

新生儿呼吸不畅怎么办

□ 绳丽娟

新生儿呼吸不畅是一种常见的健康问题，对于新生儿的健康成长和发育具有重要影响。本文将介绍新生儿呼吸不畅的原因、症状、诊断方法和家庭护理措施，帮助家长更好地了解和应对新生儿呼吸不畅问题。

一、新生儿呼吸不畅的原因

新生儿呼吸不畅的原因有多种，主要包括呼吸道疾病、肺部疾病、喉软骨发育不良等。其中，呼吸道疾病是最常见的原因之一，如感冒、支气管炎等，会引起鼻腔和喉咙的炎症，导致呼吸道分泌物增多，影响新生儿呼吸。肺部疾病也是导致新生儿呼吸不畅的原因之一，如肺炎、肺气肿等，会引起肺部炎症和肺泡肿胀，影响新生儿呼吸。此外，喉软骨发育不良也会影响新生儿正常的呼吸频率和呼吸深度。

二、新生儿呼吸不畅的症状

新生儿呼吸不畅的症状主要包括呼吸急促、节奏不规律、喉咙发出响声等。如果新生儿出现这些症状，家长应该及时就医。同时，家长还需要注意观察新生儿的体温、心率、肤色等身体状况，以便及时发现异常情况。

三、诊断方法

对于新生儿呼吸不畅的问题，医生通常会进行一系列的检查和诊断。首先，医生会观察新生儿的身体状况，包括呼吸频率、深度、肤色等。其次，医生会进行听诊器检查，以确定新生儿是否存在肺部炎症或呼吸道分泌物增多的情况。此外，医生还会进行血液检查和影像学检查，以进一步确定病因并制定治疗方案。

四、家庭护理措施

对于新生儿呼吸不畅的问题，家庭护

理是非常重要的。首先，家长需要保持室内空气流通，避免室内空气干燥和空气污染。其次，家长应该密切关注新生儿的身体状况，及时发现异常情况并就医。此外，家长还可以采取以下家庭护理措施：

- 保持呼吸道通畅：家长应该经常帮助新生儿变换姿势，避免呼吸道受压和阻塞。同时，家长还需要及时清理新生儿的鼻腔分泌物，保持呼吸道通畅。
- 调整室内温度和湿度：室内温度和湿度对新生儿的呼吸道健康具有重要影响。家长应该保持室内温度适宜，避免过高或过低。同时，保持室内湿度适中，避免空气过于干燥。
- 观察新生儿的呼吸状况：家长需要密切观察新生儿的呼吸状况，包括呼吸频率、深度、节奏等。如果发现新生儿呼吸不畅的症状加重，或者出现其他异

常情况，家长应该及时就医。

4. 合理喂养：新生儿的喂养方式对呼吸健康具有重要影响。家长应该采用正确的喂养姿势，避免窒息和吸入性肺炎等问题。同时，根据新生儿的体重和年龄合理安排喂养量和时间。

5. 预防感染：新生儿免疫系统尚未发育完全，容易受到感染。家长应该注意卫生和消毒工作，避免交叉感染。

总之，新生儿呼吸不畅是一种常见的健康问题，家长应该了解其原因、症状、诊断方法和家庭护理措施。通过保持室内空气流通、调整室内温度和湿度、观察新生儿的呼吸状况、合理喂养和预防感染等措施，可以帮助家长更好地应对新生儿呼吸不畅问题。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

什么是尿酸

□ 刘薇

尿酸，一个我们常常在谈论的词汇，其实是我们体内的一种重要代谢产物。它源于我们吃的食物，并在我们身体的各种生化过程中被制造。这篇文章将带你深入了解尿酸的来源、作用以及如何控制它的水平。

一、尿酸的定义和作用

尿酸是人体内嘌呤代谢的最终产物，主要由肝脏和脾脏生成，然后由肾脏和肠道排出。当细胞死亡时，它们会分解为嘌呤，这是细胞的基本生物化学成分。嘌呤进一步分解为尿酸。我们每天吃的食物也含有嘌呤，这些嘌呤会在我们的身体中被分解为尿酸。

尿酸在人体内发挥着多种作用。首先，它有助于调节水分和盐分的平衡。其次，它在身体的能量代谢中起到关键作用，帮助身体产生ATP（腺嘌呤核苷酸），这是一种生物体用于能量储存和能量转换的重要分子。最后，尿酸对于骨骼的健康也是至关重要的，因为它有助于维持骨骼的强度和结构。

二、尿酸的生成和排泄

尿酸的生成和排泄是一个动

态平衡的过程。当这个平衡被打破时，就会导致高尿酸血症(血液中尿酸水平过高)或痛风等疾病。高尿酸血症通常是由于肾脏无法正常清除过多的尿酸，或者身体对嘌呤的分解效率降低。而痛风则是由高尿酸水平引起的关节炎症。

三、饮食对尿酸的影响

我们的饮食对尿酸的水平有很大影响。摄入过多的高嘌呤食物(如动物内脏、海鲜和肉类)会导致血液中的尿酸水平升高。相反，摄入富含维生素和纤维的食物有助于保持尿酸水平稳定。

四、如何控制尿酸水平

控制尿酸水平的关键在于维持嘌呤生成和排泄的动态平衡。以下是一些实用的建议：

- 饮食调整：尽量减少高嘌呤食物的摄入，尤其是动物内脏和海鲜。多吃富含维生素和纤维的食物，如水果、蔬菜和全谷物。
- 定期锻炼：定期的有氧运动有助于提高身体的新陈代谢率，从而有助于嘌呤的排泄。
- 保持健康的体重：肥胖会增加身体负担，影响肾脏的排泄能力，进

而可能导致高尿酸水平。

4. 定期检查：定期检查血液中的尿酸水平，可以及早发现潜在的健康问题。如果检测结果异常，应咨询医生进行进一步的评估和治疗。

5. 避免过度饮酒：过量饮酒会干扰身体的新陈代谢，可能影响尿酸的水平。

6. 使用利尿剂：如果血液中的尿酸水平过高，医生可能会建议使用利尿剂来帮助清除多余的尿酸。

7. 喝足够的水：多喝水有助于保持身体的水分平衡，从而有助于嘌呤的排泄。

五、结语

总的来说，尿酸是我们体内的重要代谢产物，它在调节水分和盐分平衡、能量代谢以及骨骼健康方面发挥着重要作用。然而，当尿酸的水平失衡时，就可能引发一系列健康问题。通过调整饮食、保持健康的生活方式以及定期检查，我们可以有效地控制尿酸的水平，维护我们的身体健康。最后，让我们一起努力，了解并照顾好我们的身体，因为它是我们一切幸福和成就的基础。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

尿液检测，能查出什么

□ 倪宏云

尿液检测，一个看似简单的过程，实际上却包含了大量的健康信息。通过尿液检测，我们可以了解许多关于身体内部的信息，包括潜在的健康问题、药物效果以及日常生理变化等。这篇文章将带您了解尿液检测能查出什么。

一、尿液颜色与浓度

首先，观察尿液的颜色和浓度是尿液检测的第一步。正常情况下，尿液应该是淡黄色，且有一定的浓度。如果尿液颜色异常(如发红、深黄或浅黄)，可能暗示着某些健康问题。例如，尿液颜色发红可能提示泌尿道感染、结石或肿瘤等问题；而尿液颜色过浓可能表示饮水不足或肾功能问题。

二、蛋白质检测

蛋白质是尿液检测中的重要指标。如果尿液中蛋白质含量过高，可能意味着肾脏疾病、高血压、糖尿病等病症。此外，某些药物和食物也可能导致蛋白质进入尿液，但这并不代表有健康问题。因此，定期进行尿液蛋白质检测对于了解肾脏健康非常重要。

三、葡萄糖检测

葡萄糖检测主要用于糖尿病的诊断。糖尿病患者由于胰岛素分泌不足或胰岛素利用障碍，无法正常代谢血糖，导致葡萄糖从尿中排出，形成糖尿。因此，尿液中葡萄糖含量过高，可能是糖尿病的信号。

四、红细胞和白细胞检测

红细胞和白细胞的检测对于泌尿系统疾病的诊断具有重要意义。红细胞升高可能表示泌尿系统出血，而白细胞升高则可能表示泌尿系统感染。这些病症包括但不限于肾结石、肾炎、尿道感染等。

五、维生素和其他代谢废物

尿液中也可能含有各种维生素和其他代谢废物，这些都可以通过尿液检测进行检测。这些物质通常是由身体正常代谢产生的，但如果含量异常，可能暗示着身体出现了问题。例如，维生素C过量可能表示摄入过多新鲜水果和蔬菜，而缺乏维生素C则可能暗示着饮食中摄入不足。

六、药物检测

尿液检测还可以用于药物检测。许多药物在体内代谢后会产生可以检测到的物质，通过尿液检测

可以了解一个人最近是否使用了某些药物或进行过某些治疗。这对于药物过量、药物依赖、药物治疗效果评估等都有重要的意义。

七、其他生理变化检测

除了以上提到的各种指标，尿液检测还可以用于其他生理变化的检测，如激素水平、酸碱平衡等。通过尿液检测，我们可以了解身体的酸碱平衡状况，这对于预防和治疗某些疾病非常重要。此外，激素水平的检测也可以帮助我们了解身体的内分泌状况，这对于一些内分泌相关疾病的诊断和治疗非常重要。

总的来说，尿液检测是一种简单而实用的方法，可以帮助我们了解许多关于身体内部的信息。定期进行尿液检测可以及早发现潜在的健康问题，并采取相应的治疗措施，从而提高生活质量。然而，需要注意的是，尿液检测结果受到许多因素的影响，如饮食、药物、生理周期等，因此在进行尿液检测时，应向专业医生咨询，以便得到更准确的结果。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

超全牙齿正畸攻略

□ 王美辰

看看哪款适合你

在我们追求完美笑容的道路上，牙齿矫正是一项重要的步骤。然而，面对如此多种不同的牙齿矫正方法，我们可能感到困惑和无措。别担心！今天我将为你带来一份超全正畸攻略，帮助你了解不同的牙齿矫正方法，选择最适合你的方式。

一、固定矫正器

固定矫正器是应用最广泛，也是最受受欢迎的牙齿矫正方法之一。它通常由金属托槽、带环、弓丝以及粘接剂等组成。根据不同的材料和工艺，固定矫正器可以分为自锁、非自锁等不同类型。

优点：

- 疗效显著，疗程相对较短；
- 适用于各种类型的牙齿矫正；
- 可随时更换弓丝和托槽，便于调整力度；
- 易于清洁，不易产生牙结石和龋齿。

缺点：

- 需要定期更换弓丝和托槽，维护较为繁琐；
- 矫治过程中可能会对口腔黏膜造成刺激；
- 价格相对较高，需要一定的经济投入。

适用人群：适合所有需要牙齿矫正的患者，特别是青少年儿童。

二、隐形矫正器

隐形矫正器是一种无托槽的牙齿矫正器，由高分子材料制成，具有透明、可自行摘戴的优点。相对于固定矫正器，隐形矫正器在美观度和舒适度方面具有明显优势。

优点：

- 美观度高，易于融入日常生活；
- 佩戴舒适，减轻口腔黏膜负担；
- 可自行摘戴，方便清洁牙齿和矫正器；
- 易于调整力度和更换部件。

缺点：

- 疗程相对较长，需要耐心和坚持；
- 价格较高，需要一定的经济投入；
- 需要定期更换隐形矫正器，维护较为繁琐。

适用人群：适合对美观度和舒适度有较高要求的患者，特别是成年人。

三、舌侧矫正器

舌侧矫正器是一种安装在舌头后面的牙齿矫正器，需要患者自行摘戴。与传统的唇侧矫正器相比，舌侧矫正器更加隐蔽，能够满足患者对美观度的要求。

优点：

- 完全隐蔽，不影响社交和职业形象；
- 减少牙齿唇侧的暴露，减轻口腔黏膜负担；
- 可随时调整力度和部件，便于维护。

缺点：

- 价格较高，需要一定的经济投入；
- 初次佩戴可能会有不适感。

适用人群：适合对美观度要求极高且预算充足的患者。

四、隐形间隙保持器

隐形间隙保持器是一种用于保持牙齿间隙的矫治器，适用于正畸治疗结束后保持牙齿位置的矫治。它由高分子材料制成，具有可自行摘戴和易于清洁的优点。

优点：

- 易于自行摘戴和清洗；
- 可随时更换部件和调整力度；
- 适应范围广，可用于保持各种类型的牙齿间隙。

缺点：

- 疗程相对较短，需要定期更换；
- 对于口腔卫生要求较高的人群来说可能不够舒适。

适用人群：适合需要保持牙齿间隙的患者，特别是儿童和青少年患者。

需要注意的是，在选择牙齿矫正方法时，除了考虑美观度和舒适度外，还需要考虑患者的口腔健康状况、年龄、经济能力等因素。因此，建议患者在医生的指导下，根据自身情况和医生的建议选择适合您的牙齿矫正方法。同时，在矫治过程中也要注意口腔卫生和饮食控制，以获得更好的治疗效果。

(作者单位：河北省香河县人民医院)