

# 5 · 1 2 护 士 节 风 采



史 雪

救死扶伤，守护人民的健康！做好自己，坚定信念，戮力同心，风雨同舟。



张 秀

疫情就是命令，防控就是责任。作为90后的我全身心的投入到此次疫情阻击战中。防护消毒到位，一切行动听从安排，无任何差错事故发生，圆满完成领导交代的任务。



王珊珊

现在是真真正正考验我们的时候，任何时候我们共产党人都是无所畏惧的。尤其是在重要关头，做一名共产党员，冲锋在前，以身作则，更要无所畏惧，战胜病毒，凯旋而归！



马琳琳

作为一名护士，救死扶伤是我义不容辞的责任！一座压不垮的大厦，必定有坚实的栋梁；一个处于危难时期的国家，必然会挺起民族的脊梁。

## 让生活多一份从容

一场突如其来的疫情，改变了很多的人生观点，也改变了很多人的生活习惯。芸芸众生，都在忙忙碌碌，在忙碌中追寻着属于自己的幸福，而忽略了停下匆忙的脚步，思索一下什么才是自己需要的幸福。

面对疫情，短暂的惊恐之后，也会发现许多有趣的事情。假期变长了，很多家长开始为孩子的顽皮而抓狂，但要知道，逐渐长大的孩子与你这样亲密撕磨的日子正在慢慢变少，何不珍惜这难得的时光：家人平时都各自为工作和事业拼搏，聚少离多，在疫情期间能安静下来，仔细品味生活，淡淡的烟火气息，能催生出浓浓的亲情。

让生活的节奏慢下来，让浮躁的性

情静下来，喝一杯清茶，读一本闲书，写一段小文，唱一首老歌，看晨曦渐明，陪夕阳下山，回忆一下曾经年少的轻狂，畅想一下韶华流逝的淡然。想着想着，就会嘴角翘起，露出一丝微笑，这就是岁月静好。

摘下沉重的面具，做回真实的自己，自由自在地做自己想做的事情，仔细打理一下繁杂的心情，让心靠在温暖的背上彻底放松，人生、世界、岁月等等的一切，瞬间变得无比美好。

快与慢，好与坏，起点与归宿，一直是探讨不完永恒话题，生活节奏的不断加快，在丰富的物质不断堆积在身边的同时，很多人在感慨，这并不是自己想要的的生活。一人一世界，每个人都有不同的人生追求，因此没必要拿别人做自己的参照，那样只会更加迷失自己，无法找到属于自己的人生方向。自己就是自己，世上唯一无二，只要内心定好了坐标，就建立起了别人无法和你竞争的赛道。在这条赛道上，你也许是孤独的，但你并不寂寞，强大的内心足以让你的世界丰富多彩。

“非澹薄无以明德，非宁静无以致远”。安静下来，忘掉想忘的人，忘掉想忘的事，不该认识的人，总会成为生命里的过客，无法实现的梦，就如枝头的弯月，虽不盈亦很美。

做善良的自己，做有益的事情，我们无法改变别人，但我们可以自己的努力为别人带来些微的便利，献出一份爱，换来一心安。

做真实的自己，挥走一片浮云，装满一袖清风，我心若素，不染纤尘。

(赵霞/图文)



史 朋

从穿上防护服，步入病房的那一刻起，对家的思念化作战斗的动力，直面时刻都可能被感染的风险，充分发挥自己的专长，全身心投入到工作中。



李祥龙

抗击疫情，我们“疫”无反顾。我们在一起，就像一滴水融入另一滴水，就像一束光簇拥着另一束光。滴水汇聚，可以变成无惧风浪的大海，微光荟萃，能够化身照亮人间的星河。



韩 玉

我是一名普通护士，尽力做着我应该做的事。



刘淑霞

曾经是一名军人，我更能体会到，做为战士就是要勇往直前，决不退缩，为了父老乡亲，我们才有这样的决心，我们要为他们撑起一片可以自由呼吸的天空。

(待续)



# 新泰医院

## XIN TAI YI YUAN

新泰市人民医院（山东第一医科大学附属新泰医院）主办  
泰安 市 内 部 资 料 准 印 证 第 2 2 2 号

主 编：周 峰 责 任 编 辑：赵 霞 郑 萍 王 晓 培  
内 部 资 料 免 费 交 流

2 0 2 0 年 6 月 2 8 日  
第 6 期（总 第 1 8 9 期）

## 我院召开思想作风纪律集中整治活动动员大会



6月12日，全院干部职工思想作风纪律整顿大会召开。院两委、全体中层负责人、各党支部委员参加了会议。会议严格贯彻落实市委、市卫健委干部思想作风纪律集中整治会议精神，动员全院广大干部职工以党的十八大、十九大及历次全会精神为指导，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 系列重要讲话精神，以统一思想、提高认识、凝心聚力，进一步统一思想、提高认识，以更加有力的行动和决心，着力解决好政治纪律和规矩意识淡薄，难以适应从严治党、严明纪律、严守规矩新常态；担当意识不足、作风漂浮；纪律意识不强，没有切实把思想和行动统一到中央关于反腐倡廉的部署要求上来等问题，切实把医院风气树正，作风搞实，群众满意度显著得到提升。着力解决好政治规矩意识不浓，思想作风不扎实、文明服务水平不高、诊疗不规范、管理能力差等问题，切实把医院风气树正，作风搞实，群众满

意度显著得到提升。会议要求，要把开展好思想作风纪律集中整治与推进医院各项工作有机结合起来，不作表面文章，防止走过场。围绕医院中心工作，结合各自的实际情况，明确该抓哪几件事，从哪几个方面进行整改，达到什么效果，要拿出意见，拉出清单，并通过公开栏、网站等形式向社会公开，自觉接受监督，确保取得实效。广大干部职工，要对照存在的问题，主动把自己摆进去，把工作摆进去，对思想、纪律和作风等进行一次大检查，深入查摆存在的问题，研究制定整改措施和整改台账，即知即改、立行立改。对思想不重视、工作不得力的，院纪委将进行约谈，限期整改，严肃问责。

会议要求各科室、各党支部要针对存在的问题，突出重点、抓住关键，问题不解决、作风不改善不罢手，切实拿出作风整顿的成果。以这次作风集中整治活动为契机，全院干部职工担当有为、创新开拓，努力推动全院各项工作再上新台阶。

(杨成/文 周峰/图)

## 我院院长张传军、副院长张鸿雁一行到翟镇中心卫生院、金岭湖社区中心卫生室进行调研

6月12日，市政协副主席、市人民医院院长张传军，市人民医院副院长张鸿雁，携市人民医院相关科室工作人员到翟镇中心卫生院，就医医共同体远程会诊、影像远程会诊系统建设进行调研部署，同时到筹建中的翟镇金岭湖社区中心卫生室进行指导。

张传军院长指出：远程心电图、影像会诊系统，通过心电图、影像数据管理平台，将相关数据系统存储管理，实现了医共体单位对心电图、影像数据共享和浏览，既方便患者就医又保证心电图、影像检查质量，解决了很多基层医院疑难杂症的病例，真正实现了广大群众不出社区就能享受三级医院的医疗资源，从而让会诊变得顺畅，不断的提升基层医院的医疗水平，使得社区医疗与上级医院实时连接。心电图远程会诊能为在第一时间发现心血管危重患者取得最佳抢救时机提供了有利的医疗资源，也为基层医疗单位的心电专业水平提升提供了契

机，让我市医疗同质化管理又前进一步，为分级诊疗提供了技术支撑。

在翟镇金岭湖社区中心卫生室，张传军院长指出，大力发展农村医疗卫生事业，是民生工程建设的重点，更是全面建成小康社会的重要保障，金岭湖社区人口多，预计年底常住人口达到一万，医疗保障任务重，社区卫生服务中心建设非常必要，基层医疗机构要创新服务理念，强化人才队伍建设，完善制度建设，找好社区卫生室服务着力点，更好为社区群众健康保驾护航，市人民医院给予技术和物力支持，免费接收工作人员到市医院学习培训，免费进行心电图、影像远程会诊，同时请工作人员做出需要的物品清单，市医院支援部分医用品。

张鸿雁副院长就专业建设进行细心指导。

(对外合作办公室/王虹)



## 新泰市医院感染管理质控中心培训会议在我院召开

6月17日，全市医院感染管理质控中心培训会议在我院召开，旨在加强医院感染管理，做好新冠肺炎疫情常态化院感防控工作，保障医疗安全，提升医疗质量。

会上，市政协副主席、市卫健委副局长殷培文，市医院感染管理质控中心主任委员、我院副院长郑希涛分别讲话。新汶矿业集团公司中心医院感染管理科主任张荣娥对《泰安市医院感染管理办法》（试行）进行解读，我院感染管理科副主任杨娜围绕新冠肺炎疫情常态化院感防控进行授课。

市医院感染管理质控中心成立一年来，认真履行职责，多次参与全市卫生系统的院感防控和指导工作，通过市院感质控微信群向各质控中心成员单位及时传达国家和各级卫生行政部门部门发布的各项规范、指南。

新冠肺炎疫情以来，市医院感染管理质控中心在上级部门和领导的统一安排、统一部署下，

做到疫情就是命令，防控就是责任，科学有序开展各项院感防控工作。根据《传染病防治法》《医院感染管理办法》《医疗机构内新型冠状病毒感染预防与控制技术指南（第一版）》和国家以及各级卫生行政部门发布的诊疗方案、防控方案和指南等，第一时间制定了新型冠状病毒肺炎感染防控制度、流程、预案和培训资料，并根据实际情况不断改进和完善，先后在质控群发布了三版《新型冠状病毒肺炎院感防控手册》和10余次培训资料。多次参与了对矿务局中心医院、市二院、三院、中医院、协庄矿医院、全市15个乡镇卫生院和卫生服务中心、玉皇山隔离观察点和3个高速路防控检查点的感控落实、人员防护情况的检查和指导工作，对检查中发现问题，第一时间反馈、给予指导和整改建议。对作为收治隔离观察病人的翟镇卫生院、青云街道社区服务中心、妇幼保健三个隔离点的建筑布局和工作流程及具

体防控等工作进行现场指导，始终把工作人员和患者的身体健康和生命安全第一，竭尽全力最大限度地降低了院内交叉感染，确保医务人员零感染。会议要求：一是要进一步提高对感控工作重要性的认识。全体医务人员要以高度的责任感和敏感性，提高政治站位，树立底线意识，严格落实相关法律法规、规章制度和技术标准，高度重视并切实做好感控工作。二是要强化责任意识，严格落实感控制度要求。质控中心成员要明确责任意识，完善部门感控组织，确保感控管理人员配备充足，明确分工，压实责任，加强全过程管理，开展感控工作。三要突出工作重点，做好重点科室和环节感染防控工作。各医疗机构积极开展院内感染风险排查整顿。对重点部门、重点环节，以及感染防控的基础设施、基本流程逐一进行梳理，抓紧排查、补齐短板。四要有效开展培训，全面提高感控控制能力。及时对本单位所有工作人员

进行院感法律法规、防控技能和新冠肺炎疫情防控知识培训。培训对象应覆盖全体医务人员及保洁人员。五要做好新冠肺炎疫情常态化防控工作。加强院内感染防控，推广分时段预约诊疗，严格落实分区管理要求，及时排查风险并采取处置措施，严格探视和陪护管理，避免交叉感染。严格预检分诊和发热门诊工作流程，强化防控措施。落实医务人员防护措施，加强对医务人员的健康管理和监测。

我院副院长郑希涛表示：感控工作是保障医疗质量和医疗安全的底线要求，我们质控中心每一位成员都有责任和义务将感控理念和措施融入各自医疗机构卫生

服务全过程、全环节、全要素之中，消除医疗安全隐患。当前，新冠病毒变异、传播规律等还没有完全掌握，境外疫情仍在蔓延，常态化防控任务仍然艰巨繁重，质控中心将继续时刻绷紧疫情防控这根弦，杜绝任何麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理、松劲心态，慎终如始抓好感染防控工作。

(周峰/图文)





# 我院全面启动2020年对口支援工作

6月2日，我院副院长 任王虹送对口支援人员到受援单位，我院2020年对口支援工作全面启动。



座谈时指出，对口支援工作对缩短城乡医疗差别，减少城乡医疗资源差距，解决群众看病贵，看病难等方面有积极的推动促进作用，利于搭建基层技术服务平台，畅通技术培训渠道，提升基层服务能力，为实现分级诊疗，构建合理诊疗秩序提供技术支持。同时对口支援是深化医改、惠及民生的有力举措，市医院严格按照省、地、县各级文件要求，积极主动做好对口支援工作。受援单位要加强重视度，加强与支援医院之间沟通，市医院专人负责这项工作，有问题随时沟通，及时解决，双方配合，把对口支援工作落到实处。支援人员要遵守受援单位工作纪律，接受受援单位工作考勤，要依法行医，严格执行18项核心制度，重视医疗安全，杜绝医疗事故，个人工作有困难要及时提出，单位帮忙解决。受援单位做好受援人员的生活安排，使其安心工作。2019年我院对口支援工作人员认真负责，为翟镇中心卫生院筹建耳鼻喉科，青云街道卫生服务中心普外科各项工作能力明显提升，羊流中心卫生院内科建设得到发展，受到上级领导表扬及受援单位认可。下一步要结合实际，创新工作形式，深化支援内涵，补短板强弱项，认真做好对口支援工作。受援单位领导对市医院的支援表示感谢，并表示一定重视对口支援工作，做好支援人员生活及工作安排，提升本单位业务能力。根据受援医院需求结合我院实际，2020年我院对口支援人员及受援单位名单分别为：普外一科董和平副主任医师支援青云街道卫生服务中心，肿瘤科陈峰主治医师支援岳家庄卫生院，口腔科李作霞主治医师支援翟镇中心卫生院，急诊科鹿宝玉主治医师支援羊流中心卫生院。

(王虹/文 郑萍/图)

## 武城县人民医院来我院参观交流

6月19日，武城县人民医院院长任玉方一行7人来我院参观交流，我院院长张传军、纪委书记杨进彬、副院长郑希涛及相关科室负责人陪同。两院就信息系统建设的HIS、电子病历、LIS、PACS、移动医疗、集成平台、智慧医院，互联互通以及绩效、医院管理等方面进行了交流，座谈会后，任玉方院长又到我

院相关科室参观交流，通过交流加深了两院友谊。

(周峰/图文)



## 新泰市医疗共同体首台健康查体车投入使用

6月2日，新泰市医疗共同体首台健康查体车到位并投入使用。健康查体车由医疗共同体牵头医院市人民医院出资购买，旨在缓解县域内公共卫生体检医疗资源不足的现状，同时满足单位及偏远地区集中体检科普的需求。个小型的健康体检中心，能满足常规体检、治疗、知识普及、健康教育、两筛检查、慢病干预、应急救援救援等功能，可以为广大城镇市民提供全方位健康查体服务。移动体检车以其特有的灵活性大大刺激了个人与单位的需求，实现上门服务等灵活服务模式，为全市及周边地区的群众解决了集体体检的距离远、费时、费力等问题。尤其在一些医疗服务简陋的偏远乡村，查体车更是为群众健康及时送去了相关帮助和健康。

(王虹/文 周峰/图)



## 我院开展“情系春蕾与爱同行”扶贫助学活动

为促进全社会对少年儿童的关注，保证留守儿童得到健康成长，帮助留守儿童、贫困家庭子女解决生活和学习中的困难。“六一”儿童节到来之际，我院开展“情系春蕾·与爱同行”爱心救助活动。呼吁社会共同参与，共同关注特殊群体孩子的健康成长。

5月30日，我院副院长刘静、工会主席李萍等一行五人，先后来到青云街道办事处上军寨村、岳家庄乡南杨庄村，了解救助儿童生活、学习情况，向春蕾女童及困难留守儿童发放了助学金、书包、文具等学习用品。表达了我院对孩子们的关心和殷切希望，鼓励受助儿童要树立自强、自立信心，勇敢面对学习生活中的困难，积极进取，有所成，取得优异成绩。受到爱心资助的孩子们也非常感动，他们纷纷表示：一定不辜负期望，树立远大理想，勤奋学习，自立，以优异的成绩感恩好人、回报社会。

(赵霞/图)



## 我院组织收看“安全生产大家谈”云课堂

6月5日上午9点，我院组织收看由山东省应急管理厅主办、山东省互联网传媒集团承办的“安全生产大家谈”云课堂，围绕责任落实、隐患排查、风险管控、应急处置等内容线上学习，开展学习教育和辅导交流。

(周峰/图文)



# 我院新生儿救治中心建设与管理

为加强全市危重新生儿救治中心建设与管理，提高救治能力和服务质量，切实降低新生儿死亡率，更好的履行救治中心职责，承担起全市危重新生儿的救治、会诊和接诊任务，我们新生儿科在医院领导的关怀帮助下，稳步发展，多次派出人员去山东省立医院、山东齐鲁医院、山东省千佛山医院、泰安市中心医院、浙江大学儿童附属医院等多家医院新生儿科（或NICU）进修学习。目前科室顺利开展了新生儿气管插管内肺表面活性物质注入、胸腔穿刺术、新生儿CPAP辅助呼吸、新生儿有创呼吸机的应用、静脉营养等工作，并成功救治多例早产儿，科室业务水平已达到全市危重新生儿救治中心要求。

(新生儿科/尹训波)



## 胎儿心脏超声筛查

自2020年6月1日起，超声科通过外出学习及全科培训开始开展胎儿心脏超声筛查。

先天性心脏病的发病率大约为7-8%，占新生儿致死性畸形的首位。我国每年新生儿的先天性心脏病患儿大约15万左右，给家庭和社会带来沉重的负担。先心病的产前筛查及诊断，可以改善各类心脏畸形胎儿的妊娠结局，胎儿心脏超声筛查可以获得更高的畸形检出率，尽早明确诊断可以更早的进行临床处置，把对孕妇的危害降到最低，降低围产期胎儿的死亡率，降低先天性心脏病患儿的出生率。因此我们科开展胎儿心脏超声筛查是非常必要的。

作为临床大夫尤其是产科大夫及来做胎儿心脏筛查的孕妈妈应该了解以下几点：

- 1、胎儿心脏超声筛查最佳孕周：孕26—28周，一般我们预约在26周。
- 2、胎儿心脏超声筛查最佳胎儿体位：胎儿仰卧位。
- 3、通过超声筛查可作出提示性诊断的心脏畸形：单心房、单心室，完全型房室间隔缺损，二尖瓣闭锁并左心发育不良，三尖瓣闭锁并右心发育不良，主动脉闭锁，肺动脉闭锁，法洛氏四联症，完全型大动脉转位，右室双出口。
- 4、本次超声筛查未发现胎儿心脏结构异常，但不能完全保证胎儿心脏结构无异常。请您理解。
- 5、因胎儿血流循环的特殊性，所以出生后房间隔缺损、动脉导管未闭在胎儿时期不能诊断。
- 6、由于胎儿的心脏结构细小，血流动力学复杂，加上胎儿在宫内情况复杂，超声技术的局限性以及各种客观原因（孕妇肥胖，胎儿体位不合适，胎儿脊柱及肋骨的遮挡，羊水过多，羊水过少）会给超声检查带来困难。请您理解。

(梁光菊/文)

## 抽血能查肿瘤细胞吗？

在日常临床病理工作中，有很多患者或者家属问我：人血液中有肿瘤细胞吗？抽血能查肿瘤细胞吗？对于这个问题的答案是：在当下精准医学时代，我们病理科开展的循环肿瘤细胞检测（CTC）技术就可以解决这个问题。也就是说，人体血管内是有肿瘤细胞的，循环肿瘤细胞检测技术能够检测到血液中的肿瘤细胞。

众所周知，癌细胞（恶性肿瘤细胞）是一种变异的细胞，他是正常细胞发生基因突变形成的不成熟分化的细胞，虽然他和人体正常细胞一样都是生命，但是他有无限增殖、能浸润、易转移的侵略性生物学行为特点，他能破坏人体器官组织的正常结构秩序，浸润破坏细胞结构并吸收细胞储存的能量。如果癌细胞通过变身、伪装等方式穿过了血管壁进入血液循环管道，那进入血管循环系统的这些肿瘤细胞就称为循环肿瘤细胞，

同样，癌细胞就像恐怖分子一样，脱离了大本营，穿过了血管壁，进入了血管循环系统，顺着血液流动而游历全身。有的继续分裂，把子孙后代成员数量做大做强，增加后备细胞储备力量；有的和人体免疫系统进行了殊死搏斗，互有死伤；有的潜伏下来，随着血液游遍全身，待寻找到适合生存的土壤，特别是肺、肝等这种能提供高营养地方，就可以掠夺当地资源并生存下来；有的不适应新的环境而死亡后被人体吞噬细胞吸收。由此可见，肿瘤的存在和发展就是和人体免疫保障系统相互搏斗的过程，就像是政府和土匪的博弈平衡，所以，如果政府要治理恐怖主义集团，必须查明有多少恐怖分子在流窜，根据恐怖分子的循环血液中的数量来评估恐怖主义发展状况。

循环肿瘤细胞检测技术就是利用细胞芯片、免疫荧光原位杂交等先进的循环肿瘤细胞检测技术，抽取人体4毫升血液就可以捕获人体外界循环血液中的肿瘤细胞并检测形态、基因突变等诊疗信息。可以做到早发现、早诊断、早治疗，他可以早于影像学2-3月检测到肿瘤的存在，因为当影像学肉眼看到肿瘤时，肿瘤细胞已经构成了实体，至少要有上亿个细胞才能形成。相对于肿瘤标志物等检测，循环肿瘤细胞检测灵敏度更高，特异性更好。

循环肿瘤细胞检测尤其适合于手术前后，放化疗过程中及肿瘤预防复发查体等，根据循环肿瘤细胞数量的变化可以评估身体内肿瘤细胞活跃程度，进而采取不同的治疗方案。实际上，肿瘤作为慢性病，

都是在潜移默化、润物细无声的不良生活方式、环境污染等因素长期导致细胞缺氧、中毒等而该变了细胞遗传密码，发生细胞基因突变后进行了细胞分裂而形成，所以肿瘤细胞在身体内有很长的潜伏期。由此可见，健康人或肿瘤易感家族史的健康人也可抽血做循环肿瘤细胞（CTC）检测。

对于肿瘤患者抽血查肿瘤细胞，结果判读就是根据4毫升血液内细胞数量结果，可在手术前后分别检测以区分手术的疗效并制定术后的治疗方案，可在放化疗前后或者过程中实时检测，以判断肿瘤细胞的数量变化，做到肿瘤病人带病生存的实时评估。对于正常健康人查体性检测，可以检测以判断复发的时机风险，提示得肿瘤的风险高低，风险高者可检查身体来判断有无实体肿瘤或者该调整生活方式。

随着医学发展，循环肿瘤细胞发展将有广大的前景，我们将把血液中肿瘤细胞取出，做二代测序等分子病理学检测，全程全方位的为患者预后、复发风险、治疗效果评估、用药选择等问题服务，知己知彼百战不殆，全力阻断肿瘤的发生、发展，让群众获得身心健康！（成云舟）

# 关于维生素AD你知道多少？

维生素AD是儿童生长发育过程中必需的营养素，它对宝宝的健康到底有哪些重要作用呢？维生素A对宝宝的成长有什么作用？一：促进长骨发育，帮助宝宝长高，维持骨骼牙齿健康；二：维持皮肤上皮、消化道呼吸道黏膜完整，增强防御病毒能力；三：参与铁的转运，促进造血功能，预防缺铁性贫血；

## 公 示

6月4日处理医疗废物890吨，出水COD33.3mg/L、氨氮2.4mg/L、大肠杆菌80mpn/L、无沙门氏菌、余氯上午：5.7mg/L、下午：5.4mg/L，全部达到国家排放标准。产生医疗废物714.7kg，由泰安市泰环环保服务有限公司回收集中处置714.7kg。欢迎各界领导莅临指导。（总务科）

四：促进视觉发育，维持暗视觉。

维生素A缺乏主要集中在亚洲、非洲、南美洲的发展中国家，我国属于维生素A中度缺乏国家，需要预防性补充；针对我们新泰地区，我院儿科2018年1月至10月份对0-3岁住院患儿进行的维生素A检测，其维生素A缺乏（包括亚临床缺乏）的检出率高达73%。

维生素D的作用呢？一：增加骨量，促进骨骼、牙齿发育；二：参与机体免疫调节；三：促进钙磷重吸收，维持钙磷平衡。我国儿童处于维生素D营养不良状态，主要与母亲围生期VD不足、日照不足、膳食摄入不、生长速度快有关。

那么该如何补充呢？维生素AD一般在宝宝生后就开始补充，一直持续到至少3岁，为什么呢？1岁时身高增长0.5倍，3岁时身高增长1倍，2岁时体重是出生的4倍，20颗乳牙萌出。这是重要的发育高峰，对维生素AD的营养需求旺盛。根据中国居民膳食营养素参考摄入量：0-1岁维生素A 1000-2000IU/日，维生素D 400-800IU/日；1-3岁维生素A 1033-2333IU/日，维生素D 400-800IU/日。

那宝宝饮食均衡是不是就能满足生长需要呢？VA在天然食物中看似不少，但转化率很低，而且宝宝胃容量有限，辅食量少，进入身体的维生素A微乎其微；维生素D的食物来源很少，植物性食物中几乎不含VD，母乳中含量极少，奶粉也不能满足，辅食量少；晒太阳皮肤裸露少，时间短，空气质量差，没法自身合成足够维生素D。因此为了宝宝健康，维生素AD一个也不能少！

宝宝从生后数日就开始补充维生素AD，那会不会过量呢？在我们《儿科学》中明确了维生素AD的中毒剂量：维生素A急性中毒一次剂量超过30万单位（167粒金贝特令），慢性中毒5-10万单位/日，连续服用6个月以上；维生素D 每日2-5万单位（33粒金贝特令），连续数月或数周，所以每日预防剂量的服用是安全的！（儿保科/张蔓）