控制，尤其孕晚期，在保证自身与胎儿营养供应的前提下，应注意控制饮食，少食糖和脂肪含量高的食物，多吃水果、蔬菜，补充多种维生素，尽量让体重维持在正常范围内。

吕红娟还建议，父母要掌握科学的喂养方法，提倡母乳喂养、按需哺乳，重视预防婴儿期肥胖，辅食的添加最好等到4月龄以后，根据婴儿的具体情况给予果汁、米糊等辅食，但不宜过早添加固体辅食，以免加重婴儿消化系统负担，为孩子未来肥胖埋下“危险的种子”。青岛市妇女儿童医院产科中心承担着全市妊娠妇女孕期建卡、定期产前检查的任务，医院设有专门的营养门诊，可为孕妇提供孕期体重管理的专业指导意见。

医联体上转诊患者坐上住院“直通车”

本报讯 近日，青岛市中心医院借助市级分级诊疗转诊信息化平台，搭建与医联体各成员单位相通的分级诊疗服务网络，实现医联体转诊患者从社区到病房“一键直通”。

刚接受了微创输尿管镜碎石取石术的马女士，是医联体转诊住院通道的受益者。从马女士在社区医院检查发现体内有结石，到社区医生通过市级分级诊疗转诊信息化平台申请上转，再到入住三甲医院病房，完成手术康复出院，前后仅用了2天多的时间。

据介绍，青岛市中心医院开通医联体上转住院患者“直通车”后，医联体上转患者直接入住病房已成为新常态。其中，该院医务部、基层医疗科充分发挥协调联动作用，由入院准备中心负责，在院内分级诊疗信息化系统为患者建立医联体上转档案，同步生成门诊号，即刻开启医联体内双向转诊绿色通道，并开具医院电子入院凭证，免去了患者排队、挂号、预约、重复看诊、住院登记等流程，争取让患者在最短的时间内得到及时、有效救治。（黄飞）

青岛严把中医（专长）人员资格考核推荐关

本报讯 近日，2024年中医医术确有专长人员医师资格考核报名、现场审核工作全面开启。青岛市卫生健康委监督执法局组织开展中医医术确有专长人员资格考核师资指导推荐行为专项检查，坚决打击弄虚作假、徇私舞弊行为。

自2019年山东省开展中医医术确有专长人员医师资格考核以来，青岛先后有27名专长人员通过考核取得《中医（专长）医师资格证书》，获得执业资格。但随着报考人数激增，出现了指导推荐老师“人情”推荐、“有偿”推荐等违法违规行为。青岛市卫生健康委监督执法局自2021年起，在考核报名审核阶段组织开展中医医术确有专长人员资格考核师资指导推荐行为专项检查，通过函询、质询、“普法”劝退部分“不实”师资，同时根据投诉举报、部门移交等线索，加强对出借医师执业资质行为的监督执法力度，坚决打击推荐过程中弄虚作假、徇私舞弊行为，杜绝存在侥幸、投机心理的“伪专长”人员进入考核队伍。

市卫生健康委监督执法局将进一步探索建立事前干预、事中管理、事后服务的中医（专长）医师服务型监督执法模式，加强中医（专长）医师全周期服务管理与监督检查，确保中医依法依规施展专长，助力青岛中医药强市建设。（黄飞）

责编 徐晶 美编 时彦丽 审读 苗玲

（公益福彩）

福满七夕 爱在青岛

青岛福彩助力婚俗新风 为浪漫添彩

七夕今宵看碧霄，牵牛织女渡河桥。在今年七夕节，这个爱意弥漫的节日里，青岛市福利彩票发行中心开展“福满七夕 爱在青岛”系列主题活动，见证一段段美好情缘的正式起航，为新人们的幸福添彩，助力浪漫加倍。



■8月10日，七夕当天，青岛福利开展“福满七夕 爱在青岛”系列主题活动，为步入婚姻的新人们幸福添彩。

白、宣读《爱的誓言》，用爱和勇气，书写着属于自己的浪漫篇章。22对新人共同签署《新时代文明婚俗倡议书》，弘扬中华民族传统美德和优良家风，倡树新时代文明婚俗新风尚。

仪式现场，新人们还收到了由青岛市福彩

中心送上的福利彩票等纪念礼物，希望能为他们带去一份幸运、一份惊喜，让他们人生中这个重要的日子更加温馨与难忘。

“HAPPY车”是青岛市福利彩票发行中心，为搭建适应多业态特征、快速灵活的福利彩票移动销售渠道，在全国首创推出。外观设计新颖、销售方式新颖独特的“HAPPY车”颠覆了大

票。希望我们能刮出好彩头，与幸运牵手，以后的日子里更是好运常相伴。”姜女士说。

见证幸福 为爱添彩

当天，青岛福彩“HAPPY车”也开进了活动

现场，见证幸福爱情，为公益事业助力，也为大家送上了更多欢乐和惊喜。

“HAPPY车”是青岛市福利彩票发行中心，为搭建适应多业态特征、快速灵活的福利彩票移动销售渠道，在全国首创推出。外观设计新颖、销售方式新颖独特的“HAPPY车”颠覆了大

票。希望我们能刮出好彩头，与幸运牵手，以后的日子里更是好运常相伴。”姜女士说。

“HAPPY车”的每一次亮相，都会立马成为人们眼中的“焦点”，吸引众多市民游客驻足，此次也不例外。大家围在“HAPPY车”前，纷纷献上一份爱心，买上一张彩票，体验不一样的购彩乐趣。

现场有趣的互动游戏和转盘抽奖，也让市

民游客在游玩及赏景的同时，收获了刮刮乐花束、电脑彩票、玩偶、双肩包、折叠扇等精美礼品。

“我们是来青岛旅游的，逛到太平角这儿偶



福彩相伴 幸福一生

遇福彩“HAPPY车”，头一次见到这样的彩票销售方式，感觉很新奇。”游客马女士说，“我们平常也会买福利彩票，双色球和刮刮乐我都喜欢，刚才各买了一张，兑完奖也不准备丢，想把它们留住纪念，纪念我们的青岛之行，也纪念这次新颖的购彩方式。”

目前，双色球、七乐彩、3D、快乐8、刮刮乐等各福彩游戏均可在“HAPPY车”购买，而在之后的各大活动、景区和街道上，市民游客也有机会偶遇这辆福彩“显眼车”，享受不一样的购彩体验。

福彩相伴 幸福一生

七夕当天一大早，位于延安三路105号民生大厦的市南区婚姻登记处门口就排起了长队，不少有情人特意选择在这一天登记结婚，开启人生甜蜜新旅程。一对对新人的脸上洋溢着幸福的笑容，眼中闪烁着对未来的无限憧憬。他们在爱情的旅途中勇敢前行，并在七夕这一天，用“纸婚书”，将两颗心紧紧相连。

青岛福彩为每一对登记结婚的新人都送上了刮刮乐，助力他们在这个特别的日子里邂逅更多幸运和惊喜。

设计精美的七夕打卡墙也吸引了众多新人拍照打卡，定格美好瞬间。当天办理结婚登记的新人们还可参与转盘抽奖，抽取刮刮乐花束、熊猫公仔、纸袋双肩包、折叠扇、刮刮乐、电脑彩票等惊喜好礼。好运的加持让新人们脸上的笑容更加灿烂。

李先生和爱人恋爱长跑多年，早就计划好了要在今年七夕登记结婚，“没想到今天领证还有这么多惊喜，太开心了。”他笑呵呵地说道。此次他们不但收到了青岛福彩“福彩相伴 幸福一生”活动赠送的一张刮刮乐，还参与转盘抽奖多收获一份幸运，“我们一直很喜欢刮刮乐，经常会买来娱乐一下。今天运气太好了，抽到了含有福彩刮刮乐的漂亮花束，希望回去刮奖也能刮出好运来。”

青岛市福利彩票发行中心联合市南区婚姻登记处共同开展的2024年“福彩相伴 幸福一生”活动仍在进行中，凡是在市南区婚姻登记处（地址：市南区延安三路105号民生大厦三楼）办理结婚登记的新人，均可获赠面值10元的即开型福利彩票一张，活动将持续至2024年12月31日。

刘秀

公益福彩 福满七夕

文明婚俗，时尚新风；福满七夕，为爱添彩。8月10日上午，青岛太平角18号艺术中心内浪漫正在上演，22对新人齐聚于此，参加2024年青岛集体婚礼式颁证活动。新人们都选择在七夕这一天携手踏上幸福之路，步入婚姻殿堂，开启人生新旅程。

美丽的花束、精美的舞台、幸福的笑容……活动现场处处洋溢着爱与甜蜜的气息。新人们手牵手站在舞台上，领取结婚证、进行爱的告