



第二届重庆十佳产科医生评选系列报道

王雪燕：用我一生所学 保护母子平安



每一个生命降临，都是一场礼赞，对于宫颈机能不全的母亲，更是如此。从最初一刹那的孕育，到呱呱坠地，一个新生命中间会经历太多的未知和意外，在此过程中，如果您遇到了重庆市妇幼保健院产一科主任王雪燕，也许，您将多出几分幸运。

始为周林制定保胎计划。从2019年5月10日确认第四次妊娠，到2019年12月3日这天宝宝顺利出生，半年多时间，先后6次住院保胎。在周林和家人临近绝望时，是王雪燕主任一次次让周林看到希望。

一个事情的成功绝不是偶然的，让周林与家人真诚感谢的这次保胎能够结局圆满，是王雪燕主任在“宫颈机能不全保胎”上十年如一日努力的成果。据了解，王雪燕主任曾在北京大学人民医院产科进修，半年内研究了500余宫颈机能不全的保胎案例。王雪燕主任十年来致力于早产及宫颈功能不全的研究和探索，2015年在重庆率先开展经阴道宫颈环扎术，目前累计完成宫颈环扎术500余例，手术成功率在85%以上，并建立宫颈功能不全个案管理体系，为宫颈功能不全的准妈妈全程保驾护航。

面对每一个孕产妇，都是一份责任

王雪燕主任至今都记得刚上班参与的一个产妇抢救病历。那是1993年，四川某县的一家基层医院，王雪燕正式上班的第七天。在家生产后产妇出现胎盘残留高热严重感染，家人把她抬到医院抢救，然而奇迹没有出现，年轻的妈妈走了。

儿奔生，母奔死。王雪燕发誓，要做生死间那双“天使之手”。基层十年，从年轻医生到小有名气，王雪燕从没忘记作为产科医生的责任，对技术进步的追求从未止步。2003年，王雪燕从重庆医科大学硕士研究生毕业后就职于重庆市妇幼保健院，在前辈医师指引下，开始对保胎技术产生浓厚兴趣。多年后，王雪燕成长为重庆市妇幼保健院的主任医师，中国医师协会医学遗传医师分会第三届委员会委员，中华预防医学会出生缺陷预防与控制专业委员会产前诊断学组委员，中国妇幼保健协会地中海贫血防治专业委员会常务委员，中国女医师协会母胎医学专业委员会第一、二届委员会委员。国内知名的中孕期专家。

面对采访她时，这位优雅并且仍然朴实的国内知名保胎专家告诉记者：“作为一名医生，不能忘记自己是怎么走过来的。对于我来说，每一个孕产妇，都是一份责任。我所能做的，就是用我一生所学，去保护所有母亲与孩子的平安。”



王宏伟

王雪燕

为宫颈功能不全的准妈妈护航

周林(化名)一直想要个孩子，2009年初次妊娠，停经26周，下腹胀痛了半天，等到了医院，腹中胎儿及胎盘已经掉出来了，第一次妊娠失败。

2012年，周林又怀孕了，停经18周，无明显征兆下，在同一家医院，同前一次一样，第二次妊娠失败。周林不知道妊娠失败的原因，甚至都不敢跟外人提起，怕人笑话。

2015年，周林第三次怀孕，确定妊娠以后周林就没再下过床，想保胎；直到停经23周，以为脱险了，上了一次街，没想到灾难性的事情又发生了。

在老公的姐姐介绍下，2019年年初，周林找到了重庆市妇幼保健院的王雪燕医师。她了解周林的病史后，做了宫颈机能不全的排查，最终确诊为：子宫颈机能不全。她开

研究称五种食物
保肠道健康

专家：有用，但切忌跟风乱补！



肠道作为“人体最大的免疫器官”，不仅是机体消化吸收的地方，还时刻抵挡着大量的病菌侵入，肠道是否健康，关系着免疫力的强弱。在维护肠道健康方面，益生菌的影响最为人们所知。其实，益生元作为益生菌的食物来源，对改善肠道健康也有益。近日，美国圣何塞州立大学一项研究显示，洋葱、韭菜、大蒜、蒲公英嫩叶、洋姜(菊芋)是含有益生元最多的食物。

为揭示哪些食物富含益生元，美国圣何塞州立大学研究团队梳理了多篇关于益生元的科学论文，据此分析8690种食物的益生元含量。他们发现，前5种富含益生元的食物分别为：蒲公英嫩叶、洋姜、大蒜、韭菜和洋葱，每克含有100~240毫克益生元。研究人员表示，国际益生菌和益生元科学协会建议每人每天摄入约5克益生元，约为半个小洋葱的量。另外，含有这些蔬菜的食物也是益生元来源之一，如洋葱圈和奶油洋葱。但约37%的被分析食品不含益生元，评分较低的食品包括小麦、乳制品、鸡蛋、油和肉类。

“益生元对肠道的益处在于，它能促进肠道中的有益菌增殖，主要通过益生菌菌群的变化来促进肠道健康。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示。益生元是一种可溶性膳食纤维，它可被肠道中的益生菌用于生长与代谢，相当于为益生菌提供营养支持，从而促进肠道健康。常见的益生元有低聚果糖、低聚半乳糖等，而洋姜、大蒜和洋葱中的低聚果糖较多。但在这五种食物中，大蒜显然不可能吃太多，主要是当成调味品；韭菜难做到四季常

吃；洋姜很多人没见过，外形和生姜有些相似，有些地方的居民会用它来腌制咸菜；蒲公英嫩叶更是一种季节性食物。不过，洋葱却是既便宜又四季可得，而且烹调比较方便的一类食物。根据测定数据，洋葱不仅是低聚果糖类益生元的来源，同时也是槲皮素等类黄酮物质的重要来源。这些成分对于调整肠道菌群、预防多种慢性疾病都有帮助。

当然，并非越多摄入以上食物，就对肠道健康越有益。范志红解释说：

第一，益生元的来源多样，很多果蔬食物虽没有挤进前五名，仍然是益生元的获取来源。只要每天摄入的食物多样化，吃多种天然食材，就能得到不同的益生元；

第二，除益生元外，还有其他物质也会影响肠道内菌群。比如在苹果、绿茶和一些绿色蔬菜中，含有槲皮素等植物化学物质等；全谷物中的抗性淀粉，在肠道中也能被发酵，起到类似益生元的作用；

第三，不同人群的消化吸收能力不同，肠道菌群分布情况有差别。对于容易胀气、腹泻的人来说，过多摄入益生元可能反而促进腹胀、肠鸣和腹泻；有人饮食结构较为单一，肠道中的有益菌较少，比较缺乏相关的益生元，可能更适合摄入这五种食物。

范志红提醒，上述五类食物不能替代“膳食多样化”给人带来的益处，包括所能提供的各类维生素和保健成分等。一切食物摄入都以适量为好，食物的数量和搭配应当与身体状况和营养状态相适应，千万不要跟风乱补。

据环球时报

重庆举办
妇女儿童心理健康服务技能提升班

本报讯(王宏伟 通讯员 张益)为促进我市妇女儿童心理健康领域学术交流和资源共享，提高对妇女儿童心理健康服务水平和技能，由重庆市人口计生研究院主办，重庆市人口计生研究院妇女儿童心理健康中心、重庆市关工委青少年心理成长关爱中心、重庆市学校卫生协会心理专委会承办的首期妇女儿童心理健康服务技能提升培训班于7月28日举办。重庆市卫生健康委妇幼处副处长王皓、重庆市人口计生研究院副院长岳平出席开班仪式。重庆市人口计生研究院妇女儿童心理健康中心主任、硕士生导师罗捷教授、西南大学心理学部社会心理服务中心主任杨东教授等知名心理学专家教授围绕家庭教育、儿童青少年常见心理问题及干预等社会热点问题展开精彩纷呈的演讲。来自重庆各区县人民医院、妇幼保健院、学校和社会团体共计150余人参加培训。

罗捷教授在接受采访中强调，在诸多的心理健康现象中，儿童青少年心理健康问题日益凸显，抑郁检出率高达24.6%，重症抑郁7.4%，需要引起家长和社会的重视。青少年处于心理发展的关键时期，如何识别青少年抑郁的早期征兆和危险信号？罗捷介绍说，情绪方面，青少年可能出现易怒、暴躁、爱发脾气的情绪症状或者出现情绪极其低落、没有愉悦情绪体验等现象；认知方面，对自我的评价、对他人和社会的看法极其负面；行为方面，退缩到最基本的生存状态，对周遭的一切不感兴趣；生理方面，存在明显的失眠或早醒、暴饮暴食或吃得极少等问题。青少年至少两周很少露出笑容、情绪消沉或者易发脾气，家长就要给予关注了。

中国体育彩票排列3 中国体育彩票排列5
第23201期开奖公告 第23201期开奖公告
本期开奖号码：7 3 4 本期开奖号码：7 3 4 8 9

中国体育彩票7星彩
第23087期开奖公告
本期开奖号码：4 1 1 1 3 6+14

重庆市体育彩票管理中心
2023年7月30日