

新生儿黄疸护理小常识

□ 付佳

新生儿黄疸是一个常见的状况，通常出现在出生后的前几天。虽然大多数情况下它是无害的，但了解如何妥善护理患有黄疸的新生儿对于所有新手父母来说都是至关重要的。本文旨在提供一个全面的指导，帮助您理解新生儿黄疸以及如何更加有效地管理它。

一、新生儿黄疸的基本知识

什么是新生儿黄疸？新生儿黄疸是一种常见的状况，通常是由于胆红素水平过高导致的。胆红素是一种由旧红细胞分解产生的黄色素。当这种物质在新生儿的血液中积聚过多时，就会导致皮肤和眼睛呈现较为明显的黄色。

为什么新生儿容易得黄疸？新生儿黄疸的发生主要是因为他们的肝脏还不够成熟，无法有效地处理所有的胆红素。新生儿的红细胞寿命比成人短，这意味着他们会产生更多的胆红素。正因为这些原因，新生儿在出生后的前几周内特别容易出现黄疸症状。

黄疸的类型生理性黄疸：①这是最常见的类型，通常在出生后的第2

到第4天出现，一般在宝宝出生后的1到2周内自行消退。②母乳性黄疸：由于母乳喂养而引起的，通常在出生后的第一周内出现。③病理性黄疸：这种黄疸是由其他问题引起的，需要医生的特别关注和治疗。

二、识别和监测新生儿黄疸

如何识别黄疸？：①观察皮肤和眼睛颜色：黄疸的主要标志是宝宝的皮肤和眼睛白部出现黄色。这通常从面部开始，然后向身体下部扩散。②注意行为变化：新生儿可能会表现出嗜睡、哭闹不安或喂养困难等症状。这些都可能是黄疸的迹象。

黄疸的评估：①早期检查：在新生儿出生后的前几天，医生会定期检查黄疸的状况，以确保它不是由于更严重的健康问题引起的。②血液测试：在某些情况下，可能需要进行血液测试来测量胆红素水平，以评估黄疸的严重程度。

三、新生儿黄疸的护理和处理

一般护理：①充足的喂养：确保宝宝得到充足的喂养，无论是母乳还是配方奶。足够的食物摄入有助于宝宝

更好地处理和排泄胆红素。②日晒疗法：适当的日晒可以帮助降低胆红素水平，但要避免宝宝直接长时间暴露在阳光下，以免造成晒伤或热伤害。

专业治疗：①光疗：使用特定波长的蓝光进行光疗，有助于分解体内的胆红素。这是一种常见且有效的治疗方法，尤其适用于生理性黄疸。②针对性治疗：如果黄疸是由于其他医疗问题引起的，如感染或遗传性疾病，医生将针对这些基础病因进行治疗。

四、新生儿黄疸饮食和营养管理

配方奶喂养的考虑因素：①喂养替代方案：如果宝宝出现喂养困难，或无法从母乳中获取足够的营养，医生可能会建议使用配方奶。配方奶是专门设计来满足新生儿营养需求的，可以作为母乳的替代品。②选择合适的配方奶：选择配方奶时，应考虑宝宝的特定需求，包括对某些成分的敏感性。医生或营养师可以提供专业建议，帮助选择最适合宝宝的配方奶。

五、新生儿黄疸的家庭护理策略

家长们需要定期观察宝宝的皮肤和眼睛颜色，以察觉黄疸是否有改善

或恶化的迹象。留意宝宝的行为和活动水平的变化，如活动程度和哭声，这些也可能是黄疸症状变化的提示。最重要的是，及时与儿科医生保持沟通，定期报告任何黄疸症状的变化，以确保宝宝的健康可以得到妥善关注和治疗。

六、何时寻求医疗帮助

如果宝宝在出生后的第一周内黄疸没有减退，或者出现异常症状如发热、嗜睡或喂养困难，家长应立即寻求医疗帮助。如果黄疸迅速恶化，或者对宝宝的状况有任何疑问或担忧，也应立即联系医生。这有助于确保宝宝的健康得到及时的关注和护理。

七、结语

正确的护理和及时的医疗关注对于处理新生儿黄疸非常重要。希望这些小常识能帮助家长更加自信地应对黄疸问题，确保宝宝健康茁壮地成长。如果您有任何疑问或问题，不要犹豫，尽早咨询医生以获取专业建议，避免错误护理，影响宝宝健康。

(作者单位：河北省青龙满族自治县中医院)

检验科常见的细菌鉴定

□ 房新新

在医学检验科中，细菌鉴定是一个至关重要的过程，它有助于诊断各种感染性疾病，并指导医生进行有效的治疗。这篇科普文章旨在详细介绍检验科中常见细菌的鉴定过程，涵盖从样本收集到细菌识别的各个环

一、细菌鉴定的重要性

细菌鉴定是临床微生物学的核心，它有助于医生确定感染的根本原因，为选择合适的抗生素提供了必要的依据。正确鉴定细菌的种类对于制定有效的抗感染治疗计划至关重要。

二、样本收集与处理

在医学检验中，正确的样本收集与处理是确保准确诊断的关键。不同类型的样本有着各自的采集和处理要求。

血液样本：用于检测血流感染。采集时必须无菌条件下进行，一般通过无菌注射器或静脉穿刺方式获取。这样做是为了确保样本的纯净性，避免污染，从而提高检测的准确性。

尿液样本：常用于尿路感染的检测。采集前需保证患者个人卫生。通常采集清洁的中段尿液，因为它能更真实地反映尿路状况。使用无菌尿杯，并且注意避免触碰杯口以防

污染。

痰液样本：用于下呼吸道感染鉴定。指导患者正确咳出深部痰液，通常在早晨进行，因为此时痰液较易咳出。采集时应使用干净容器，避免口水混入，保持样本纯净。

伤口分泌物：用于感染性伤口的细菌鉴定。采集前应清洁伤口周围皮肤，避免手指或棉签直接接触伤口。无菌采集后，样本应迅速送往实验室。

三、细菌培养

细菌培养是鉴定细菌的关键步骤。在这一步骤中，样本会被放置在各种不同的培养基中，目的是为了促进细菌的生长。常见的培养基包括血琼脂、巧克力琼脂和大肠培养基等。

选择性和差异性培养基：这类培养基被用来区分不同种类的细菌。

富营养和限制性培养基：这些培养基旨在促进特定类型细菌的生长或者抑制其他类型细菌的生长。

四、显微镜检查

在细菌生长之后，可以通过显微镜检查来观察细菌的形态。染色技术(例如革兰染色)是一种常用的方法，它有助于区分革兰阳性细菌和革兰阴性细菌。

脱发的治疗方法和防脱秘诀

□ 丁俐元

在当今社会，脱发已成为许多人关注的健康问题，其影响范围从日常生活到心理健康。脱发可能由多种因素引起，包括遗传、内分泌失调、生活方式习惯等。理解脱发的根本原因对于找到有效的解决方案至关重要。本文将为大家介绍关于脱发的原因、常见误区和治疗方法的全方位指导，帮助读者更好地理解并应对这一挑战。

一、脱发的常见原因

脱发是一个复杂的问题，其发病原因多种多样。了解脱发的常见原因是治疗的第一步。以下是一些常见的脱发原因：

1. 遗传因素：遗传因素是导致脱发的主要原因之一。如果你的家族中有脱发史，那么你可能更容易患上这个问题。男性激素性激素也称为雄激素，特别是二氢睾酮，与遗传性脱发密切相关。

2. 内分泌失调：内分泌在维持头发生长和健康方面起着重要作用。内分泌失调可能导致脱发。女性在怀孕、分娩、绝经期或多囊卵巢综合症等情况下更容易受到影响。

3. 年龄因素：随着年龄的增长，头发也会逐渐减少。这是因为头发的生长周期会缩短，导致头发更容易脱落。

4. 疾病和药物：某些疾病和药物可能

导致脱发。例如，白血病、贫血和甲状腺问题都与脱发有关。一些药物，如化疗药物、抗抑郁药和抗高血压药物，可能导致脱发。

5. 生活方式因素：不健康的生活方式习惯，如高度紧张、不良的饮食和缺乏锻炼，也可能对脱发产生不利影响。

二、脱发的常见误区

为了消除脱发问题的误解，以下是一些关于脱发的常见误区以及科学解释：

1. “频繁洗头会导致脱发”：洗发并不是导致脱发的原因。实际上，保持头皮清洁有助于预防头皮问题，并维持头发的健康。使用不合适的洗发水或过度洗头可能会对头发产生负面影响。

2. “剃头会让头发变浓密”：剃头不会改变头发的质地或密度。头发的质地和密度通常受遗传因素的影响。

3. “头发越多，越不容易脱发”：拥有浓密的头发并不意味着免受脱发问题困扰。遗传因素、内分泌和其他因素仍然可能导致脱发。

三、脱发的治疗方法

脱发的治疗方法因个体情况和原因而异，以下是一些常见的治疗方法：

1. 药物治疗：药物治疗是治疗脱发的一种常见方法。例如，米诺地尔和益母草提

取物是用于治疗男性型脱发的药物。对于女性，米诺地尔、雌激素替代疗法和抗雄激素药物可能有效。这些药物可以帮助减缓脱发的进程或促进头发再生。

2. 植发手术：植发手术是一种通过将健康的头发移植到脱发区域来恢复头发外观的方法。这一过程需要由专业医生进行操作，通常是一个昂贵的选择，但可以在一定程度上改善头发的外貌。

3. 非手术疗法：一些非手术疗法也可以用于治疗脱发。这包括激光疗法、头皮按摩、草药疗法和头发生长因子注射等。虽然这些方法在一些人身上可能有效，但其效果因人而异。

4. 饮食方式改变：不吃甜的辣的油腻的食物，以清淡为主。

四、预防脱发的方法和秘诀

当考虑预防脱发时，以下几点建议可以帮助您保持头发的健康：

1. 避免过度使用化学产品：过多的染发、烫发和使用化学产品可能对头发造成伤害。尽量减少使用这些产品，或选择温和的配方。

2. 头皮护理：定期清洁头皮，保持头皮的健康。使用温水来洗头，避免使用过热的水，因为过热的水可能剥夺头发的天然

于初步筛选敏感性，但不能提供精确的最小抑制浓度(MIC)。

最小抑制浓度(MIC)测定：MIC测定是一种更精确的测试方法，用于确定阻止细菌生长所需的最低抗生素浓度。此方法通常包括将细菌暴露于不同浓度的抗生素中，然后观察其生长情况。MIC值有助于确定哪种抗生素对治疗特定细菌感染最为有效。

七、分子生物学方法

随着科技的进步，分子生物学方法在细菌鉴定中变得越来越重要。包括了聚合酶链反应(PCR)、基因测序等技术。这些方法能够提供快速且精确的细菌鉴定结果。它们通过检测特定的基因或DNA序列，能够更精确地确定细菌的身份。在临床实验室中，分子生物学方法已被广泛应用，为医生提供了更加可靠的诊断工具。

细菌鉴定是一项复杂但至关重要的任务。凭借现代微生物学和分子生物学技术，医学检验科能够准确、迅速地鉴定出致病细菌，并指导临床上合理使用抗生素。随着抗生素耐药性问题的日益严重，精确的细菌鉴定和敏感性测试变得更加重要，有助于提升抗感染治疗的效果，保护公共健康。

(作者单位：河北省迁西康力医院)

油脂，导致头发变得干燥和脆弱。

3. 中医食疗：可以平时多吃一些黑色的食物，黑木耳，桑葚，黑芝麻，核桃，黑豆，黑米等。

4. 坚持按摩头皮：经常按摩头皮，帮助增强头皮血液循环。

5. 使用天然植物油：经常使用椰子油、橄榄油或杏仁油等天然植物油，为头皮添加营养，保持头皮水分。

6. 定期检查医生：如果您注意到明显的脱发问题，应尽早咨询医生，以确定潜在的原因并采取适当的措施。及时的诊断和治疗可以有助于减轻脱发的问题。

五、结语

通过这篇文章，我们更深刻地理解了脱发的原因、治疗方法和预防措施。需要认识到脱发是一个受多种因素影响的复杂问题，因此解决方案也应该多方面综合考虑。我们鼓励读者积极改善生活方式，例如改善饮食、减轻压力，定期进行头皮护理，同时在遇到问题时寻求专业医生的协助。要记住，每个人的情况都是独特的，因此选择最适合自己的治疗方法至关重要。希望这篇文章能为面临脱发挑战的人们提供帮助和指导。

(作者单位：河北省唐山市中医医院)