

超低出生体重儿“历险记”



□洛报融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 刘冰

500克，一瓶矿泉水的重量，竟是超早产宝宝顺顺(化名)的体重。近日，经过市妇幼保健院NICU(新生儿重症监护室)医护人员83天的精心呵护，她体重达到1930克顺利出院。“这是我院成功救治的体重最低超早产儿，也刷新了我市早产儿最低出生体重纪录。”该院NICU主任李丽说。

01 出生时体重仅500克 全身皮肤半透明

顺顺是小青(化名)怀的第一个宝宝，全家人满怀期待，但小青在孕期被查出妊娠高血压，孕26周+6天时因为胎盘早剥不得不紧急接受了剖宫产手术，孩子提前来到这个世界，后被紧急送进市妇幼保健院NICU，开始了人生的第一场“历险”。

出生体重低于1000克的宝宝，在医学上被称为超低出生体重儿，出生时大脑、心脏、肺脏、消化系统等重要脏器均发育不成熟。

顺顺出生时只有巴掌大小，体重仅500克，浑身皮肤半透明，更棘手的是呼吸问题，她肺部发育不完全，呼吸窘迫。李丽带领团队为她制订了救治方案，第一步是进行复苏急救，通过气管插管辅助呼吸，避免呼吸衰竭的发生。

02 搭“生命通道”、制作“鸟巢” 助力宝宝闯关

经过一系列治疗，顺顺在入院第10天顺利脱离有创呼吸机，成功闯过“呼吸关”，但依然面临感染、营养等重重难关。

出生20天，她出现胃肠道感染症状；眼睛的问题紧随而来，突发视网膜病变……幸运的是，在医护人员的全力救治下，这些难题被一一化解。

如何搭建药物和营养输送的“生命通道”？对超低体重的顺顺来说，反复穿刺肯定不现实，能使用几周甚至几个月的PICC置管是最好的选择，但她胳膊只有成人手指粗，血管细得像头发丝，能用的血管很有限。最终，凭借丰富的护理经验，NICU护士长张宁带领团队帮顺顺成功搭建了“生命通道”。

此外，张宁团队制订了精细化护理方案，暖箱每天的温度、湿度及遮光罩打开时间都是精确控制的，为了更好地模拟子宫环境，还专门用柔软的毛巾做成“鸟巢”，让顺顺仿佛仍在妈妈的肚子里。

绘图 焦雅琦

03 历经83天闯关 “巴掌宝宝”出院了

“孩子这么小，到底能不能活？”这个问题，小青无数次担心过，可从未想过放弃，除了每天盼着医院传来的消息，她还在孩子满月那天，亲手制作了一个蛋糕，给孩子录了一段鼓励的话，让孩子爸爸送到医护人员手中。

“孩子家人的这些举动让我们特别感动，对早产宝宝的救治，需要医护人员和家人共同努力，家人的信任对我们而言是莫大的动力。”李丽说，为了帮助孩子更好地康复，医护人员让妈妈进入监护室，在床旁进行袋鼠式护理，让孩子感受到妈妈肌肤传来的温暖和安全感。

经历83天闯关的顺顺，体重从500克长到1930克，顺利出院，回到妈妈的怀抱。

04 “只要有一丝希望， 我们会全力救治”

作为洛阳市危重新生儿救治中心，市妇幼保健院在超早产儿、超低出生体重儿的管理等方面有着丰富的临床经验，其中2023年共救治超早产儿(出生胎龄小于28周)23例、超低出生体重儿11例。顺顺是该院成功救治的体重最低超早产儿，刷新了我市早产儿最低出生体重纪录。

“我们一直致力于提升新生儿急危重症救治能力，希望所有早产宝宝的父母都不抛弃、不放弃，只要有一丝希望，我们会全力救治每一个小生命，让他们早日与家人团聚。”李丽说。

健康提醒

让人垂涎的霜降“三宝” 吃不对真不好

□洛报融媒记者 张人杰 通讯员 牛然

当山上的柿子树结满了红彤彤的柿子，当街头弥漫着糖炒栗子的香气，当“冰糖葫芦”的叫卖声此起彼伏，洛阳城迎来了霜降。霜降有“三宝”，如果食用不当，容易影响人们的身体健康。

“柿”可而止

“时至秋日终，霜降柿子红。”霜降后的柿子，甜度高、香气足，是不少人喜爱的水果。

河科大二附院中医科主任赵英红说，中医认为，柿子味甘、涩，性凉，具有清热润肺、生津止渴、健脾益胃等功效；柿蒂味涩、性平，归胃经，可降逆止呃；柿饼味甘、性平，具有润肺化痰、止血等功效，柿饼上的霜同样是清热生津、润肺止咳的良药。此外，柿叶味苦、性寒，归肺经，可止咳定喘、生津止渴、活血止血。

虽然柿子的营养价值较高，但对于虚寒体质的人来说，要少吃、慎吃。此外，柿子里的鞣酸，主要存在于柿子皮里，所以柿子皮不要吃。同时，空腹不要吃柿子，且一次不宜吃太多，更不要与高蛋白食物同吃，以免增加胃结石的风险。

“山”罢甘休

“中医认为，山楂味酸、性微温，归脾、胃、肝经，具有消食化积、行气散瘀、化浊降脂的作用。”赵英红说，作为一味药食同源的中药，山楂可消除食积，尤其是吃了油腻肉食后，适量吃山楂能解腻，缓解腹胀满等症，还能够缓解女性痛经，对预防脂肪肝、心血管疾病有一定作用。

山楂和柿子一样富含鞣酸，也不宜一次吃太多，一天五六个即可。此外，其味酸，易刺激胃酸分泌，胃酸过多者食用后会进一步增加胃酸浓度。同时，山楂有活血化瘀的功效，孕妇也不宜吃。

拒之干“栗”

“栗子，作为‘五果’之一，营养丰富，味道甘甜。”赵英红说，栗子具有健脾胃、补肾气、活气血的功效。《千金方》中说：“栗，肾之果也，肾病宜食之。”

赵英红说，现在是进补的好时候，养肺护肾对于老年人来说尤为重要。老年人不妨买些板栗、山药煲鸡汤和排骨汤，可以健脾养胃、益肾强筋。

需要注意的是，板栗含有丰富的纤维素、淀粉，以及一定量的蛋白质，一次不宜吃太多，否则容易消化不良；板栗不宜与柿子、山楂等鞣酸含量高的食物同食；糖尿病患者、便秘患者不宜多吃。