

家长课堂

“漏斗胸”矫正 别错过最佳时机

□记者 吉双琦

胸骨凹陷导致胸部阵痛、运动后胸闷等症状,少年出现的胸壁畸形该如何治疗?是否还能正常生活?前不久,国家儿童医学中心、上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心为一名14岁的新加坡患儿艾伦实施漏斗胸矫正手术,帮助他重拾游泳梦想。

认识“漏斗胸”

漏斗胸是发病率1%~3%的胸壁畸形,男性患儿更常见。其表现为胸骨中下段向内凹陷,形似漏斗,可能伴随脊柱侧弯。尽管部分患儿早期无症状,但严重时会导致心肺功能受限,甚至引发心理问题,如自卑或抑郁。

据艾伦家长介绍,孩子在新生儿期就被发现存在胸骨中下段凹陷,但由于年龄太小且无明显不适,所以未及时治疗。今年,随着生长发育加速,孩子自述胸部正中偶有阵发性顿痛、活动后胸闷,尤其是运动后加剧。家长在网上查阅文献后发现上海儿童医学中心的漏斗胸治疗水平享有国际声誉,于是慕名前来就诊。

手术可矫正

传统的漏斗胸手术创伤大、恢

复慢,而目前成熟的“胸腔镜辅助下Nuss手术”通过微创技术置入支撑钢板,矫正胸壁畸形,具有切口小、出血少、恢复快的优势。患儿术后2~3周可正常上学,3个月后可恢复非冲撞性运动,2~4年后取出钢板即可完全康复。

该院专家团队充分评估后,决定为艾伦采用“胸腔镜辅助下漏斗胸Nuss手术”。术后患儿恢复良好,已顺利出院。此次手术不仅解决艾伦的身体困扰,更为他实现游泳梦想铺平道路。

手术主刀医生、该院心胸外科孙彦隽主任医师指出,漏斗胸的治疗需结合患儿的年龄、症状及心理需求综合判断。

他强调,家长若发现孩子胸壁异常,应及时就医,避免错过最佳治疗时机。通常,漏斗胸手术的最佳年龄段为5~12岁,该年龄段孩子的胸壁弹性较好,矫形效果更佳。

父母须知

很多家长在给孩子挑选食品的时候,会优先选择带有“儿童”字样的食品。但在某品牌“儿童酱油”被曝光钠含量高于普通酱油之后,很多家长陷入困惑。到底应该怎样选购儿童食品呢?其实,还是要学会看食物标签。

让我们结合近期新颁布的《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB 7718-2025)和《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050-2025)一起来看看食品标签有了哪些新变化,以及如何为孩子选购更健康的食品。

“零添加”≠更健康

很多食品企业利用消费者追求“天然”、不喜欢食品添加剂的心理,使用“零添加”“不添加”等宣传语,吸引消费者购买。但这些说法只是对于生产过程的描述,与食品终产品中配料或成分的含量并不完全等同,也不等于更健康。例如,“0蔗糖”并不等于商品本身不含有糖。

为了避免这些“声称”对消费者产生误导,新的预包装食品标签标准明确提出,不允许再使用“不添加”“零添加”等用语对食品配料进行特别强调。

如果想要了解食品的真实属性(包括食品添加剂的使用情况),可以认真阅读配料表、营养成分表等食品标签信息。

挑选儿童食品 看新版“国标”

营养标签有助控糖控油

近年来,超重肥胖问题广受关注。本次《预包装食品营养标签通则》修订后,在营养素种类里面,将强制标示的营养素范围由“1+4”扩展为“1+6”,即在能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠之外,增加糖、饱和脂肪(酸)两项。家长可根据孩子的身体需求挑选产品,从而科学控制其能量、脂肪、糖等营养素的摄入情况。

除了营养素范围扩展之外,预包装食品还应标示“儿童青少年应避免过量摄入盐油糖”,希望能够引导儿童青少年认识到盐油糖对健康的影响。

致敏信息更易读

为了保障食品安全,尽可能降低食物过敏的发生概率,在新标准正式实施后,我国食品标签将要求强制标示致敏物质信息。

当预包装食品使用含麸质的谷物、甲壳纲类、鱼类、蛋类、花生、大豆、乳、坚果八大类食品及其制品作为食品配料时,需要在配料表中以加粗、下划线等强调方式,或在配料表下方通过致敏物质提示语,提示食品中含有的致敏物质。

对于有食物过敏史的孩子来说,今后食品标签上致敏物质的提示信息会更加容易查找。

徐汇区疾病预防控制中心(徐汇区卫生健康监督所)张梅如
审阅:主任 施建华

育儿宝典

疫苗临近有效期,会影响品质吗



妈妈带明明去打疫苗时,发现疫苗还有1个月就要到有效期了,她有点担心:疫苗会不会像牛奶一样,在近效期可能影响品质?

疫苗有效期=最优时间

疫苗有效期,是指疫苗在一定的贮存条件下,能够保持其质量的期限。大多数疫苗是由蛋白质、碳水化合物、脂质、灭活微生物或减毒微生物等复杂的大分子所构成,对环境十分敏感,所以疫苗的稳定性在疫苗研发、上市、运输及上市后使用的全过程中都必须保证。也可以理解为,疫苗的有效期就是规定保持其质量稳定的最优时间。

实际有效期=标注日期+6个月

长期稳定性试验,是制定疫苗保存条件和有效期的主要依据。

疫苗在批准上市之前要开展长期稳定性试验,通常将生产的疫苗在适合的存放温度下连续放置24个月,在不同的时间点分别取样,观察并检测疫苗的物理、化学、生物学特征等。如果疫苗

的活力不下降,疫苗质量无改变,就可以确定疫苗的保存条件和有效期。

按照有关技术的要求,在稳定性试验要求的基础上至少要减掉6个月,才能作为疫苗的有效期。比如,麻疹风疹流行性腮腺炎减毒活疫苗的说明书显示疫苗的有效期是18个月,那么厂家开展稳定性试验的时间至少再加6个月,就是24个月。

也就是说,如果麻疹风疹流行性腮腺炎减毒活疫苗在开展稳定性试验过程中,历时2年时间仍然安全、有效,那么该疫苗批准的有效期就会被设定为18个月。

近效期疫苗≠保护失效

疫苗只要没超过有效期,都是安全有效的。比如,有效期为“2025.4.26”,那么在2025年4月26日24时之前接种都不会增加疫苗的不良反应,也不会降

低疫苗的保护效果。而且,疫苗不是一到期就“失效”,一般还有一段缓冲期。

《中华人民共和国疫苗管理法》中明确规定:疾病预防控制机构、接种单位应当建立疫苗定期检查制度,对存在无法识别、储存温度不符合要求、超过有效期等问题的疫苗,采取隔离存放、设置警示标志等措施,并按照国务院药品监督管理部门、卫生健康主管部门、生态环境主管部门的规定处置。疾病预防控制机构、接种单位应当如实记录处置情况,处置记录应当保存至疫苗有效期满后不少于五年备查。现在还有完善的信息化技术手段,在后台默默计算着疫苗的到期时间,在接种前协助接种医生避免使用超过有效期的疫苗。所以大家不必担心,超过有效期的疫苗会被接种门诊的医生及时封存处置。

疫苗安全注意三点

为了保证疫苗的安全有效,大家在带家人接种或自己接种疫苗时一定要注意:

1. 选择有资质的正规接种门诊接种疫苗,因为只有得到当地卫生行政部门认可的接种门诊,才能够保证疫苗的来源、储存、运输等都是符合规范且安全的。
2. 疫苗接种前如实告知健康状况,以便医生排除接种禁忌。
3. 接种后留观30分钟,一旦出现不良反应可以及时得到救治。

上海市疾病预防控制中心
仇静 董莉薇
审阅:黄卓英 主任医师