

新生儿黄疸如何观察和护理

张秀林

新生儿黄疸是新生儿常见问题之一，主要由胆红素代谢异常导致血液中胆红素水平升高，表现为皮肤、黏膜及巩膜黄染。黄疸虽然是新生儿期的常见现象，如果不及时处理，也可能带来一些潜在的健康风险。因此，对于新手父母来说，掌握新生儿黄疸的观察与护理方法非常重要。

观察黄疸的方法

观察黄疸变化 黄疸的出现和消退有一定的规律。一般来说，黄疸首先出现在头部，然后逐渐向下蔓延至身体其他部位，而最先消退的则是从脚部开始。眼睛是新生儿黄疸最早变黄也是最晚消退的部位。家长可以通过按压新生儿身体的任何部位来观察，如果按压后皮肤呈现白色，那

么就说明并无大碍。同时，也要注意观察黄疸的颜色变化，如果黄疸颜色逐渐加深，或者长时间不退，就需要及时就医。

观察患儿日常生活 除了黄疸的颜色变化，家长还需要注意观察新生儿的精神状态、体温、食欲等方面。如果新生儿出现精神萎靡、食欲不振、体温不稳定等情况，或者总是容易哭闹、嗜睡等，都可能是新生儿黄疸的症状。此外，还要注意观察新生儿的大便和尿液颜色，如果大便颜色过浅，尿液颜色过深，也可能是黄疸的表现。

注意居室灯光 在观察黄疸时，居室的光线也是一个需要注意的因素。家长应该选择在光线充足的地方照顾新生儿，以便及

时发现黄疸的变化。过暗的环境可能会使黄疸的症状被忽视，从而延误治疗。

护理黄疸的方法

饮食护理 饮食对于新生儿黄疸的护理非常重要。家长可以每天早上和晚上给新生儿喂食适量的白开水，帮助新生儿在排尿的同时排出体内的胆红素。如果新生儿是喝配方奶粉的，那么在两餐之间应该加喂水，以保持新生儿的水分平衡。此外，当发现新生儿的黄疸指数较高时，可以在医生指导下给新生儿喂食适量的葡萄糖水，有助于降低胆红素水平。

光疗护理 光疗是治疗新生儿黄疸的一种有效方法。在每天早上10点，阳光不是很强烈时，

可以让新生儿晒太阳。喂奶半小时后，将新生儿的尿布解开，让新生儿俯卧在大人的腿上，尽量多晒新生儿脂肪多的地方，同时注意保护新生儿的眼睛。光疗时要注意给新生儿保暖，以免受凉。

定期随访 对于黄疸的新生儿，定期随访是非常重要的。家长应该按照医生的建议，定期带新生儿到医院进行黄疸指数的检测。如果黄疸指数持续升高，或者出现其他异常症状，就需要及时进行治疗。

黄疸的预防和注意事项
母乳喂养 母乳喂养有助于降低新生儿黄疸的发生率。母乳中含有丰富的营养物质和免疫因子，有助于新生儿的健康成长。
注意新生儿的保暖 新生儿

体温调节能力较差，容易受凉。家长要注意给新生儿保暖，避免新生儿因受凉而引发其他疾病。

避免过度包裹 虽然要注意保暖，但也要避免过度包裹新生儿，以免影响正常呼吸和散热。

及时就医 如果家长发现新生儿黄疸持续不退，或者出现其他异常症状，应及时带新生儿就医，以免延误病情。

总之，新生儿黄疸虽然常见，但家长也不能掉以轻心。通过掌握正确的观察和护理方法，我们可以更好地照顾新生儿，帮助他们度过这个特殊的成长阶段。同时，也要保持与医生的沟通，定期随访，确保新生儿的健康成长。
(作者供职于山东省聊城市人民医院新生儿重症监护室)

中医调理儿童消化不良

孙彦珍

消化不良是儿童常见的消化系统问题，中医儿科有一些简单而有效的方法可以帮助我们调理儿童的小肚子，为儿童打造一个健康的消化系统。

在中医看来，小儿消化不良多是由于脾胃功能失调引起的。儿童的脾胃功能尚未发育完全，容易受到饮食、环境等因素的影响，导致不能正常消化、吸收食物，从而引发一系列症状，如腹胀、腹痛、食欲不振、大便异常等。

中医儿科在调理小儿消化不良方面，注重整体观念和辨证论治，整体观念是指中医认为人体是一个有机整体，各个脏腑之间相互联系、相互依存。因此，在调理小儿消化不良时，中医儿科会综合考虑儿童的饮食、作息、情绪等多方面因素，进行整体调理。辨证论治是指中医儿科会根据儿童的具体病情和体质特点，制定个性化的治疗方案，以达

到最佳的治疗效果。

饮食调养 饮食调养是调理小儿消化不良的基础，家长们应该注意儿童的饮食卫生，避免给儿童食用过于油腻、生冷、辛辣等刺激性食物。可以适当增加易消化、富含营养的食物，如稀粥、面条、蔬菜、水果等。同时，要注意定时定量，避免暴饮暴食，以免加重儿童的胃肠负担。此外，中医还提倡“食疗”，即根据儿童的体质和病情，选用具有健脾消食作用的食物进行辅助治疗，如山楂、麦芽、陈皮等。

中药调理 中医儿科常用一些具有健脾消食、和胃止痛作用的中药来调理小儿消化不良，中药可以促进儿童的消化液分泌，帮助消化食物，缓解腹胀、腹痛等症。但是，在使用中药时，一定要咨询专业中医师的建议，确保用药的安全和有效。同时，家

长们在给儿童服用中药时，也要注意观察儿童的反应和病情变化，及时调整药物剂量或更换药物。

推拿按摩 推拿按摩是中医儿科的特色疗法之一，对于小儿消化不良也有很好的调理作用。可以在专业医师的指导下，学习一些简单的推拿按摩手法，如揉腹、捏脊等，可以促进儿童的胃肠蠕动，改善消化功能，缓解腹胀、腹痛等症。但是，在进行推拿按摩时，一定要注意手法轻柔、力度适中，避免对儿童造成不必要的伤害。

运动锻炼 适当运动锻炼可以促进儿童的胃肠蠕动，改善消化功能，可以根据儿童的年龄和体质，选择合适的运动方式，如散步、跑步、游泳等，不仅可以增强儿童的体质，还有助于提高儿童的食欲和消化能力。

(作者供职于河南省西峡县人民医院)

儿童肺炎的常见症状

邱玉美

儿童肺炎是一种常见的呼吸系统感染疾病，主要由病毒或细菌引起。本文将详细介绍儿童肺炎的常见症状、治疗方法和护理建议，帮助家长更好地应对这一儿童健康问题。

症状

小儿肺炎的症状通常包括以下几个方面：
咳嗽 咳嗽通常是儿童肺炎较常见的症状之一。它可以是干咳或有痰。

呼吸急促 儿童可能感到呼吸急促或呼吸困难。

呼吸音 听诊器检查时可能听到干湿啰音或喘息声。

胸痛 较大的儿童会出现胸痛。

发热 儿童会出现高热。

乏力 儿童会感到疲倦或乏力。

食欲不振 肺炎常导致食欲不振，儿童可能不愿进食。

喉咙痛 有时伴随喉咙痛或咽部不适。

剧烈头痛 一些儿童可能出现

头痛。

治疗 儿童肺炎的治疗方法取决于病因，即是由病毒还是由细菌引起的。以下是治疗方法的概述。

病毒性肺炎 大多数病毒性肺炎是自限性的，需要休息、充分饮水和控制症状。对于某些病毒(如流感病毒)，医生会考虑使用抗病毒药物。

细菌性肺炎 细菌性肺炎通常需要抗生素治疗，但医生会根据患儿的情况和临床表现选择合适的抗生素。家长应按照医嘱完成全程抗生素治疗，不能中途停药。

支持性治疗 喂养 确保儿童充分饮水和营养，因为身体需要能量来对抗疾病。

退烧药 如果儿童发热，可以给与医生建议下的退烧药。

儿童肺炎的护理

护理在儿童肺炎的治疗中起着关键的作用，以下是关于儿童肺炎的护理方法。

日常护理 保持室内空气流通，

为儿童提供舒适的休息环境。注意儿童的保暖，避免受凉。保持儿童们的衣物和被褥干燥，避免感冒。

饮食护理 儿童肺炎期间，儿童们的食欲会受到影响。因此，应为儿童提供易消化、营养丰富的食物，如稀饭、面条、水果等。避免给儿童食用油腻、辛辣等刺激性食物。

心理护理 儿童肺炎会让儿童感到不适和焦虑。家长应多陪伴儿童，给予关爱和鼓励，帮助儿童度过这段困难的时期。

肺炎对儿童的健康产生很大的危害，了解它的症状、治疗和护理方法对于保护儿童的健康非常重要。家长应该密切关注儿童的身体状况，发现症状及时就医。在治疗过程中，按照医生的建议进行药物治疗和 supportive 治疗，同时做好日常护理、饮食护理和心理护理。只有全面了解并正确应对儿童肺炎，才能更好地保护儿童的健康。

(作者供职于山东省滕州市第一人民医院)

带你了解胎位不正

孟庆丽

胎位，即胎儿在母体内的位置，胎位对于顺利分娩非常重要。然而，有时胎位并不会按照我们期望的方式安置，这就是所谓的“胎位不正”。面对这种情况，许多孕妇会感到担忧和恐慌。本文将围绕胎位不正这一话题进行分析和解读，帮助孕妇们更好地理解 and 应对这一问题。

胎位不正通常指胎儿在母体内的位置不利于正常分娩。常见的胎位不正包括臀位、横位和斜位等。臀位是指胎儿臀部朝下，头部朝上的姿势；横位则是胎儿横卧在母体内，与母体垂直；斜位则是介于臀位和头位之间的一种不稳定姿势。这些胎位不正的情况都可能增加分娩的难度和风险。

胎位不正的形成原因多种多样，包括胎儿大小、羊水过多或过少、脐带绕颈、胎盆位置异常等。此外，孕妇的腹壁松弛、多胎妊娠以及子宫发育异常等因素也可能导致胎位不正。因此，孕妇应定期进行产检，密切关注胎儿的发育情况，以便及时发现并处理胎位不正的问题。

胎位不正会对母婴产生哪些影响呢？对于胎儿来说，胎位不正可能增加分娩的难度和风险。如臀位分娩时，胎儿的臀部先露出，这可能导致产道扩张不充分，增加胎儿受伤的风险。同时，臀位分娩还可能导致胎儿后出头困难，即胎儿的头部在分娩过程中难以顺利通过产道，这可能引发窒息、颅内出血等严重并发症，甚至威胁到胎儿的生命安全。

胎位不正也会对孕妇的产生影响。由于胎位不正可能导致分娩过程延长或难产，孕妇在分娩过程中会经历更长时间的疼痛和体力消耗。这不仅增加了孕妇的痛苦，还可能影响孕妇的产后恢复。此外，难产还会增加孕妇产道损伤的风险，如子宫破裂、会阴撕裂等。

除了上述直接影响外，胎位不正还可能引发并发症，进一步威胁母婴安全。如胎膜早破是胎位不正常见的并发症之一，这可能导致羊水流失过多，引发胎儿窘迫。此外，脐带脱垂也是一个严重的并发症，即脐带在分娩过程中从宫颈口滑出，这可能导致脐带受压，影响胎儿的氧气供应。

面对胎位不正，孕妇应保持冷静，不要过度焦虑。焦虑情绪会对胎儿产生不良影响，甚至加重胎位不正的程度。

孕妇可以在专业的医生指导下进行胎位纠正。纠正胎位的方法包括体位调整、膝胸卧位、外倒转术等，需要注意的是，并非所有胎位不正的情况都可以通过纠正方法得到改善。因此，孕妇应在医生指导下进行个体化的治疗。

总之，胎位不正是孕期可能出现的一种情况，通过了解胎位不正，孕妇可以更好地应对这一问题，保障母婴的安全。同时，孕妇应保持积极的心态，在专业医生的帮助下，迎接健康宝宝的到来。

(作者供职于河南省鹤壁市淇县人民医院)

新生儿湿疹的治疗与护理

王岩

新生儿湿疹是一种常见的皮肤问题，往往让新手父母们感到担忧和困惑。湿疹是新生儿皮肤的一种常见反应，多数情况下并不会对新生儿的健康造成严重影响。

什么是新生儿湿疹

新生儿湿疹是由遗传和环境因素相互作用通过免疫反应所致的炎症性皮肤病，好发于头面部，可累及躯干四肢甚至全身，易复发。0到6个月龄婴儿湿疹发病率为43%~49%，随着年龄增长，湿疹会逐渐改善。主要表现为皮肤红斑、水样液体渗出或水疱等皮损。

湿疹的三个阶段

急性期 好发于面、耳、手、足和前臂等外露部位，严重者可

弥漫全身，瘙痒明显，表现为红斑、水肿基础上粟粒大小丘疹、丘疱疹、水疱。病变中心往往较重，并逐渐向周围蔓延，外围又有散在的丘疹、丘疱疹，故边界不清。如继发感染会形成脓疱、脓疱、淋巴肿大，还会出现发热等症。

亚急性期 红肿和液体渗出减轻，糜烂面结痂、脱屑，仍有明显瘙痒。

慢性期 主要表现为粗糙肥厚、苔藓样变，可伴有色素改变。皮疹一般对称分布，反复发作，延续数月，痒痒常呈阵发性。

新生儿湿疹如何治疗

去除病因 家长应密切注意容易诱发的内、外因素，并尽量寻

找可能的致病因素加以去除，积极配合治疗，保持皮肤清洁。

外治 外用药物可选用复方鱼肝油软膏及依沙吖啶氧化锌霜膏，配合含有皮质类固醇的霜剂，如1%糠酸莫米松、丙酸倍氯米松乳膏等。

激素治疗 积极治疗全身疾病，清除病灶。对急性泛发以及多种治疗无效者，可考虑短期使用皮质类固醇激素，如强的松口服。

新生儿湿疹的护理

环境调整 保持室内空气流通，确保居住环境卫生，适度通风，减少空气中的尘螨、霉菌等致敏原。室内温度不宜过高，湿度保持在40%~60%，避免过热或过

湿诱发湿疹加重。减少致敏物质接触，移除卧室里的地毯、毛绒玩具等可能积累尘螨的物品，避免家中饲养宠物，尽量减少花粉、宠物皮屑等过敏原。

皮肤护理 洗澡与清洁时，使用温和、无刺激的婴儿专用洗浴产品，水温控制在32摄氏度~38摄氏度，避免过度清洁和热水刺激。每日多次使用无香料、无防腐剂的婴儿专用保湿霜或润肤乳，尤其是在洗澡后，以锁住水分，修复受损皮肤屏障。在衣物选择上，穿着宽松、柔软、透气的棉质衣物，避免摩擦刺激皮肤，及时更换湿润或汗渍的衣物。同时，保持婴儿指甲清洁并剪短，以防抓伤皮肤导致感染。

饮食管理 提倡母乳喂养，因为母乳有助于增强新生儿免疫力，减少湿疹发生概率。食物排查：若怀疑湿疹与食物过敏相关，应密切观察婴儿对各类食物的反应，必要时在医生指导下排除可能引起过敏的食物。母乳喂养的母亲应注意自身饮食，避免摄入可能引起婴儿过敏的食物。

生活习惯 避免刺激新生儿皮肤，尽量减少化学物质如洗涤剂、香水等对新生儿皮肤的直接接触。湿疹可能会引起婴儿不适，需通过抚摸、摇篮曲等方式安抚情绪，减轻痒痒感和不适。

(作者供职于河南省南阳市中心医院新生儿科)

妇科常见疾病包括月经失调、乳腺增生、宫颈炎、盆腔炎等。这些疾病不仅给女性的生活带来诸多不便，还会对女性的身心健康造成严重影响。因此，了解妇科常见疾病的预防与护理方法，对于维护女性健康非常重要。

月经失调的预防与护理

月经失调是女性常见的妇科问题之一，主要表现为月经周期不规律、经量过多或过少等症状。为了预防月经失调，女性朋友们应该注意以下方面。

保持规律的生活作息，避免熬夜和过度劳累；饮食要均衡，避免过度节食或暴饮暴食；适度运动，增强身体素质；保持良好心态，避免情绪波动对月经的影响。

对于已经出现月经失调的女性，除了上述预防措施外，还应及时就医，接受专业治疗。同时，注意个人卫生，避免感染。

乳腺增生的预防与护理

乳腺增生是女性乳腺组织的一种良性病变，常见症状包括乳房胀痛、乳房肿块等。为了预防乳腺增生，女性朋友们可以采取以下措施。

保持心情舒畅，避免长期精神压力；定期进行乳腺检查，及早发现病变；饮食要清淡，避免摄入过量的高脂肪、高热量食物；穿着合适的内衣，避免乳房受到压迫。

对于已经患有乳腺增生的女性，除了上述预防措施外，还应遵循医生的建议进行治疗。同时，注意乳房的清洁与护理避免感染，也是乳腺增生护理的重要方面。

宫颈炎的预防与护理

宫颈炎是女性宫颈部位的一种炎症性疾病，常见症状包括宫颈充血、分泌物增多等。为了预防宫颈炎，女性朋友们需要注意以下事项。

保持性生活卫生，避免不洁性行为；定期进行妇科检查，及早发现宫颈炎等病变；注意个人卫生，勤换内裤，保持外阴部清洁；避免过度使用洗液或护垫，以免破坏阴道菌群平衡。

对于宫颈炎患者，除了上述预防措施外，还应根据医生的建议进行治疗。同时，注意休息，避免过度劳累，也是宫颈炎护理的重要方面。

盆腔炎的预防与护理

盆腔炎是女性盆腔内器官的一种炎症性疾病，常见症状包括下腹痛、发热等。为了预防盆腔炎，女性朋友们需要注意以下几点。

注意性生活卫生，避免不洁性行为；定期进行妇科检查，及早发现盆腔炎等病变；避免过度劳累，保持良好的免疫力；如有妇科炎症，及时治疗，避免炎症扩散。

对于盆腔炎患者，除了上述预防措施外，还应遵循医生的建议进行治疗。同时，注意保持充足的睡眠，合理饮食，增强身体素质，也是盆腔炎护理的重要方面。

通过这些疾病的预防与护理方法，女性朋友们可以更好地守护自己的健康。同时，保持良好的生活习惯和心态，定期进行妇科检查，也是预防妇科疾病的重要手段。在面对妇科疾病时，女性朋友们应积极应对及时就医，维护身心健康。

(作者供职于山东省聊城市冠县清水镇中心卫生院)

乳腺癌相关科普知识

郭双双

乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一，其发病率逐年上升，对女性健康造成了严重威胁。

什么是乳腺癌 乳腺癌起源于乳腺上皮细胞，是乳腺组织发生恶性病变的结果。乳腺是女性体内的重要腺体，负责分泌乳汁。

当乳腺细胞受到各种致癌因素影响，如遗传、内分泌、生活方式等，就可能发生异常增生，进而形成恶性肿瘤。

乳腺癌具有侵袭性和转移性，如果不及时治疗，癌细胞可能通过血液或淋巴系统扩散到全身其他组织器官，导致病情恶化。因此，早期发现、早期诊断和早期治疗是降低乳腺癌死亡率的关键。

乳腺癌的病因有哪些

遗传因素 乳腺癌有明显的家族聚集性，有乳腺癌家族史的女性，患病风险较高。某些特定的基因变异也与乳腺癌的发病密切相关。

内分泌因素 雌激素和孕激素是乳腺细胞生长和发育的重要调节因素。当这些激素水平异常时，会导致乳腺细胞过度增生，增加患乳腺癌的风险。

生活方式因素 不良的生活习惯，如高脂饮食、缺乏运动、吸烟、饮酒等，都可能增加乳腺癌的发病风险。此外，长期的精神压力也可能对乳腺健康产生负面影响。

环境因素 长期接触某些化学物质、放射性物质或有害污染物，也会增加乳腺癌的发病风险。

乳腺癌有什么症状

乳房肿块 无痛性、质地较硬的乳房肿块是乳腺癌的常见症状，好发部位在乳房的外上象限。

乳头溢液 非哺乳期女性出现乳头溢液，尤其是血性或浆液性溢液，应警惕乳腺癌的可能。

(作者供职于河南省南阳市中心医院乳腺科)

乳房皮肤改变 乳腺癌可能导致乳房皮肤出现凹陷、增厚、水肿、橘皮样改变等症状。

腋窝淋巴结肿大 乳腺癌可能累及腋窝淋巴结出现无痛性肿大。

乳腺癌的治疗方法

手术治疗 手术是乳腺癌治疗的主要手段，包括保乳手术和全乳房切除术等。保乳手术旨在保留乳房的外形和功能，适用于早期乳腺癌患者；全乳房切除术则适用于肿瘤较大或病情较重的患者。

放疗 放疗是利用高能射线杀灭癌细胞，降低复发风险。放疗通常作为手术治疗的辅助治疗手段，也可用于晚期乳腺癌的姑息治疗。

化疗 化疗是通过使用化学药物杀灭癌细胞或阻止其生长。化疗通常用于术前缩小肿瘤、术后辅助治疗或晚期乳腺癌的姑息治疗。

靶向治疗 靶向治疗是针对特定的基因或蛋白质进行治疗，具有更高的精准性和有效性。靶向治疗可单独使用或与其他治疗手段联合使用，提高治疗效果。

乳腺癌的预防措施

保持健康的生活方式 均衡饮食，多吃蔬菜、水果和全谷类食物，减少高脂肪、高热量食物的摄入量。加强体育锻炼，戒烟限酒。避免长期接触有害化学物质和放射性物质。

定期进行乳腺检查 建议女性从20岁开始每年进行一次乳腺自查，从40岁开始每年进行一次乳腺临床检查和乳腺超声检查。

及时处理乳腺问题 如发现乳房肿块、乳头溢液等异常情况，应及时就医检查，以便早期发现和治疗乳腺癌。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院肿瘤内科)