

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

# 孕期胎儿超声检查以5次为宜

本报讯 近日,孕妈妈肖女士一直有个疑问:怀孕后已经做了几次超声检查,孕期究竟做多少次超声检查才合适?那么,到底给胎儿做超声检查以多少次为宜?超声对胎儿到底有没有危害?对此,市计生科研所超声室的陈春荣副主任医师给出了答案。

据陈春荣介绍,除特殊情况外,不主张对胎儿行多次、长时间的超声检查,一般以5次为宜:第一次为孕5-7周,确定是否宫内妊娠;第二次为孕11-14周,胎儿成形做

NT(颈部透明带)检查,早期发现明显的胎儿畸形;第三次为孕20-24周,此时为发现胎儿畸形的最佳时间(俗称大排畸,千万不要错过);第四次为孕28-32周,对胎儿内脏结构进一步检查,是大排畸的补充检查;第五次为孕末期,测量胎儿各部位发育情况,观察羊水、胎盘以及脐带等情况。

B超对宝宝有没有危害呢?陈春荣表示,从B超原理上分析,B超是超声传导,不存在电离辐射和电磁辐射,是一种声波传导,这种声

波对人体组织没有什么伤害。B超对于人体是否安全的关键在于超声剂量,声波密集在某一固定地方,又聚集很长时间的话,就会有热效应。这种热效应达到一定程度时,可能会影响人体细胞内的物质,包括染色体。但是,正规B超设备对于超

声的输出功率有严格的限制,而且还有医生时刻控制着超声的剂量,在这样的条件下,B超用于妇产科检查是安全的。目前,正常的B超检查没有产生任何明显的不良反应,也没有过超声检查引起胎儿畸形的报道。

(牛璞璞)

## 运动电子游戏有助于控血糖

本报讯 众所周知,沉迷电子游戏危害身心健康。然而,美国《健康游戏》杂志刊登一项由英国和巴西研究人员合作完成的最新研究发现,玩“活跃型”电子游戏其实和慢跑一样有益健康。

“活跃型”电子游戏又称“运动游戏”或“主动视频游戏”,玩家通过使用身体动作控制游戏得分。英国巴斯大学及巴西伯南布哥大学研究人员组成的研究小组,以1型糖尿病患者为对象展开了一项随机交叉试验。研究人员要求参试患者玩“活跃型”电子游戏或完成中等强度的跑步训练,游戏全过程有视频跟踪玩家的身体动作。研究人员测量每位参试者心率、血压、耗氧效率,另外还分别在运动结束时、运动后半小时和运动后24小时测量了患者的血液流动健康状况。结果发现,与中等强度跑步运动相比,“活跃型”电子游戏产生了非常相似的心血管反应等生理效应。两种运动都能使糖尿病患者的血糖水平降至安全水平。与常规运动相比,“活跃型”电子游戏带来的享受度提高了9.4%。新研究结果表明,“活跃型”电子游戏需要玩家运动身体,虚拟奖励等附加因素使玩家感觉更具激励性和趣味性,参与热情高,也更能持之以恒。不过,专家提醒大众,游戏无法完全取代运动。(生报)



## 宝宝吃得多却不长?可能犯了这一个错

在育儿路上,孩子身高的增长,是家长们极为关注的,但也有些家长会有困惑:孩子吃得也不少,却不见长,这是怎么了?其实,吃得多并不等于吃得好,营养密度是颇为关键的一个因素。

广东省妇幼保健院营养科主任、主任医师、注册营养师夏燕琼指出,同样都是吃,对处在生长发育阶段的孩子来说,吃什么和吃多少是同等重要的,孩子的胃容量不大,家长要注意给孩子选择一些营养密度高一些的食物,这样才能避免“吃得多还不长”。

营养密度,是指单位热量食物中所含重要营养素如蛋白质、矿物质、维生素等的浓度,简而言之,就是同样热量的一份食物中,到底含有多少是有益于生长发育所需要的重要营养素。举例来说,同样都是含有100卡路里的鸡胸肉和鸡汤(净汤)里,前者含有蛋白质约208克,后者含有蛋白质只有48克,很明显,前者的营养密度更高一些。

“孩子胃容量还不大,如果每天吃的食物都是营养密度比较低的,长此以往,就容易因营养摄入不足而影响了孩子的生长发育。”夏燕琼支招,想让孩子获取更好的营养,更好地生长发育,日常饮食需要做到食物多样化,合理搭配,同时具体食物的选择也有讲究。

### 建议一:食物多样化

我国居民平衡膳食模式覆盖了人体所必需的五大类基本食物,包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类以及烹饪用的油盐等。饮食如果比较单一,孩子获取的营养也就没那么均



资料图片

衡。

对1岁前的乳儿来说,6月龄后就要注意逐渐添加营养丰富的各类辅食,1岁之后,食物的种类与成人接近,只要不过敏的,都可以尝试,推荐食物种类每周在25种以上为更佳,以保证能量和营养素均衡、充足供给。

### 建议二:合理搭配

中国膳食指南建议,饮食搭配要遵循平衡膳食原则。

6月龄内婴幼儿坚持纯母乳喂养,婴儿配方奶是不能纯母乳喂养的无奈选择。满6月龄婴儿应及时添加各类营养丰富的辅食,以补充单一母乳或配方奶的能量和营养素的不足。

7-12月龄的孩子,每天的食谱包括:母乳或配方奶

600-800毫升,肉禽鱼25-75克、鸡蛋15-50克(至少1个蛋黄)、蔬菜类25-100克、水果25-100克,谷类20-75克,油0-10克,不建议额外添加盐及其他调味品,保持食物的原味。

13-24月龄的孩子每天的食谱包括:肉禽鱼50-75克、鸡蛋25-50克、蔬菜类50-150克、水果类50-150克、母乳或配方奶400-600毫升、谷类50-100克、盐0-1.5克。

### 建议三:食物选择有讲究

动物性和植物性食物所提供的能量和营养素不同,只有多种食物组成的膳食才能满足人体所需能量及全部营养素,助力宝宝健康成长。但是,有些家长在开始添加辅食时只添加谷薯类、

蔬菜水果类食物,忽略了动物性食物的添加。适量动物性食物的摄入,既可保证优质蛋白的摄入,还弥补了植物性食物中铁、锌、维生素A、硒等微量营养素的不足,因此,处在生长发育阶段的孩子,要重视动物性食物尤其是畜肉类的添加。

建议经常食用一些新鲜的红黄色水果和深色蔬菜,这些食物可为人体提供较多的营养素,如胡萝卜素、维生素C、叶酸和矿物质等。

需要注意的是,碳酸饮料、糖果、薯片、饼干、巧克力等零食的营养密度比较低,但热量、饱和脂肪酸、糖和反式脂肪酸等含量却比较高,孩子多吃后,不仅不能获得较好的营养,还容易增加蛀牙和超重肥胖的风险。(王婧)

## 开快车的人易冲动

这项新研究给出证据

本报讯 爱沙尼亚塔尔图大学科研人员对司机进行的长期心理学研究发现,驾驶定罪、事故和食用垃圾食品或饮酒等日常行为之间存在相关性。研究人员还发现了这种关系与血清素代谢(这与许多抗抑郁药所靶向的神经递质相同)的遗传变异有关的证据。表明驾驶和生活中的危险行为可能有共同的心理基础。

研究人员将来自“爱沙尼亚交通行为心理生物学研究”中的心理、遗传和生化数据与警局和保险记录结合起来,总共有817名司机(49.2%男性,50.8%女性)参与这项研究。他们在一段时间内完成了问卷调查,以测量冲动性和攻击性等因素。此外,他们还接受了一系列血液测试和基因分析。

分析结果显示,尽管137名因超速被警告的司机往往反应时间更快,但他们在身体和言语攻击方面的得分更高,进行更剧烈的体力活动,对垃圾食品的食用量也更多。在日常生活中冒险与危险驾驶之间有很多联系。(生命)