

“七头一脑”上市,孕妈别贪吃这类野菜

春天是吃野菜的绝佳季节。纯天然的野菜,烹饪后不仅口感良好,而且营养丰富。但有一类人需要谨慎食用,那就是孕妈。有的野菜性寒凉,有的具有活血功效,有的烹饪不当含有毒成分……孕妈还能吃野菜吗?又该如何选择?现代快报记者采访了南京市妇幼保健院综合内科主任王静、营养科主任戴永梅。

通讯员 史月
现代快报/现代+记者 梅书华



市民在选购时令野菜 新华社资料图片

“七头一脑”上市,孕妈这样选

南京地区春季常见的野菜组合“七头一脑”深受市民喜爱,包括八种野菜:枸杞头、马兰头、荠菜头、香椿头、苜蓿头、豌豆头、小蒜头和菊花脑。南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅介绍,“七头一脑”中的许多野菜都具有清热解毒、利湿、明目等保健作用。

1. 枸杞头

枸杞头就是枸杞的嫩叶,其味略苦。春天吃枸杞头,可补肝气,益精明目。枸杞头能缓解阴虚内热、咽干喉痛、肝火上炎等。

2. 马兰头

马兰头的性味为辛、苦、寒。归肺经、肝经、胃经、大肠经,有清热解毒、散瘀止血、消积的功效。

3. 荠菜头

荠菜头含有丰富的胡萝卜素,有助于眼睛的健康,还有润肺、生津、清热、明目等功效。

4. 香椿

香椿头中含有丰富的维生素B和维生素C、磷、铁等营养元素以及优质蛋白质,还含有多酚类成分,有一定的消炎、抗菌、抗氧化、调节血脂的作用。中医认为香椿芽味苦性平,具有清热解毒、健胃理气的功效,孕妇是可以食用的。香椿头最好做熟了吃,做之前用开水焯一下有利于减少亚硝酸盐和草酸的含量。不建议孕妇吃腌制的香椿。

5. 苜蓿头

苜蓿头具有清热解毒、利湿退

黄、通淋排石的功效。

6. 豌豆头

豌豆头是豌豆的嫩苗,含有丰富的叶绿素、维生素C和维生素B族,有清热利湿、解毒凉血的功效。

7. 小蒜头

小蒜头具有杀菌消炎、增加血液循环、促进食欲、通阳散结以及消肿止痛、散寒祛痹等功效。

8. 菊花脑

菊花脑除含有蛋白质、脂肪、纤维素和维生素等营养物质外,还含有黄酮类化合物和挥发油,有特殊芳香,食之凉爽清口。菊花脑味甘、苦,性寒,内服疏风清热凉血解毒,外用拔毒退肿,有清热凉血、调中开胃之功效,可用于便秘、高血压、头痛、目赤等疾病的辅助治疗。值得注意的是,对于孕妇来说,菊花脑性寒,凡脾胃虚寒、腹泻便溏者不宜过多食用。

活血、化瘀、寒凉……这三种野菜孕妈慎吃

部分野菜对人体有一定的影响作用,比如活血化淤、促进子宫收缩等,这类野菜孕妈还是别吃为好,还有一些野菜属于中药,含有药物成分,孕妈也不适合食用,寒凉性的野菜孕妈也不适合吃。

1. 马齿苋

戴永梅解释,马齿苋俗称蚂蚱菜,一般是焯了水后凉拌吃,马齿苋性寒、味酸、微苦,具有清热解毒、凉血止血、降血糖的功效。但是,马齿苋成分对子宫有兴奋作用,可引起子宫收缩,有可能造成

流产。孕妇尤其是有习惯性流产的孕妈忌食。

2. 蕨菜

不建议孕妈在怀孕期间吃蕨菜,蕨菜含有原蕨苷这种物质,经研究发现具有一定的致癌性,虽然偶尔少量食用不一定会对孕妈和胎儿造成明显危害,但为了安全起见,孕期应尽量避免食用。

3. 益母草

益母草具有活血、祛瘀、调经等功效,女性痛经、产后血瘀食用更佳。但怀孕后最好不吃,活血作用对孕妈不利。

选择野菜的正确“打开”方式

综合内科主任王静介绍,野菜品种繁多,有些野菜不仅营养价值很高,而且有利于治疗贫血和降低血压,有些具有一定的中药性能,食用后会引引起身体不适,还有些具有活血功效,孕妈食用可能引起流产。还有部分野菜因为烹饪方式不当,不能去除有毒成分,会引起中毒。因此,家里有孕妈的话,应将野菜分类处理,但不管是哪种野菜,孕妈都应注意烹饪方式,不应贪嘴不宜多吃。

不建议孕妈食用自行去野外挖的野菜,绿化带、公园、田埂等道路旁的野菜容易受有机磷农药、汽车尾气、生活垃圾等污染,最好选择正规来源售卖的野菜。在食用前要仔细清洗,冲洗完后最好再用水浸泡,把残留的农药及一部分溶于水的生物碱、重金属等去除。

血氨值超标40多倍 出生3天婴儿休克昏迷

2025年2月2日(大年初五),一通紧急求助电话打破了节日的宁静——镇江市一名出生仅3天的婴儿洋洋(化名)血氨值高达3073.3umol/L,远超正常范围40倍以上(新生儿正常为18—72umol/L),生命垂危,需要紧急救治!江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院)儿科CRRT团队接到求助后立即组织奔赴镇江展开救援,经过24小时的持续奋战,洋洋的血氨值降至正常范围附近,脱离生命危险。

通讯员 葛雪媛 戴宇菲 现代快报/现代+记者 刘峻

新生儿休克昏迷,医护奋战24小时挽救生命

2月2日,才出生3天的洋洋因先天性高氨血症伴随肺出血,已经辗转镇江两家医院,处于休克昏迷状态,情况十分危急,江苏省人民医院儿科CRRT团队抵达后立刻投入救治。新生儿的血管极细,穿刺难度极高,儿科副主任廖晓林凭借丰富的经验和精湛的技术成功实施穿刺置管,护士何文同步预充血透机,在短时间内为洋洋开启了CRRT治疗。

随着CRRT治疗设备启动,洋洋的血液被不断引出净化后回体内,时间一分一秒地过去,儿科团队几乎整夜没有合眼,每个小时都为洋洋进行血氨检测,密切关注数值的变化情况,及时调整治疗方案。经过24小时的持续奋战,CRRT治疗取得了显著成效。洋洋的血氨值成功降至100umol/L,接近正常范围,这意味着洋洋已经成功脱离生命危险!

“净化神器”:CRRT连续高效恢复稳定内环境

CRRT即“连续性肾脏替代治疗”,是一种通过体外循环血液净化方式连续、缓慢清除水及溶质的治疗技术,能帮助患者维持体内的水、电解质和酸碱平衡。这对高氨血症婴儿尤为关键,因高氨血症会产生大量毒素与炎症介质,严重损害婴儿器官,CRRT能及时清除有害物质,减轻器官负担,帮助婴儿恢复。

洋洋血氨高达3073.3umol/L,常规治疗难以在短时间内将血氨降至安全范围,CRRT技术凭借其连续性和高效性成为最佳选择,它能够持续工作,缓慢稳定地清除洋洋体内过高的血氨,恢复洋洋身体内环境的稳定。

省人医儿科CRRT团队创建至今,救治范围辐射全省各地,帮助多家医院成功开展新生儿CRRT治疗。他们的每一次出发,都是对生命的尊重与守护;每一次的救治,都在用行动诠释“健康所系,生命相托”的医者誓言。

2厘米小切口除“腰”害 一招缓解腰椎间盘突出之苦

一提到腰椎间盘突出,除了疼,还是疼!轻者休息即可缓解,严重者则必须手术。然而微创手术并不适用所有患者,一些情况严重的患者往往更多地被推荐开放式手术或保守治疗。近期,南京市第二医院骨科贺增良主任医师团队成功开展一例单孔分体式脊柱内镜微创手术(OSE),为一名多节段腰椎间盘突出及神经根管狭窄患者解除了病痛,术后患者疼痛症状即缓解,第二天即可下地正常行走。

通讯员 朱诺 现代快报/现代+记者 张宇

腰腿疼痛顽疾困扰多年

吴先生今年36岁,已被腰腿疼痛顽疾困扰多年,近半年来疼痛加重,严重影响了吴先生的日常生活。当地医院建议吴先生进行腰椎开放式手术,但出于对开放式大手术的畏惧,吴先生选择来到南京市第二医院骨科寻求进一步诊治。

骨科贺增良主任医师查体发现,吴先生已呈跛行步态,右大腿肌肉萎缩,右下肢直腿抬高只能到20°左右,右侧踝及脚趾背伸屈肌力明显下降,足底触痛,足背感觉明显减退。完善腰椎MRI检查提示患者为腰4-5、腰5-骶1多节段椎间盘突出合并神经根管狭窄。

2厘米小切口除“腰”害

贺增良组织治疗团队对患者的病情进行讨论和分析,根据“微创化、精准化、个体化”的治疗理念,决定为患者施行OSE手术,术前根据患者症状、体征及辅助检查,精准设计中减压范

围,既避免因减压不彻底造成症状残留,又防止因过度减压导致椎体不稳定。

术中采用2厘米的小切口即实现了2个责任节段的神经根管精准减压和神经根彻底松解,手术仅耗时1小时30分钟,术中出血30毫升,术后患者下肢疼痛麻木症状立刻缓解,第二天即可下地行走,恢复了正常步态。

小孔办大事,微创更安心

贺增良介绍,OSE技术是目前最新提出并应用于临床的一种新型脊柱内镜技术,通过2厘米左右的小切口置入观察器械和工作器械,相当于把外科医生的“眼”和“手”放进病变部位,从而进行精准的毫米级操作。

相比于椎间孔镜技术,OSE技术将工作通道与操作通道分开,视野广阔,操作精准高效,极大提高了孔镜的利用效率。目前南京仅几家医院实施OSE手术,OSE手术的成功开展,为腰椎间盘突出、腰管狭窄等患者提供了更加微创、精准的治疗方案。

怀不上宝宝?当心是输卵管堵了

想要怀上健康的宝宝,不仅需要健康成熟的精子和卵子,还需要通畅的输卵管。目前我国不孕症发生率为5%~15%,其中输卵管因素占25%~35%,是女性不孕的主要原因之一。如何判断输卵管的通畅性?江苏省第二中医院妇科毛洁主任表示,子宫输卵管超声造影技术可以为患者提供便捷、无创、安全的检查。

近日,该院妇科门诊接连有两名年轻女性患者前来就诊,因为生育要求行子宫输卵管造影了解子宫和输卵管情况。毛洁表示,不孕症是由多种原因导致的生育障碍状态。性生活正常、同一性伴侣未避孕超过12个月未孕者,诊断为不孕症。

在不孕症中,由于输卵管粘连、阻塞等原因导致的不孕称为输卵管性不孕,主要表现为输卵管管腔的蠕动能力、拾卵以及将受精卵运送到宫腔等三大功能丧失。沙眼衣原体感染、淋病、生殖器结核等生殖道感染性疾病及子宫内膜异位症、宫内节育器放置史、盆腔腔手

术史均有可能导致输卵管粘连或阻塞,进而导致输卵管性不孕。

子宫输卵管造影临床上常用于判断输卵管通畅性的检查手段。子宫输卵管造影不仅用于评价输卵管通畅程度,判断输卵管近端或远端阻塞,评估输卵管伞端粘连或输卵管周围粘连情况,分析输卵管走行,而且还可间接评估输卵管蠕动功能、拾卵功能及盆腔环境。近年来超声技术的发展,使超声造影评估输卵管通畅性的临床应用有了突破性的进展。目前,子宫输卵管超声造影逐步成为评估输卵管通畅性的一线方法。

经子宫输卵管超声造影不仅图像清晰,能够实时监测造影剂在输卵管的流动过程及显影效果,明确输卵管堵塞具体部位及通畅程度,还不受盆腔弥散的血管流速干扰;而且安全、快捷。超声造影剂对黏膜无刺激,过敏反应发生率极低,无肺栓塞的风险,对卵巢功能无影响。故安全性高,不良反应少见;创伤也小。与腹腔镜检测输卵管通畅性等有创检查手段相比,

几乎无创伤;此外,还可能具有疏通粘连的治疗作用。

经子宫输卵管超声造影的适应证:

- ①符合不孕症的临床诊断。
 - ②疑似盆腔因素,尤其是输卵管因素导致的不孕症或有反复不良妊娠史。
 - ③生殖道发育畸形。
 - ④异位妊娠后准备再次备孕前。
 - ⑤输卵管手术后复查。
 - ⑥疑似宫腔粘连、宫腔瘢痕缺损(又称憩室)。
 - ⑦实施辅助生殖技术前的检查。
- 禁忌证及相对禁忌证:**
- ①内、外生殖器急性或亚急性炎症。
 - ②子宫出血或不明原因阴道流血。
 - ③本次月经周期内有性生活史。
 - ④妊娠或怀疑妊娠者。
 - ⑤产后、流产、刮宫术后6周内。
 - ⑥已确诊宫腔恶性肿瘤。
 - ⑦急性泌尿系统感染者。
 - ⑧严重的全身性疾病。
 - ⑨甲状腺功能亢进未稳定或哮喘发病期患者。
 - ⑩明确的中重度碘对比剂过敏者。

通讯员 葛妍
现代快报/现代+记者 梅书华