



鼓励生育意愿 须让孕产妇生得安心

寻找重庆十佳产科医生 专家、记者全城走访参评医院



璧山区妇幼保健院产科主任、产科支部书记刘丽，向专家、记者走访组一行介绍该院妇幼科普教育工作进展。

个数字，中间有无数感人故事的发生，医院和媒体是伙伴关系，医院的病案分析，老百姓不一定听得懂，从记者角度报道，老百姓更能理解。但院长做了一个比喻，记者对普通读者的报道好比法庭上律师对法官的陈述，同样的事实用不同的角度进行阐述，将起到不同的效果。

专家、记者走访组成员，市卫生健康委监察专员廖永前昨日因事未能赶到现场，但对走访活动也提出了自己的要求。廖专员表示，重庆十佳好医生标准的第一条，就该是不让危情出现。“不为治病而治病，为救人而救人，产房不是展示医术水平的平台，通过管理，不出现危险那才是真正的牛。” 王宏伟

重庆十佳产科医生评选奖项设置

重庆十佳产科医生	10名
重庆十佳新锐产科医生	10名
重庆十佳助产士	10名
重庆十佳产科团队(以科室进行报名)	10名

参评条件

- 1. 重庆十佳产科医生**
兼具高超的医术和优秀的品德，有感人事迹，良好口碑的优秀产科医生。重庆十佳产科医生要求副主任以上职称的妇产科专家；新锐产科医生年龄不能超过50周岁。
- 2. 重庆十佳助产士**
有感人事迹，良好口碑的病房一线助产士。
- 3. 重庆十佳产科团队**
(1)副主任以上医师领衔，团队有自己的技术特长；
(2)得到所在医院推荐。



“十佳产科医生”评选活动报名截止日为6月26日，了解更多报名信息，请拨打咨询电话：18602356025（王老师），报名相关表格可通过扫描或识别二维码进行下载。

夏日美白防晒别太狠 缺少维生素D会得不偿失哟

随着温度升高，各地纷纷开启了夏日“烧烤”模式。帽子、墨镜、口罩、伞、防晒霜……很多人为了躲避阳光全副武装。这样完美的防晒，可能会带来一个问题：影响维生素D合成。人体内80%的维生素D需要通过晒太阳后皮肤合成。而近日国际期刊《柳叶刀》子刊发表一项重磅研究，全球约30%~80%的人群缺乏维生素D。北京大学第三医院康复医学科副主任医师杨延砚教你科学补充维生素D。

全球近半数人群缺维生素D

《柳叶刀》子刊上发表的这项研究，分析了全球不同国家或地区的统计数据发现，全球约30%~80%的人群血清25-羟基维生素D水平低于正常范围的最低值20纳克/毫升。据《日本经济新闻》报道，日本东京慈惠会医科大学等研究团队近日公布的调查结果显示，98%的日本人体内缺乏维生素D。判断是否缺乏维生素D，可留意体检中的血液检查，该指标在化验单上缩写为血清25-OHD。缺乏维生素D并非“立竿见影”，不少人都没意识到自己需要补充，出现以下4种表现就要警惕：

- 疲劳**
瑞士苏黎世大学医院的内科医学家发现，维生素D缺乏与疲劳和其他非特异性症状有关。
- 肌肉无力、疼痛或抽筋**
澳大利亚悉尼大学的医学家发现，维生素D对肌肉功能正常运行发挥了重要的作用，缺乏维生素D与跌倒和肢体近端无力的风险增加有关。
- 骨疼痛**
美国威斯康星大学麦迪逊分校医学院的公共卫生学家发现，缺乏维生素D，可能导致骨头疼痛、肌肉虚弱无力、跌倒、骨量低和骨折等症状，严重者还可能被诊断为骨软化症、骨质疏松症等。
- 心情抑郁**
维生素D可改善神经递质5-羟色胺水平，进而改善心情。研究发现，补充维生素D可大大降低抑郁症发病率。

缺维D多个身体指标会受影响

研究发现，维生素D可直接影响人类229个基因的活性，身体多个指标都受它影响。

1. 骨骼肌肉

如果能在骨质疏松发生前或比较早期就开始补充钙和维生素D，则可以将老年人因骨质疏松而骨折(除椎骨外)的发生率降低20%左右，尤其对那些维生素D状况不佳和钙摄入量不足的人更有积极意义。

2. 免疫系统

美国哈佛大学研究团队指出，不能每天晒太阳和吃鱼肉的人，单独补充维生素D可将自身免疫性疾病的风险降低32%，并且补充时间越久，作用越明显；体重指数低的参与者补充维生素D，对自身免疫性疾病的预防作用更强。

3. 呼吸系统

肺也是维生素D的重要靶组织，维生素D不足与几种炎症性肺病或肺功能差有关。

4. 血糖

美国塔夫茨医学中心研究人员发现，糖尿病前期口服维生素D，可有效降低糖尿病发病风险。该结果仅限于糖尿病前期人群，不能推广至普通人。

5. 心血管

美国盐湖城山间医疗中心的研究人员对23万名参试者进行了为期3年的研究。结果显示，血液维生素D水平至少保持在15纳克/毫升的水平最有益心脏健康。

一份科学维D补充指南

维生素D是一种脂溶性维生素，较难通过尿液排出体外，如果在肝脏中过量储存，可能会带来健康风险。中国居民膳食维生素D的推荐摄入量成人每天10微克，65岁以上老

年人每天15微克。

● 四类群体要警惕维生素D缺乏：

- ① 在家中或养老院里长期足不出户的老年人；
- ② 大部分工作时间都在室内的白领职员；
- ③ “昼伏夜出”的夜班人员；
- ④ 生活懒散、不爱出门的“宅男”“宅女”。

● 两件事维持体内维生素D正常水平

- ① **每天晒太阳。**
以京津地区所在纬度为例，在白天日光充足的时候(10点至14点)，暴露1/4的体表皮肤，也就是起码暴露脸部、颈部、手部、双侧手臂和双腿、双脚的皮肤，每周2—3次，每次20分钟左右，就可以达到人体所需维生素D含量。需要注意的是，室内靠窗位置的阳光并不能等同于室外，因为玻璃会阻隔大部分有用波段295—300nm的UVB；空气污染、雾霾等也会导致紫外线穿透能力减低。另外，使用防晒霜的情况下，SPF15能阻隔93%的紫外线，SPF50能阻隔98%的紫外线。
- ② **常吃高脂肪的鱼类。**
如三文鱼、马鲛鱼、金枪鱼，以及蛋黄、奶酪、肝脏、谷物、奶制品、豆奶等。杨延砚提醒大家，补充维生素D的原则是，不缺不用补，缺了才需要补充到正常水平。经阳光照射皮肤而合成的维生素D有自限性，一般不会过量，但盲目服用补充剂存在过量可能。

据生命时报

