

新生儿窒息的紧急处理与预防

□赵爱明

新生儿窒息，是围产期新生儿致残和死亡的主要原因之一。新生儿窒息不仅严重威胁新生儿的生命安全，还可能对其神经系统造成不可逆的损伤。因此，掌握新生儿窒息的紧急处理方法和预防措施至关重要。

新生儿窒息的紧急处理
新生儿窒息紧急处理的目标是在最短的时间内恢复新生儿的自主呼吸和血液循环。
新生儿出生后，医护人员要立即对新生儿进行快速评估：是否有哭声或呼吸，以及肌张力情况如何。如果情况不佳，要立即进行初步复苏。
初步复苏
1. 保暖：减少热量散失；2. 体位：取仰卧位，头保持轻度仰伸位，使呼吸道通畅；3. 清理呼吸道：清理新生儿口、咽、鼻中的分泌物；4. 擦干：快速擦干全身，移走湿毛巾；5. 刺激：用手轻拍或手指轻弹新生儿的足底或摩擦背部2次，以诱发自主呼吸；6. 评估：初步复苏后，应观察新生儿的呼吸状况并评估心率。

正压通气
如复苏无效，患儿心率 <100 次/分，呼吸暂停或喘息样呼吸，表明新生儿处于继发性呼吸暂停，需要正压通气。此操作需要在氧饱和度仪的监测下进行，足月儿和胎龄 ≥ 35 周的早产儿开始用21%氧气进行复苏。胎龄 < 35 周的早产儿自21%~30%氧气开始，注意通气的频率、压力、胸廓起伏。正压通气30秒后再次评估患儿的情况，如果有自主呼吸，且心率 > 100 次/分，可逐渐减少并停止正压通气；如果自主呼吸不规则或心率 < 100 次/分，

继续气囊面罩或气管插管施行正压通气，检查并纠正通气步骤；如果心率 < 60 次/分，气管插管正压通气并开始胸外按压。

气管插管
如果新生儿的呼吸 < 60 次/分，立即气管插管，根据体重选择合适的气管导管。喉镜下经口气管插管的整个操作要在20秒内完成。插管期间，给予新生儿常压氧，插管后确定插管位置，气囊辅助通气配合胸外按压，使用拇指法有节奏地按压胸骨下1/3（两乳头连线中点下方），避开剑突，按压深度为胸廓前后径的1/3，胸外按压时氧浓度增加至100%，但要注意按压的力度和频率，避免对新生儿造成进一步伤害。

药物治疗
在60秒的正压通气和胸外按压后，心率仍 < 60 次/分，在紧急处理过程中，可能还需要使用药物来支持新生儿的生命体征。例如使用肾上腺素来刺激心跳或使用生理盐水扩容等。
复苏后监护
复苏后的新生儿可能有多器官损伤的风险，应继续进行生命体征监测。
新生儿窒息的预防措施
定期产前检查：产前检查可以及时发现并处理可能导致新生儿窒息的危险因素，如妊娠期高血压、糖尿病、贫血等母体疾病。此外，通过产前检查还可以了解胎儿的生长发育情况，及时发现并处理胎儿窘迫、脐带颈绕等异常情况。
保持良好的生活习惯：避免吸烟、饮酒、滥用药物等不良行为，这些行为可能对胎儿的生长发育造成不良影响。同时，保持心情愉快，避免过度劳累和压力过大。

发育造成不良影响。同时，保持心情愉快，避免过度劳累和压力过大。

分娩时密切观察产程进展：及时发现并处理难产、胎儿窘迫等异常情况。对于需要剖宫产的孕妇，应尽早进行手术，避免胎儿在宫内长时间缺氧。

此外，医院应对医护人员进行培训、复训、定期考核，并配备复苏器械，以便在发生新生儿窒息时能够迅速而有效地进行抢救。

随着医学技术的不断进步，我们还可以通过基因筛查、胎儿监测等先进技术来预测和评估新生儿窒息的风险。这些技术的应用将为预防新生儿窒息提供更加科学、精准的方法。

（作者供职于山东省金乡县人民医院）

关心女性乳房健康 预防乳腺癌

□冯贵平

乳腺癌，这一威胁女性健康的“隐形杀手”，在我国发病率呈上升趋势，且年轻化趋势明显。乳房作为女性的重要生理器官，其健康与否直接关系到女性的生活质量和身心健康。因此，关爱女性乳房健康，预防乳腺癌，已成为全社会共同关注的重要问题。

预防乳腺癌先要了解乳腺癌的病因。乳腺癌的病因复杂多样，包括遗传、内分泌、环境、生活方式等因素。遗传因素虽然占一定比例，但是大多数乳腺癌的发生与不良的生活方式和环境因素有关。因此，预防乳腺癌可以从生活方式和环境入手。

保持健康的生活方式，是预防乳腺癌的关键。首先，女性应保持良好的饮食习惯，多摄入富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、五谷杂粮等，减少高脂肪、高热量食物的摄入。此外，适量运动对于预防乳腺癌同样重要。运动可以促进身体新陈代谢，增强身体免疫力，有助于降低乳腺癌的发病率。戒烟限酒也是预防乳腺癌的措施。烟草和酒精都是致癌物质，长期吸烟饮酒会增加患乳腺癌的风险。

除了生活方式，定期进行乳房检查也是预防乳腺癌的重要手段。乳房自检是女性自我保健的一种有效方式。通过定期自检，女性可以及早发现乳房异常，为早期治疗赢得宝贵时间。自检的具体方法：1.站在镜子前，观察自己的乳房是否有肿块、结节或异常突起等情况。注意要全面检查，包括乳头、乳晕和乳房周围区域。2.用手指指腹触摸乳房，顺时针或者逆时针方向检查乳房是否有肿块或其他异常，最后不要忘记检查两侧腋下及锁骨上淋巴结。检查时，不要用外力挤压或揉捏乳房，以免加重疼痛或不适感。此外，建议女性从40岁开始，每年进行一次专业的乳房检查，如乳腺B超检查、乳腺钼靶检查等，以便及时发现并处理潜在的病变。

在关爱女性乳房健康、预防乳腺癌的过程中，我们还需要关注乳腺癌患者的心理健康。乳腺癌患者在面对疾病时，往往承受着巨大的心理压力。这些心理压力可能来源于对疾病的恐惧、对治疗和生活的担忧等。因此，我们需要为患者提供全方位的心理支持，帮助其树立战胜疾病的信心，让其积极配合治疗，提高生活质量。

同时，加强乳腺癌的科普宣传也至关重要。通过科普宣传，可以提高公众对乳腺癌的认识和重视程度，引导女性树立正确的健康观念，关心自己的乳房健康。

综上所述，关心女性乳房健康、预防乳腺癌是一项系统工程，需要我们从多方面入手，共同努力。我们要引导女性保持健康的生活方式，定期进行乳房检查，同时关注乳腺癌患者的心理健康，加强科普宣传，推动乳腺癌研究和治疗手段的更新。只有这样，我们才能有效地降低乳腺癌的发病率，提高女性的生活质量，让每一个女性都能拥有健康、美丽的乳房。

（作者供职于山东省平阴县妇幼保健院计划生育服务中心）

妊娠期需要补充的营养

□杨梦瑶

妊娠期的营养摄入不仅关乎孕妇自身的健康，更是胎儿健康生长的关键和基础。因此，在这个阶段，孕妇应该注重营养均衡和充足。

叶酸
叶酸是一种水溶性维生素，在宝宝的神经管发育中起着重要作用，对其健康具有深远影响。因此，建议在孕前期和孕早期就开始补充叶酸，确保宝宝能够获得足够的叶酸来支持其神经管的正常发育。根据专业医生的建议，孕妇每天应该摄入400微克的叶酸。这一剂量既能满足宝宝对叶酸的需求，又可以保障孕妇身体健康。

维生素C和维生素D
对于孕妇来说，应该摄入适当的维生素C，这不仅关系到母体的健康，还能保障胎儿的正常发育。为了确保孕妇和胎儿的健康，孕妇每天应该至少摄入80毫克的维生素C。建议在孕前期和孕早期增加绿叶蔬菜和水果的摄入量，因为这些食物都是维生素C的天然来源。同时，维生素D也是孕期重要的营养素，可以促进胎儿骨骼的正

常发育。如果孕妇体内缺乏维生素D，就会导致胎儿出现佝偻病、生长发育迟缓、牙齿发育不良等问题。

铁元素
实际上，孕期贫血是一个常见的问题。补充铁元素对预防和治疗贫血有一定的作用。为确保孕妇和胎儿的健康，在日常饮食中，孕妇应注意摄入铁元素含量丰富的食物，如红枣、绿叶蔬菜、猪肉、牛肉、羊肉、鱼肉等。红枣不仅富含铁元素，还含有多种维生素和矿物质，能显著提高孕妇的免疫力，促进血液循环；绿叶蔬菜也是铁元素的重要来源，且其中的铁元素容易被人体吸收利用。但需要注意的是，若铁元素严重缺乏，除了食物来源，孕妇还可以在医生的指导下适当补充铁剂。补充铁剂时，应注意尽量避免与茶水、咖啡、牛奶等同服，以免影响机体对铁的吸收。

蛋白质
蛋白质是组成人体细胞、组织的重要组成部分。机体所有重要的组成部分都需要蛋白质的参与。蛋白质是构成胎儿组织的重要成分。如果孕妇体内缺乏蛋白质，就会导致胎儿出现营养不良、生长发育迟缓等问题。因此，孕妇在孕期应摄入足够的蛋白质，以满足胎儿生长发育的需求。在日常饮食中，应增加富含蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼类等。同时，孕妇还可以通过补充蛋白粉来增加蛋白质的摄入量。在补充蛋白粉时，应注意选择正规品牌，并按照说明书的剂量服用。

发育的影响。疫苗接种也有助于降低儿童因疾病导致营养不良和生长迟缓的风险。

通过疫苗接种预防传染病，可以降低医疗系统的负担，节省社会资源。医院可以减少用于治疗传染病的医疗资源，将这些资源用于其他医疗服务，家庭也会因此减轻经济负担。从长远来看，疫苗接种对整个社会的医疗保健有着积极的影响。

儿童接种疫苗可以帮助实现群体免疫，减少疾病在社区中的传播。这对于那些因健康原因无法接种疫苗的人群尤为

重要，因为他们依赖整个社区的免疫力来保护自己。通过疫苗接种，儿童不仅保护了自己，还在一定程度上保护了整个社区。

在疫苗接种前，家长应该确保儿童身体健康，无发热、咳嗽、腹泻等症状。如有异常，应推迟接种时间，待身体恢复后再进行接种。从长远来看，疫苗接种的种类和适应证，以及接种的年龄和时间间隔，并在接种前咨询医生，了解儿童是否符合接种条件。儿童接种疫苗后，要留观20分钟~30分钟，以免出现恶心、呕吐、头晕等不良反应。接种疫苗

后，要保持注射伤口干净卫生，避免被污染。在接种后的一段时间内，儿童免疫力较低，家长应避免儿童与传染病患者接触，以降低感染风险。此外，接种疫苗后，家长应叮嘱儿童多喝水，促进身体代谢。

疫苗接种为儿童的健康成长奠定了坚实的基础。作为家长，我们应该积极宣传疫苗接种的重要性，关注疫苗的安全性和有效性，遵循科学依据和医疗指南的建议，为儿童制订合适的疫苗接种计划。

（作者供职于山东省济宁市妇幼保健院计划生育服务中心）

如何通过呼吸控制分娩的疼痛

□张彩云

分娩是女性会经历的一个重要时刻，但是伴随着分娩而来的疼痛常常让人感到不安和恐惧。通过掌握正确的呼吸技巧，我们可以有效地应对分娩带来的疼痛，使整个过程更加顺利和舒适。

呼吸控制技巧是指在分娩过程中主动根据宫缩的强度、频率和持续时间来调整呼吸频率和节律的方法。在分娩时，子宫收缩会导致疼痛，而运用呼吸控制技巧可以帮助产妇缓解压力、放松身体，减轻疼痛感，同时增强自我控制的意识。

首先，在分娩刚开始时，可供选择的呼吸控制方法有很多，可以根据宫缩的强度和持续时间选择不同的方法。当产妇难以缓解分娩的不适时，可以选择缓慢式呼吸法：先缓慢而深深地吸气，然后缓慢地呼气，其频率为正常呼吸的1/2。随着宫缩频率和强度的增加，可以考虑采用浅式呼吸法：迅速而正常地进行吸气和呼气，其频率为正常呼吸的2倍。当产妇的不适达到剧烈的程度时，通常选用喘吹式呼吸，即进行4次短浅的呼吸后吹一口气，也可以根据需要调整为6次或8次短浅的呼吸后吹一口气，但避免过度通气。使用每一种呼吸方式时，都以一次深呼吸开始并以一次深呼吸结束，深呼吸可以帮助我们放松身体，减轻疼痛感。

其次，分娩时的呼吸控制技巧还可以与其他放松技巧相结合，如音乐放松、意识放松等。音乐放松是指选择产妇喜欢的舒缓音乐，引导她完全沉浸在音乐的旋律中，达到身心平静的状态。意识放松则是指导产妇通过想象美好的事物来排除杂念，将注意力从宫缩引起的疼痛和不适上移开，专注于想象的事物，从而减轻对宫缩的感受，提高对不适的忍耐力。这些技巧可以消除精神紧张、缓解疼痛，帮助身心恢复平静，还可以帮助分散注意力，使分娩过程更加轻松和顺利。

最后，分娩时的呼吸控制技巧需要提前练习和准备。为了在分娩过程中更有效地运用呼吸控制技巧，需要在分娩前进行反复练习，以使其成为一种条件反射。可以在分娩前的几个月里，通过参加孕妇瑜伽或产前呼吸训练班等活动，学习正确的呼吸控制技巧。只有这样，才能在分娩时更镇定、从容地运用这些技巧，缓解分娩的疼痛。在分娩时，采用控制呼吸技巧并不是因为这种呼吸方式比自然呼吸好，而是产妇在难以维持自然呼吸时，这种呼吸方法相对于其他可能引起紧张的呼吸方式更有益。

总之，通过各种呼吸控制技巧，我们可以有效地缓解分娩的疼痛，使整个过程更加顺利和舒适。在分娩时，我们应该采用深呼吸、有规律的呼吸，并结合其他放松技巧。此外，提前练习也是非常重要的。希望每个产妇都能够顺利分娩。

（作者供职于山东省聊城市茌平区人民医院）

儿童和老年人麻醉的注意事项

□刘琪

麻醉是医学中常用的一种技术，是通过药物使人体产生可逆性的意识和感觉丧失，以便进行手术或某些特殊检查。然而，麻醉在儿童和老年人中的应用有其特殊性，因为这两个年龄段的人群在生理、药理和代谢等方面与成年人存在显著差异。

儿童麻醉的注意事项
儿童的身体机能和代谢速度均与成年人不同。因此，儿童麻醉需要特别注意以下几点：

药物选择
儿童对药物的敏感性较高，因此在选择麻醉药物时，需要充分考虑其药效、药物代谢动力学和安全性。同时，应根据儿童的年龄、体重和手术类型来计算药物剂量，避免麻醉药物过量或不足。

术中监测
老年人在麻醉过程中容易发生呼吸抑制、血压波动等不良反应，因此需要加强术中监测，如血压、血氧饱和度等方面的监测。同时，应根据老年人的具体情况，调整麻醉深度和用药方案，以确保手术的顺利进行。

术后护理
如果老年人处于麻醉后的恢复阶段，需要特别关注。由于老年人身体机能较差，恢复速度较慢，因此需要加强术后护理，包括密切观察病情、预防感染、调整药物等。同时，还要关注老年人的心理，为其提供必要的心理支持和安慰。

总之，麻醉对儿童和老年人来说是一个需要特别关注的问题。在麻醉过程中，医生需要根据患者的具体情况制订个性化的麻醉方案，确保手术的顺利进行并降低并发症的风险。同时，患者和其家属也应积极配合医生的工作，共同保障患者的安全和舒适。

（作者供职于山东省青州市城阳区人民医院麻醉科）

疫苗接种对儿童的好处

□蔺桂荣

疫苗接种是将疫苗制剂接种到人或动物体内的技术，是预防传染病的有效手段，也是保障儿童长期健康的重要措施。本文将详细介绍疫苗接种对儿童长期健康的深远影响，帮助公众更好地了解疫苗的重要性和作用。

疫苗接种最直接的好处是预防传染病的发生。接种疫苗后，儿童体内会产生特异性抗体，从而增强免疫力，有效降低传染病发生的风险。疫苗的广泛接种显著降低了许多传染病的发病率和死亡率，如麻疹、腮腺炎、风疹、百日咳、破伤风、乙肝、流行性脑脊

髓膜炎等。这些传染病可能导致严重的并发症，如肺炎、心脏病等，对儿童的身体健康造成长期影响。

疫苗接种不仅使儿童对特定病原体产生特异性免疫力，还会提高他们的非特异性免疫力。这意味着儿童在面对各种病原体时，能够更有效地抵抗感染。相关研究表明，接种疫苗的儿童，比未接种疫苗的儿童，总体上更健康，患病率更低。

健康的儿童更容易保持良好的营养状况和正常的生长发育。通过疫苗接种，可以预防儿童疾病的发生，减轻疾病对儿童生长

发育的影响。疫苗接种也有助于降低儿童因疾病导致营养不良和生长迟缓的风险。

通过疫苗接种预防传染病，可以降低医疗系统的负担，节省社会资源。医院可以减少用于治疗传染病的医疗资源，将这些资源用于其他医疗服务，家庭也会因此减轻经济负担。从长远来看，疫苗接种对整个社会的医疗保健有着积极的影响。

儿童接种疫苗可以帮助实现群体免疫，减少疾病在社区中的传播。这对于那些因健康原因无法接种疫苗的人群尤为

重要，因为他们依赖整个社区的免疫力来保护自己。通过疫苗接种，儿童不仅保护了自己，还在一定程度上保护了整个社区。

在疫苗接种前，家长应该确保儿童身体健康，无发热、咳嗽、腹泻等症状。如有异常，应推迟接种时间，待身体恢复后再进行接种。从长远来看，疫苗接种的种类和适应证，以及接种的年龄和时间间隔，并在接种前咨询医生，了解儿童是否符合接种条件。儿童接种疫苗后，要留观20分钟~30分钟，以免出现恶心、呕吐、头晕等不良反应。接种疫苗

后，要保持注射伤口干净卫生，避免被污染。在接种后的一段时间内，儿童免疫力较低，家长应避免儿童与传染病患者接触，以降低感染风险。此外，接种疫苗后，家长应叮嘱儿童多喝水，促进身体代谢。

疫苗接种为儿童的健康成长奠定了坚实的基础。作为家长，我们应该积极宣传疫苗接种的重要性，关注疫苗的安全性和有效性，遵循科学依据和医疗指南的建议，为儿童制订合适的疫苗接种计划。

（作者供职于山东省济宁市妇幼保健院计划生育服务中心）