

家有一小,操心不少。在育儿的道路上,家长会陷入以下的误区。广州医科大学附属第三医院儿科儿童康复治疗师黄晓茵提醒新手宝妈宝爸,以下“雷区”要避免,如对孩子成长发育过程有任何疑问,也应到正规医院咨询专科医生意见。



## 育儿路上 这些“坑”要避免

### ● 过早让孩子学习游泳

近几年来,婴儿游泳颇为流行,有的家长在宝宝出生两三个月送去学习,使用颈圈进行游泳训练的。

实际上,婴儿由于骨骼肌肉发育不全,用颈椎

游泳时是用颈椎支撑着全身重量,极易造成颈椎损伤,同时新生儿抵抗力差,如果泳池中吸入不干净的水,也可能造成感染。黄晓茵建议新生儿至少在5-6个月会坐之后

再学习游泳,此时孩子腰背部发育“有力”了,可以使用套在胳膊下的游泳圈,而且此时孩子体能提升了,许多预防针也打了,会更加适合。

### ● 婴儿睡觉使用“定型枕”

黄晓茵指出,一些商家宣传称使用定型枕,可以防止宝宝睡偏头,塑造漂亮头型,甚至连已经睡偏的

头型都可以矫正过来。实际上,使用定型枕,不但使宝宝颈部一直保持一个姿势造成肩颈肌肉紧

绷,不利于颈椎发育,而且因为两边有阻挡,宝宝一旦睡偏,反而容易堵住口鼻,增加窒息危险。

### ● 孩子过早学习站立和蹦跳

有些家长以为出生4-6个月的孩子早早站立和蹦跳是发育良好的表现,甚至“揠苗助长”,帮助孩子进行站立训练。

她表示,实际上,孩子成长需要遵循身体发育的规律,不能急于求成,过早的站立,孩子的腿部肌肉发展不健全,站

立时主要靠腿部骨头支撑全身重量,导致腿部骨骼变形,造成O型腿或X型腿。

### ● 使用学步车

宝宝学会走路让许多宝妈宝爸惊喜不已,学步车的使用似乎能够帮助宝宝更快的学会走路。

她提醒,恰恰相反,宝

宝每一步的成长都需要自身的身体锻炼获得相应的能力,而利用学步车则会让孩子产生依赖性,反而可能造成孩子成长发育的

迟缓,同时因为学步车有轮子,滑行速度过快时,孩子速度跟不上,容易造成意外伤害。

### 健康贴士

## 作息不规律 女性患糖尿病风险增高

哈佛大学的研究表明,除了饮食习惯和不良嗜好,作息时间混乱,不规律的轮班工作可增加女性患2型糖尿病的风险。

研究人员结合护士健康研究(NHS)和NHS II两项护士长期健康研究数据,该数据分别记录1976年和1989年从事护士职业女性的健康状况。研究人员提取了143410名未患2型糖尿病、心血管疾病或癌症的女性的数据,并要求其定期填写医疗、食品和生活方式问卷。

在本研究中,轮班制夜班工作被定义为每月除了上白班和晚班,至少上三次夜班。结果表明,每5年轮班工作的护士中,有近三分之一(31%)更有可能被诊断为2型糖尿病。

不健康的生活方式由四个因素定义:超重或肥胖、吸烟、饮食不健康、体育

活动水平低。每个不健康的生活方式因素可使2型糖尿病的风险增加一倍以上(2.3倍)。上述四种不健康生活方式因素中的任何一种,并且轮班工作的女性被诊断为2型糖尿病的风险比常人高出2.83倍。

研究人员表示,在2型糖尿病患病风险较高的人群中,轮班工作约占17%,不健康的生活方式约占71%,其余11%是与这两种因素相互作用有关的额外风险。大多数2型糖尿病患者可坚持健康的生活方式来预防。

该研究小组认为,轮班工人遵循不健康的生活方式时,患2型糖尿病的额外风险可能是睡眠紊乱和昼夜节律影响荷尔蒙或肠道细菌平衡的结果,但还需证实。

(战颖)

### 健康提醒

## 哪些人需要强化降糖

“强化降糖”是指应用强化的药物治疗方案,使患者的血糖在较短时间内达到理想水平且代谢紊乱得以纠正的治疗方法,包括选用适当剂量的胰岛素、联合使用多种口服降糖药以及胰岛素与口服降糖药联用等多种方法。

这种看起来十分有效的疗法却并不适合所有的糖友,强化降糖并非对每位糖友都足够安全,在强化降糖之前还要综合考虑患者的年龄、病程、病情、并发症和伴发病等情况。

以下6类人群需要强化降糖治疗:1.新发的糖尿病;2.持续高血糖的非肥胖患者;3.不能控制的体重降

低和高血糖;4.口服降糖药失效的患者;5.口服药及饮食不能控制的严重高甘油三酯血症患者;6.起病较急、症状明显、体重显著减轻、病程较短的新诊断2型糖尿病患者。这些患者宜采用短期胰岛素强化治疗,可迅速控制临床症状和高血糖状态,从而减轻对β细胞的早期糖毒性作用。

以下4类人群一般不考虑强化降糖治疗:1.高龄糖尿病患者;2.儿童糖尿病患者;3.已经患有严重糖尿病并发症的糖尿病患者;4.存在未察觉的低血糖症的糖尿病患者。这部分人群低血糖风险较高,对其强化降糖只会弊大于利。(李全民)

遗失声明 中山市南朗镇平价伙食店(注册号:442000604421520)遗失营业执照正、副本,正本编号:0005049869,副本编号:1003879809,声明作废。  
段黎萍遗失广东省广州市荔湾中心医院开具的增值税普通发票两份,发票号码分别为KZ79477326 金额824.12元;KZ79477335,金额161.63元,特此声明。  
龚海涛遗失广州敏捷生活物业管理有限公司开具的押金两份,编号3栋1518单号N0.0617421,3000元,3栋1520单号N0.0617423,3000元,声明作废。  
深圳市西丽中兴人才公寓房权证第7栋1112/3号房屋使用证遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发  
刘梓坚遗失第二代居民身份证,证件号:44510219921031141X自本声明发布之日起所有与本身份证有关事情与本人无关,特此声明。  
广州保骏置业有限公司遗失保利阅云台收款收据一份,收据编号:1302149(客户姓名:黄艳,金额50000元)。收据为一式三联,声明此收据编号三联作废。

梁冯丽珊于2020年05月21日不慎遗失第二代身份证,号码:440883200105090341,自本声明发布注明遗失日起所有与本身份证有关事情与本人无关,特此声明。  
四会市云创业股权投资基金合伙企业(有限合伙)遗失公章、财务专用章、发票专用章、合同章,法人代表:李嘉私章各壹枚,声明作废。  
周汝利遗失第二代居民身份证,证件号:341226198210282326特此声明  
李苏潼遗失个体工商营业执照副本,统一社会信用代码:92440507MA52LPH59,声明作废。  
深圳市宝安区福永镇增巴烤鱼店遗失个体工商营业执照正本,注册号:440306812641755,声明作废。  
魏晓珠遗失安徽省立医院临床输血与检验杂志社开具的增值税普通发票1份,代码为034001800104,号码为19520283,金额为2650.00元,特此声明。  
声明兹有广州昂展餐饮管理有限,广州本峰建材管理有限公司,广州大恩文化传媒有限公司,广州的亦文化传媒有限公司,广州聚盈酒店管理有限公司,广州蓝湖餐饮管理有限公司,广州

石市建材有限公司,广州兴庭酒店管理有限公司,广州泓帅酒店管理有限公司,以上公司所办营业执照是易方清盗用本人身份证所办,以上公司无论发生任何事情与本人无关,现声明作废,特此声明。  
程家乐遗失个体工商营业执照副本,统一社会信用代码:92440101MA5AWYB45Y,声明作废。  
王华云遗失保险从业资格证,证号02000044030080020190204432,特此声明。  
东莞市博友电子科技有限公司遗失地税税务登记证副本,地税粤字:441900560888415,现声明作废。  
中山即一皮肤美容有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91442000MA519P9T92,声明作废。  
清远小粗腿文化传媒有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码:91441802MA4X4D4X7F,声明作废。  
广州市海珠区卓子妍餐饮店遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY24401050102532,声明作废。  
王大治遗失个体工商营业执照正本,注册号:

440103600270904,声明作废。  
郭汉颖遗失第二代居民身份证,证件号:44068119940311041X自本声明发布之日起所有与本身份证有关事情与本人无关,特此声明。  
遗失声明:汕头市美加厨柜厂有限公司遗失正本提单1份,提单号SSZX01224995 柜号UNIU2062327,开船日期2020年4月22日,到港日期2020年6月9号,目的港HALMSTAD, SWEDEN,声明作废。  
佛山市云信网络科技有限公司遗失公章、发票专用章,法人代表:谭金海,声明作废。  
广州市南沙区东涌健明包子店遗失个体工商营业执照正本,注册号:440110600247147,声明作废。  
广州市新华华亨百货店遗失个体工商营业执照副本,注册号:92440101MA5CT6407H,声明作废。  
古权宏于2020年05月19日不慎遗失第二代身份证,号码:441424199009015038,自本声明发布之日起所有与本身份证有关事情与本人无关,特此声明。  
廖红叶遗失个体工商营业执照副本,注册号:

440581600696366,声明作废。  
赖裕漫于2020年5月22日不慎遗失第二代身份证,号码:445322199407250418,自本声明发布注明遗失日起所有与本身份证有关事情与本人无关,特此声明。  
我单位遗失2013年2月25日由组织机构代码管理中心颁发的代码为567933266的代码证(正、副)本,现声明作废。单位名称:广州兴向达贸易有限公司,地址:广州市天河区苏庄大街21号301房  
佛山市利发物流有限公司遗失公章、财务专用章、发票专用章、合同章、法人代表:王超私章各壹枚,声明作废。  
茂名市茂南区春阳茶事茶饮店遗失茂东食品药品监督管理局所核发的食品经营许可证正本,核发日期:2019年3月12日,许可证编号:JY24409020107091,声明作废。  
广州市白云区人和镇福信商行遗失营业执照副本,注册号:440111601176945,执照编号:11913009090,声明作废。