

新生儿的护理

□ 赵亭

2. 母乳喂养与配方奶喂养

母乳是新生儿最佳的天然食物，含有丰富的营养和免疫物质。建议至少母乳喂养至6个月。哺乳时采取“C”字形抱姿，确保宝宝正确含接，避免乳头受伤。若选择配方奶喂养，应按说明正确配制，注意奶瓶和奶嘴的清洁卫生，每次使用后彻底清洗并消毒。

3. 脐部护理

新生儿脐带通常在出生后1-2周内自然脱落。在此期间，应保持脐部干燥，每天用75%酒精轻轻擦拭消毒，避免尿液和粪便污染。若发现红肿、渗液或有异味，应及时就医。

4. 皮肤护理

新生儿的皮肤娇嫩，需定期洗澡，但不必

过于频繁，每周2-3次即可，使用温水和温和无刺激的婴儿沐浴露。洗澡后立即用柔软的毛巾轻轻擦干，特别注意皱褶处的干燥，以防尿布疹和皮肤感染。

5. 睡眠与作息

新生儿睡眠模式与成人不同，他们一天中大部分时间都在睡眠中度过，且睡眠周期短，容易醒来。父母应顺应宝宝的自然节律，尽量创造安静、昏暗的睡眠环境，帮助宝宝区分白天与夜晚，逐步建立良好的作息习惯。

6. 定期健康检查

新生儿出生后，应按照国家医生建议的时间表进行定期体检，监测生长发育情况，及时接种疫苗，预防疾病。家长应留意宝宝的体重增

长、身高变化、黄疸消退等指标，有任何异常应及时咨询医生。

7. 情感交流与抚触

虽然新生儿还不能完全理解语言，但父母的温柔话语、拥抱和抚触能给予他们极大的安全感。经常与宝宝进行眼神交流、轻声细语，不仅能促进亲子关系，还有助于宝宝的情感发展和社会性能力的培养。

新生儿护理是一项细致入微的工作，需要父母耐心、细心地学习与实践。通过上述指南的指导，相信每位新手爸妈都能成为宝宝最坚实的守护者，陪伴他们健康成长，开启美好的人生旅程。

(作者单位：河北省定州市妇幼保健院)

浅谈红细胞、白细胞和血小板的独特功能

□ 李菲

生化学反应，形成氧合血红蛋白，从而使红细胞具有携氧的能力。

红细胞的一生，从骨髓中的造血干细胞开始，经过一系列分化，最终成为无核的成熟红细胞。它们呈现出边缘凸中央凹的圆饼状，这有利于它们更轻松地进入狭窄的毛细血管，同时拥有更大的表面积用于物质交换。

红细胞的一生虽然短暂，只有大约120天，但在这短暂的时间里，它们不断地为身体输送氧气，推动着生命的不断前行。

白细胞：身体的免疫卫士

白细胞，是人体免疫系统的核心组成部分，它们负责识别和清除体内的病原体，维护身体的健康稳定。白细胞分为多种类型，包括粒细胞(如中性粒细胞、嗜酸性粒细胞、嗜碱性粒细胞)、淋巴细胞、单核细胞等，每种类型

的白细胞都具有特定的功能和作用。

中性粒细胞是免疫系统中的第一道防线，它们能够迅速增加，并通过吞噬和消化的方式将病原体消灭。

淋巴细胞则扮演着免疫系统中的调节者和记忆细胞的角色，它们能够识别特定的抗原，并产生抗体来清除这些抗原，同时还使得免疫系统对于同一种抗原产生记忆，以便下次再次遭遇相同抗原时能够更快地做出反应。

白细胞们就像是我们体内的“警察”，时刻守护着我们的身体安全，一旦有“敌人”入侵，它们就会迅速组织起来，进行一场激烈的“战斗”。

血小板：止血凝血的小英雄

血小板是一种非常小的细胞片状结构，

它们负责在血管受损时参与血液凝固的过程，防止出血。当血管受到损伤时，血小板会迅速黏附到受损血管壁上，形成血小板血栓，并释放出血小板活化因子和血小板聚集因子，促使血小板之间的聚集和凝聚，形成血小板血栓。同时，血小板还能够释放血栓素和血管紧张素等物质，促进血管收缩和血栓形成，进一步加强止血效果。

血小板的功能异常可能导致出血或血栓等疾病的发生。因此，维持血小板数量和功能的平衡对于人体的健康至关重要。

红细胞、白细胞和血小板，它们各自扮演着不同的角色，但共同守护着我们的生命健康。它们的故事，就是生命的故事，是我们体内最宝贵的秘密。

(作者单位：河北北方学院附属第一医院)

妊娠期糖尿病对孕妇与胎儿的潜在威胁

□ 李娜

道假丝酵母菌病、肾盂肾炎、产褥感染等。这些感染不仅会影响孕妇的身体健康，还可能对胎儿造成不良影响。

3. 羊水过多

妊娠期糖尿病孕妇羊水过多的发生率较非糖尿病孕妇高出数倍，这可能与胎儿高血糖、高渗透利尿导致胎尿排出增多有关。羊水过多可能引发早产、胎膜早破等并发症。

4. 难产与产道损伤

由于胎儿过大或孕妇血糖控制不佳导致的并发症，如妊娠期高血压、糖尿病酮症酸中毒等，可能增加难产和产道损伤的风险。此外，产程延长还可能引发产后出血等严重后果。

5. 远期并发症

妊娠期糖尿病孕妇在分娩后和二次怀孕期

间患糖尿病的风险显著增加。同时，她们的后代患肥胖和2型糖尿病的风险也较高。

此外，远期心血管系统疾病的发生率也可能升高。

对胎儿的影响

1. 先天性畸形

妊娠期糖尿病孕妇胎儿先天性畸形的发生率较一般孕妇要高2-3倍，尤其是以心血管畸形多见，如室间隔缺损。畸形风险增加与孕早期血糖升高密切相关。

2. 胎儿生长发育异常

高血糖环境可能促进胎儿蛋白、脂肪合成，导致巨大儿发生率增加。另一方面，妊娠早期高血糖可能抑制胚胎发育，导致胎儿生长受限。

3. 死产、死胎率增加

妊娠期糖尿病孕妇死产、死胎的风险显著增加，尤其是受孕36周后伴有重度宫内缺氧或先兆子痫、酮症酸中毒者。

4. 远期影响

妊娠期糖尿病孕妇娩出的胎儿在儿童期肥胖和2型糖尿病的发生率明显增加，且智力、精神、行为的发育都可能受影响。

结语

妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿均产生多方面的不良影响。孕妇在怀孕期间应密切关注自身血糖水平变化，及时发现并控制血糖异常。对于已经确诊为妊娠期糖尿病的孕妇，应在医生指导下进行规范治疗，以降低母婴并发症的发生率。通过科学的管理和治疗，可以最大限度地保护母婴健康，减少不良妊娠结局的发生。

(作者单位：河北省迁安市人民医院)

脑血管病的预防与治疗措施

□ 廖伟强

1. 保持健康的生活方式

合理饮食：减少高盐、高脂、高糖食物的摄入，增加蔬菜、水果、全谷物、低脂肪蛋白质等健康食物的比例。

适量运动：每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，同时结合力量训练，增强肌肉力量和耐力。

戒烟限酒：避免吸烟和过量饮酒对血管

的损害。

控制体重：保持BMI在18.5-23.9之间，腰围男性不超过90厘米，女性不超过85厘米。

2. 积极控制危险因素

对于患有高血压、糖尿病、高血脂等疾病的患者，要严格按照医生的建议进行治疗，将血压、血糖、血脂等指标控制在理想范围内。定期进行体检，监测血压、血糖、血脂、心电图等指标，以及及时发现潜在的健康问题。

三、脑血管病的外科治疗

尽管预防是应对脑血管病的重中之重，但当疾病发生时，及时有效的外科治疗同样至关重要。

1. 溶栓治疗

对于急性脑梗死患者，在发病4.5小时内可以进行溶栓治疗，通过药物溶解脑血管内的血栓，恢复脑组织的血液供应。

2. 介入手术取栓

部分患者还可以通过介入手术取栓，直接开通堵塞的血管，挽救濒死的脑组织。这种治疗方法对于大血管闭塞的脑梗死患者尤为有效。

3. 脑出血的外科治疗

脑出血患者则可以根据出血量和病情的严重程度，选择保守治疗或手术治疗。手术治疗主要包括开颅血肿清除术和脑室引流术等，旨在清除血肿，减轻脑组织的压迫和损伤。

四、脑血管病的康复与护理

脑血管病的治疗并不仅仅局限于外科手术，康复与护理同样重要。通过专业的康复训练，患者可以逐渐恢复运动、语言和认知功能，提高生活质量。同时，良好的护理也是患者康复过程中不可或缺的一环，包括营养支持、心理支持、并发症预防等方面。

五、结语

脑血管病是威胁人类健康的隐形“杀手”，但只要 we 提高警惕，采取积极有效的预防措施，并在疾病发生时及时进行外科治疗，就能够降低其发病风险，提高治疗效果。让我们从现在开始，关注脑血管健康，为自己和家人创造一个美好的未来。同时，社会也应该加强健康教育，提高公众对脑血管病的认识和防范意识，共同构建一个健康、和谐的社会环境。

(作者单位：广东省佛山市三水区人民医院)

妊娠期糖尿病是指孕妇在妊娠期间首次发现或确诊的糖代谢异常。这一疾病不仅会影响孕妇的身体健康，还会对胎儿产生多方面的负面影响。

下面，我们将详细探讨妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿的具体影响。

对孕妇的影响

1. 妊娠期高血压

妊娠期糖尿病孕妇患妊娠期高血压的风险显著高于非糖尿病孕妇，可能与胰岛素抵抗、高胰岛素血症及血管内皮功能受损有关。高血压不仅增加了孕妇的健康风险，还可能影响胎儿的生长发育。

2. 感染风险增加

妊娠期糖尿病孕妇由于血糖水平升高，机体免疫力下降，容易发生各种感染，如外阴阴道炎、尿路感染等。

此外，妊娠期糖尿病孕妇还可能出现羊水过多、胎儿过大等并发症，增加分娩难度和产道损伤的风险。

因此，对于患有妊娠期糖尿病的孕妇，应定期进行血糖监测，并严格按照医生的建议进行治疗，以控制血糖水平，降低并发症的发生率。

同时，孕妇还应保持健康的生活方式，包括合理饮食、适量运动、戒烟限酒等，以进一步降低妊娠期糖尿病对母婴健康的潜在威胁。

总之，妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿均存在显著的潜在威胁。通过科学的管理和治疗，可以有效降低这些风险，保障母婴健康。希望广大孕妇能够重视这一问题，积极配合医生的治疗，为宝宝的健康成长保驾护航。

(作者单位：河北省迁安市人民医院)

脑血管病，作为一类严重威胁人类健康的疾病，主要包括脑梗死、脑出血和短暂性脑缺血发作等。这些疾病不仅会给患者带来偏瘫、失语、认知障碍等严重的神经功能缺损症状，还会极大地影响患者的生活质量，甚至危及生命。面对脑血管病的威胁，我们有必要了解并采取有效的预防和

治疗措施，打好这场脑血管病的“保卫战”。

一、脑血管病的成因与危险因素

脑血管病的成因复杂，涉及多种危险因素。其中，高血压是最重要的危险因素之一，长期的高血压会损伤脑血管壁，使其变得脆弱、狭窄，容易发生破裂或堵塞。此外，糖尿病、高血脂、吸烟、酗酒、肥胖、缺乏运动、高龄、家族遗传等因素也都与脑血管病的发生密切相关。

二、脑血管病的预防措施

预防是降低脑血管病发病风险的关键。首先，要保持健康的生活方式，包括合理饮食、适量运动、戒烟限酒等。其次，要积极控制危险因素，如高血压、糖尿病、高血脂等。最后，要定期进行体检，及时发现潜在的健康问题。

总之，脑血管病的预防与治疗是一个系统工程，需要患者、医生和社会共同努力。通过科学的管理和