

# 探索新生儿黄疸的奥秘

□李文丽

新生儿黄疸,对于许多初为父母的家长来说,可能是一个陌生的词语。

## 什么是新生儿黄疸

新生儿黄疸是新生儿时期常见的疾病之一。该病主要表现为皮肤、黏膜和巩膜黄染。根据黄疸出现的时间及程度,新生儿黄疸可以分为生理性黄疸和病理性黄疸。当新生儿出现食欲不振、精神萎靡、呼吸困难等症状时,家长要及时带新生儿到医院就诊。

## 发病原因

新生儿黄疸的主要发病原因是胆红素在体内异常聚集。这是由于新生儿的红细胞破坏速度较

快,胆红素生成过多,并且肝脏尚未完全发育,处理胆红素的能力较差。此外,还有其他因素,如新生儿溶血病、早产、感染、头颅血肿,以母乳摄入量不足等,都可能加重新生儿黄疸的程度。

## 怎样治疗

新生儿黄疸是否需要治疗,需要结合新生儿的胎龄、日龄、高危因素、黄疸程度,以及进展速度等综合判断。治疗新生儿黄疸的方法有光照疗法、药物治疗和换血疗法等。光照疗法是让新生儿暴露在蓝光下,使皮肤表面的胆红素转化为可溶性物质,从而降低体内胆红素水平;药物治疗是通过口服或

注射药物,提高新生儿肝脏处理胆红素的能力;换血疗法虽然可以迅速降低体内胆红素水平,但是需要一定的条件。

## 如何预防

**定期产检** 孕妇应该定期进行产检,完善各项检查;若有溶血性风险,则需要进行抗体筛查,必要时注射免疫球蛋白。同时,孕妇应及时处理妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病等并发症,以免对胎儿产生影响。另外,孕妇应坚持合理饮食,避免摄入油腻食物。

**避免感染** 感染是导致新生儿黄疸的常见因素之一。因此,孕妇应预防感染。同时,新生儿出生

后,家长要细心观察新生儿的精神状态、吃奶情况、体温等。

**坚持母乳喂养** 坚持母乳喂养,可以帮助新生儿建立正常的肠道菌群,加速胆红素的代谢和排出。需要注意的是,与母乳相关的黄疸分2种情况。一种是母乳营养性黄疸,指新生儿出生后一周内,由于母乳摄入量不足、胎粪排出延迟,使肠循环增加所致,处理方法是加强喂养。另一种是母乳性黄疸,指母乳喂养的新生儿出生后1个月~3个月仍有黄疸,可能与母乳中β-葡萄糖醛酸苷酶水平较高,增加肝肠循环有关,一般不需要治疗。此外,家长应该细心观

察新生儿的饮食和大便情况,一旦发现异常,要及时带新生儿到医院就诊。

**加强黄疸监测** 新生儿出生后,家长要注意观察皮肤黄染出现的时间及进展情况;如果有异常增高情况,要增加检测频率,必要时进行治疗。出院后,家长仍要遵照医嘱,及时带新生儿到医院进行黄疸检测。

早发现、早治疗,大多数黄疸都会消退。同时,孕妇可以采取一些预防措施,降低新生儿黄疸的发病风险。

(作者供职于郑州大学第三附属医院新生儿科)

# 得了盆腔炎怎么办

□郭丰霞

盆腔炎是常见的妇科疾病之一,若不及时治疗,可导致盆腔反复发炎、不孕、慢性盆腔痛等后遗症,严重危害患者的身体健康。本文主要介绍盆腔炎的注意事项。

## 规范用药

盆腔炎患者通常会现出下腹部疼痛、发热、阴道分泌物增多等症状。因此,盆腔炎患者在治疗过程中,应该遵照医生的建议,规范使用抗生素等药物,避免滥用抗生素。

## 保持个人卫生

**注意经期卫生,使用合格的卫生用品** 在月经期间,患者应注意个人卫生,并使用合格的卫生用品。合格的卫生用品(包括卫生巾、卫生棉条等),能够有效吸收经血,保持外阴部干燥和清洁。同时,患者应该勤换卫生巾,避免经血长时间刺激外阴部,引起不适或感染。

**勤换内裤,保持外阴部清洁** 患者每天更换内裤,并保持外阴部清洁是非常重要的。内裤容易滋生细菌,如果不及时更换,就会增加感染的风险。在洗澡过程中,患者可以

使用温水清洗外阴部,去除污垢和细菌。

需要注意的是,患者应避免使用刺激性强的沐浴露清洗外阴部,以免对外阴部造成刺激。另外,清洗完后,患者应使用柔软的毛巾轻轻擦干外阴部,避免使用粗糙的纸巾或湿巾。

**避免不洁性行为** 盆腔炎可以通过性途径传播。因此,患者应避免不洁性行为,并预防性传播疾病。

## 养成良好的生活习惯

**保持充足的睡眠** 患者应保持充足的睡眠,每天保证7小时~8小时的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。充足的睡眠,可以帮助患者提高免疫力,促进康复。

**合理饮食** 患者应坚持合理饮食,选择新鲜的蔬菜和水果,如西红柿、胡萝卜、苹果等。这些食物富含维生素和矿物质,有助于患者提高免疫力。同时,患者应避免摄入辛辣、油腻、刺激性食物。合理的饮食结构,有助于患者维持身体健康,增强抵抗力。

**适度运动** 坚持适度运动,可以

增强免疫力。患者可以选择散步、做瑜伽等轻度运动方式。这些运动方式可以增强身体的耐力和柔韧性,帮助患者缓解疼痛和不适感。但需要注意的是,患者不能进行剧烈运动,以免对身体造成负面影响。

## 避免过度劳累

患者应合理安排工作和生活,避免过度劳累。在日常生活中,患者应保证充足的休息时间,适当分配家务和工作,避免过度劳累。适当的休息和放松时间,可以帮助患者缓解精神压力,有助于治疗盆腔炎。患者可以选择听音乐、看电影等方式。同时,保持心情愉快,也是治疗盆腔炎的措施之一。

## 定期复查

患者应定期到医院进行复查,以了解病情的变化和治疗的疗效。医生可以根据患者的复查结果,及时调整治疗方案,以获得更好的治疗效果。在治疗过程中,如果患者出现病情变化或不良反应,应及时向医生报告。

(作者供职于滨州市第二人民医院妇科)

# 儿童多动症和自闭症的早期干预

□李湘

在儿童生长发育的过程中,多动症和自闭症是两种较为常见的神经发育性疾病。这两种疾病不仅会影响儿童的学习能力和社交行为,还会对他们的身心健康产生负面的影响。因此,对这两种疾病进行早期预防是非常重要的。

本文主要介绍这两种疾病的防治方法,帮助儿童健康成长。多动症,又称注意力缺陷多动障碍,是一种常见的儿童行为问题。该病的主要症状包括注意力不集中、多动和冲动性行为等。这些症状常常在疾病早期就出现,且持续时间较长。目前,虽然多动症的病因尚不完全清楚,但是研究结果表明,遗传因素、环境因素和大脑功能障碍等,可能是导致患儿多动症的因素。

坚持合理饮食、适度运动,保持营养均衡,保证充足的睡眠,以及避免接触有害物质,有助于降低儿童患多动症的风险。儿童出生后,家长应避免让孩子接触二手烟和有害化学物质,以免增加儿童患多动症的风险。

在早期干预方面,一旦发现儿童存在多动症的症状,家长应及时带儿童到医院就诊。目前,在临床上,多动症的干预方法主要包括药物治疗和心理社会治疗。药物治疗主要是调整大脑的神经递质平衡,改善症状;心理社会治疗,侧重于改善患儿的行为和社交能力。

自闭症,又称孤独症,是一种人际交往障碍性疾病,主要表现为对外界事物不感兴趣、沟通能力差,重复某些刻板的行为等。目前,自闭症的病因尚不完全清楚,但遗传因素、环境因素和大脑早期发育异常等,可能是导致自闭症的因素。

就自闭症的预防而言,由于其原因尚不清楚,所以也没有特殊的预防方法。但是,该病和自闭症一样,保持健康的生活方式,避免暴露于有害环境中,都是有效的预防方法。此外,孕妇定期进行产前检查是非常重要的,有助于早期发现和诊断自闭症。

一旦发现儿童有自闭症的迹象,家长应及时带儿童到院就诊,寻求专业的帮助。

自闭症的早期干预方法主要有行为疗法、药物治疗和特殊教育。行为疗法是临床上常用的自闭症干预方法,通过正向强化来改善患儿的社交和沟通能力。药物治疗主要用于缓解一些相关的症状,如焦虑、抑郁和睡眠障碍等。特殊教育是使用个性化教学方法,帮助自闭症患儿提高生活技能和学习能力。

总体来说,虽然多动症和自闭症的病因尚不完全清楚,但是早期预防、早期干预,却对患儿的生长发育有着重要的影响。因此,家长要密切关注儿童的行为和发育情况,及时发现异常,并寻求专业的医学帮助。只有这样,我们才能为儿童创造一个更好的成长环境,让他们在生活和学习中更自信、更快乐。

(作者供职于南阳市第四人民医院医务科)

# 如何应对更年期

□宋洁

随着年龄的增长,女性会经历一个特殊的阶段——更年期。更年期是指女性生殖系统逐渐衰退的过程,并伴随身体和心理上的变化。在这个阶段,女性的身体会出现一些不适感。但是,经过合理的调整和管理,女性可以轻松应对更年期。

## 更年期的特点

更年期通常发生在45岁~55岁,但每个女性的经历都有所不同。

常见的更年期症状包括潮热、潮红、失眠、心悸、耳鸣、头痛,以及月经紊乱、情绪波动、关节疼痛等,还有部分女性会出现尿路感染、尿急、尿频等症状。如果出现以上症状,女性应意识到自己进入更年期了,要从思想上做好应对更年期的准备。

## 保持积极的生活态度

更年期会给女性带来一些负面情绪,如焦虑、抑郁等。因此,女性保持积极的生活态度非常重要。女性

可以尝试做一些放松的活动,如做瑜伽、冥想、散步等,缓解精神压力,改善不良情绪。同时,女性与家人、朋友保持良好的沟通和交流,也能帮助女性应对更年期的不良情绪。

## 养成良好的生活习惯

养成良好的生活习惯,对于更年期女性来说非常重要。女性要养成规律的作息习惯,每天保证充足的睡眠,避免熬夜。同时,女性应坚持合理饮食,保持营养均衡,每天适当摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,如新鲜的蔬菜、水果,以及全谷物等。这样不仅可以满足身体对营养物质的需求,提高免疫力,还可以降低更年期症状对女性身体的影响。

此外,在日常生活中,女性要重视钙的摄入量,适量补钙,预防骨质疏松症。女性还要坚持适度运动,可以选择快走、游泳、爬山,以及做瑜

伽、打太极拳等有氧运动方式。每次运动30分钟~50分钟,每周运动3次~5次,能够帮助女性释放不良情绪,调节内分泌系统,减轻更年期症状。

## 保持良好的心态

更年期是一个自然的生理过程,每个女性都会经历。保持良好的心态,对于更年期女性来说非常重要。更年期女性要相信自己能够顺利度过这个特殊时期。

## 中医特色治疗

中医认为,更年期是由于体内阴阳失衡引起的。因此,中医师会根据患者的实际情况,采用针灸、中药调理等方法,调整阴阳平衡,从而减轻更年期症状。在更年期,大多数女性会出现气血不足的情况,导致面色苍白、头晕、心悸等症状。中医师会采用调理气血的方法(如食疗、按摩等),以增强气血循环,减轻患者的不适症状。

更年期是每个女性都会经历的一个重要阶段,但并不意味一定会给女性带来困扰和不适。了解更年期的特点,保持积极的生活态度,养成良好的生活习惯,保持良好的心态,女性可以轻松应对更年期,享受健康和快乐的生活。

(作者供职于临沂高新区罗西街道社区卫生服务中心)

# 子宫肌瘤的MRI表现

□吕洁

子宫肌瘤主要是由于子宫平滑肌细胞增生而成,是女性生殖系统中常见的良性肿瘤之一,好发于30岁~50岁女性。

子宫肌瘤的常见症状包括子宫出血、腹部包块、压迫邻近器官(如尿频、排尿困难、便秘等)、阴道排液、腹痛、不孕与流产、贫血等。临床表现常随子宫肌瘤生长的部位、大小、生长速度,以及有无继发性并发症等因素而异。子宫肌瘤按照所在位置不同,可以分为子宫体肌瘤和子宫颈肌瘤。

**MRI(磁共振成像)检查**能清楚地显示子宫肌瘤的大小、数目、位置,以及子宫肌层关系,与邻近器官和组织(如卵巢、输卵管)的关系。子宫肌瘤MRI检查的典型表现为T1WI等信号,T2WI低信号,增强后肿块强化可均匀或不均匀,与子宫肌层强化相仿或相对低强化,合并变性时可呈现各种信号。

不典型子宫肌瘤的表现:1.透明样变子宫肌瘤,肌瘤组织水肿变软,肌纤维退变、漩涡状或编织状结构消失,融合成玻璃样透明体,在纤维结缔组织成分较多的肌瘤中更明显。MRI检查表现:T1信号,T2低信号(漩涡状结构消失),无强化或相对低强化。2.水肿及囊变子宫肌瘤,较常见,主要是肌瘤内液化形成大小不等的腔隙,切面变性区域呈蜂窝状,有透亮的液体积聚。病变继续发展,由液化形成许多大小不等的囊腔,可融合,使肌瘤质地变软呈囊性。水肿子宫肌瘤MRI检查表现:T2混

杂高信号,增强后不同程度强化。囊变子宫肌瘤MRI检查表现:T1低信号,T2高信号,无强化。3.黏液样子宫肌瘤,较少见,是结缔组织黏液样变的结果,切面呈胶冻样。MRI检查表现:T1信号,T2稍高信号,伴强化(注意区分囊变)。4.红色变性子宫肌瘤,多见于妊娠期、产褥期、口服避孕药、带蒂子宫肌瘤扭转等,可能是肌瘤血管发生退行性病变所致,引起血腔或溶血,使血红蛋白渗入肌瘤内,切面呈暗红色(如半熟的牛肉),质软,有腥臭味,漩涡状结构消失。MRI检查表现:T1高信号,T2低信号,强化不明显。5.脂肪变性子宫肌瘤,极少见,一般病灶小,肉眼不可见,镜下所见肌瘤细胞有小空泡(即出现脂肪滴),有时出现成熟脂肪细胞。MRI检查表现:T1高信号,脂肪抑制序列信号减低。6.富细胞型子宫肌瘤,较少见,相较于正常子宫肌层,细胞密度更高,比典型平滑子宫肌层质地更软,含水量丰富。MRI检查表现:T2高信号弥散受限,增强后早期明显强化。

恶性、变性子子宫肌瘤,发病年龄较大,多发生于肌壁间肌瘤,临床表现为肌瘤短期内迅速增大,尤其是绝经后,阴道分泌物增多,呈血性,病理为肌瘤组织中大片坏死及出血,主要是凝固性坏死,MRI表现形态不规则,边界不清,T1WI、T2WI呈高低混杂信号,增强后呈明显强化,盆腔可见多发淋巴结肿大。盆底肌受累,盆底肌MRI检查表现:T2混

(作者供职于平顶山市中医院医学影像科)

# 辅助生殖技术解决不孕不育难题

□殷晨星

根据患者的用药史、病史、家族史、婚育史、生活方式、营养状况等情况,制定适合患者的治疗方案。如果患者存在高血压病、心脏病、糖尿病、贫血、甲状腺功能异常、乙肝、瘢痕子宫等情况时,就必须做好孕前检查,并遵循医生的治疗方案。

## 辅助生殖技术有哪些

如果夫妻双方或者其中一方存在生殖系统状况异常,则可以选择第一代试管婴儿技术、第二代试管婴儿技术、第三代试管婴儿技术。

试管婴儿俗称体外受精-胚胎移植,通常可分为:1.常规体外受精-胚胎移植(国内俗称第一代试管婴儿技术),将从女方体内取出的卵子和男方体内

取出的精子放在一起,让其自由结合,最接近自然怀孕时候的受精情况;2.卵母细胞胞浆内单精子显微注射(国内俗称第二代试管婴儿技术),将从男方体内取出的精子优选出一条,用显微注射注入卵子内使其受精;3.胚胎植入前遗传学诊断/筛查(国内俗称第三代试管婴儿技术)是在第二代试管婴儿技术的基础上,对发育3天或者5天~6天的

胚胎进行胚胎活检,检测其染色体及基因有无异常,筛选出正常的胚胎进行移植。

第一代试管婴儿技术适应症:女方存在排卵障碍、子宫内膜异位症、免疫性不孕与不明原因不孕等情况,男方存在少精子症、弱精子症、畸形精子症等情况。

第二代试管婴儿技术适应症:男方存在严重的少精子症、弱精子症、畸形精子症,以及不可逆转的梗阻性无精子症、生精功能障碍(排除遗传缺陷所致)、免疫性不育、体外受精失败、精子顶体异常等情况。

第三代试管婴儿技术适应症:染色体数目或结构异常者,夫妻一方为遗传病的携带者,可进行基因诊断的单基因病患者或者携带者,用于解决骨髓移植供体来源困难时的HLA(人类白细胞抗原)配型者,复发性流产者,反复种植失败者,高龄者等。

因此,想借助辅助生殖技术解决不孕不育问题的夫妻,应到正规医疗卫生机构就诊。医生会根据具体情况,制定适合患者的治疗方案。

(作者供职于保定市妇幼保健院生殖医学科)