

关于新生儿黄疸，你了解多少

□ 默曼

新生儿黄疸是一种常见的儿科疾病，指的是新生儿在出生后出现皮肤黄染的现象。虽然大多数新生儿的黄疸都是正常的，但了解新生儿黄疸的原因和治疗方法对于家长来说非常重要。本文将向大家科普新生儿黄疸的相关知识。

一、新生儿黄疸的原因

新生儿黄疸的原因主要有两个方面：生理性和病理性。生理性黄疸通常是由于新生儿红细胞数量过多或肝脏功能尚未发育完善所导致的。而病理性黄疸则可能是由于新生儿感染、溶血、肝脏疾病等多种因素所引起的。

二、新生儿黄疸的表现

新生儿黄疸通常会在出生后的几天内出现，表现为皮肤、眼睛黄染，严重者还会出现精神萎靡、食欲不振等症状。如果家长发现新生儿出现黄疸，应及时就医，以免延误治疗。

三、如何预防和治疗新生儿黄疸

1. 观察新生儿的精神状态：家长应密切关注新生儿的精神状态，如发现异常应及时就医。

2. 合理喂养：母乳喂养可以降低新生儿黄疸的发生率，因此建议母乳喂养。同时，适当增加饮水量也有助于促进新生儿排尿，从而有助于黄疸的消退。

3. 晒太阳：适当让新生儿晒太阳可以促进黄疸消退。但需要注意的是，要避免阳光直接照射新生儿的眼睛和皮肤，同时要保护好新生儿的眼睛和皮肤。

4. 药物治疗：对于生理性黄疸，一般无需特殊治疗，但可适当使用茵栀黄口服液等中成药进行治疗。对于病理性黄疸，则需要根据病因进行治疗，如抗感染等治疗措施。

5. 住院治疗：对于严重的新生儿黄疸，可能需要住院接受专业治疗。这种情况下，家长应及时带宝宝就医，以免延误治疗时机。

四、新生儿黄疸与其他疾病的区别

除了生理性和病理性黄疸外，新生儿还可能患有一些其他疾病，如新生儿肝炎、先天性胆道闭锁等。这些疾病也会导致新生儿皮肤黄染，但治疗方法与生理性黄疸和病理性黄疸不同。因此，对于新生儿出现的皮肤黄染症状，家长应及时就医。

总之，新生儿黄疸是一种常见的儿科疾病，大多数情况下无需特殊治疗。家长应了解新生儿黄疸的原因、表现及预防和治疗措施，以便及时发现并处理新生儿黄疸。

(作者单位：河北省新乐市第二医院)

从心理学角度了解抑郁症

□ 闫璐

抑郁症是当今社会中一个日益受到关注的心理疾病。它不仅影响个体的情感、行为和认知，还对家庭、工作和社交生活产生深远的影响。在这篇文章中，我们将从心理学的角度对抑郁症进行科普，帮助大家更好地理解这一疾病。

一、抑郁症的定义及症状

抑郁症是一种以心情低落为主要表现的心理性疾病。患者常常感到悲观、无助、绝望，丧失对生活的兴趣。此外，抑郁症患者还可能出现睡眠障碍、食欲改变、身体疲劳、注意力不集中、自我价值感降低等症状。这些症状严重时，甚至可能导致自杀行为。

二、抑郁症的成因

抑郁症的成因复杂，涉及遗传、生物化学、环境和心理社会因素等多个方面。其中，遗传因素是指抑郁症在家族中有较高的患病率，生物化学因素是指大脑中某些化学物质如血清素、多巴胺等的失衡，环境因素包括生活中的压力事件如失业、亲人过世等，心理社会因素则包括个体的应对方式和社交支持等。

三、抑郁症的评估与诊断

评估抑郁症的主要方法是进行心理评估，如使用自评量表或进行结构性面试。自评量表

如贝克抑郁量表(BDI)和汉密尔顿抑郁量表(HAMD)可以帮助患者自我评估抑郁症状的严重程度。结构性面试则由专业人员进行，以获取更详细的信息。诊断抑郁症需要综合考虑患者的症状、持续时间、严重程度以及排除其他可能导致类似症状的疾病。

四、抑郁症的治疗

抑郁症的治疗主要包括药物治疗和心理治疗。药物治疗通常使用抗抑郁药物，如选择性血清素再摄取抑制剂(SSRIs)和血清素和去甲肾上腺素再摄取抑制剂(SNRIs)等。心理治疗则包括认知行为疗法(CBT)、人际疗法(IPT)和心理动力疗法等，旨在帮助患者改变负面思维模式、提高应对能力和增加社交支持。

五、如何预防抑郁症

预防抑郁症可以从以下几个方面入手：1. 保持健康的生活方式，如规律作息、健康饮食、适量运动等；2. 学会应对压力，如采取放松技巧、寻求社会支持等；3. 保持积极心态，如培养乐观态度、寻求乐趣等；4. 关注心理健康，如定期进行心理健康检查、寻求专业帮助等。

(作者单位：河北省秦皇岛市九龙山医院)

妊娠期糖尿病的家庭护理

□ 房雪敏

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间首次发生的糖尿病，是一种常见的妊娠期并发症。这种疾病会对孕妇和胎儿的健康造成影响，因此，了解妊娠期糖尿病的家庭护理方法非常重要。

一、调整饮食

饮食是妊娠期糖尿病治疗的基础，良好的饮食习惯可以有效控制血糖。孕妇应该遵循低糖、高纤维的饮食原则。多吃蔬菜、水果、粗粮和低脂奶制品，少吃高糖、高脂肪和高盐的食物。此外，孕妇还应该注意控制食量，避免暴饮暴食。

二、定期检查

孕妇应该定期去医院进行血糖监测，以便了解病情和控制治疗效果。一般来说，孕妇应该在妊娠24到28周进行糖尿病筛查，并在妊娠期间至少进行四次糖耐量试验。

三、保持良好心态

妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿的健康影响很大，孕妇可能会感到焦虑和压力。因此，保持良好的心态非常重要。孕妇可以通过听音乐、阅

读、和朋友交流等方式来缓解压力，保持心情愉快。

四、家庭护理注意事项

1. 孕妇应该避免吃含糖量高的食物，如糖果、甜点等。同时也要避免喝含糖饮料，如碳酸饮料、果汁等。

2. 孕妇应该少吃精细食物，如白米饭、白面包等，因为这些食物会使血糖快速升高。

3. 孕妇应该坚持少吃多餐的原则，避免一次性摄入过多的食物，尤其是在睡前应该控制饮食。

4. 孕妇应该注意个人卫生，保持皮肤清洁，避免感染。

总之，妊娠期糖尿病的家庭护理需要孕妇和家人的共同努力。通过调整饮食、适当运动、定期检查、保持良好心态以及注意家庭护理注意事项，孕妇可以有效地控制血糖，保障母婴健康。

(作者单位：河北省新乐市第二医院)

鼻窦炎的原因及治疗方案

□ 李飞

鼻窦炎是一种常见的鼻部疾病，其症状包括鼻塞、流涕、头痛等。本文将介绍鼻窦炎的原因及治疗方案，帮助大家更好地了解这一疾病，并选择适合自己的治疗方法。

一、鼻窦炎的原因

鼻窦炎的发生主要与鼻窦的感染和阻塞有关。

1. 感染：鼻窦内部存在许多细菌，当鼻黏膜受到感染时，这些细菌会侵入鼻窦，引发炎症。常见的感染源包括病毒、细菌等。

2. 阻塞：鼻窦开口于鼻腔，当鼻腔阻塞或鼻窦内部结构异常时，鼻窦内的

分泌物无法正常排出，导致鼻窦内部压力增大，引发炎症。常见的阻塞原因包括鼻中隔偏曲、鼻息肉、黏膜肿胀等。

二、治疗方案

针对鼻窦炎的治疗方法包括药物治疗、手术治疗和一般治疗。

1. 药物治疗：包括抗生素、抗过敏药物、减充血剂等。抗生素有助于控制感染，抗过敏药物可以减轻黏膜肿胀，减充血剂可以缓解鼻塞症状。

2. 手术治疗：对于严重的鼻窦炎，药物治疗无效或鼻息肉体积较大时，可以考虑手术治疗。手术方法包括鼻内窥镜手术、上颌窦穿刺冲洗等。手术可以彻

底清除病变组织，恢复鼻窦通气和引流。

3. 一般治疗：包括鼻腔冲洗、改变生活习惯等。鼻腔冲洗有助于清洁鼻腔，促进鼻窦通气和引流。改变生活习惯包括戒烟、避免接触过敏原、加强锻炼等，可以提高身体免疫力，减少鼻窦炎发作的概率。

此外，针对不同类型鼻窦炎，治疗方案也有所不同。例如，急性鼻窦炎需要尽快控制感染，恢复鼻腔和鼻窦通气；慢性鼻窦炎则需要综合药物治疗和手术治疗，以消除病变、改善症状。

三、预防措施

预防鼻窦炎的发生比治疗更为重

要。以下是一些预防措施：

1. 保持鼻腔清洁，避免频繁挖鼻孔。

2. 戒烟，减少对鼻腔和鼻窦的刺激。

3. 避免接触过敏原，如花粉、动物毛发等。

4. 加强锻炼，增强身体免疫力。

5. 定期进行健康检查，及早发现并治疗鼻腔和鼻窦病变。

总之，了解鼻窦炎的原因和治疗方法对于预防和治疗这一疾病非常重要。通过采取正确的预防措施和选择合适的治疗方案，我们可以有效控制鼻窦炎的症

(作者单位：河北省唐山市工人医院)