

# 新生儿常见健康问题识别与应对

□ 董淑芳

新生儿是生命的起点,他们的健康是每个家庭最关心的问题。然而,由于新生儿生理机能尚未完全成熟,常常会遇到一些健康问题。

本文旨在帮助家长识别并应对新生儿常见的健康问题。

## 1. 生理性黄疸

新生儿出生后2-3天,皮肤和巩膜可能会出现轻度黄疸。这是由于新生儿体内胆红素代谢异常所致,通常无需特殊治疗,足月宝宝在出生后2周、早产宝宝在出生后3周会自然消退。

但如果黄疸出现时间过早、持续时间过长或黄疸特别重,则可能是病理性黄疸,需要及时就医,必要时接受蓝光照射治疗。

## 2. 生理性体重下降

新生儿出生体重与胎次、胎龄、性别及宫内营养状况有关。

出生后体重增长应为胎儿宫内体重增长曲线的延续。新生儿在生后数天内,由于摄入不足、胎粪及水分的排出,体重会暂时性下降,称生理性体重下降。一般下降范围为原有体重的3%~9%,多在生后3~4d达到最低点,以后逐渐回升,至第7~10d恢复到出生体重。早产儿体重恢复较慢。

如体重下降超过10%或至第10d体重未恢复到出生时水平,应考虑喂养不足或病理原因所致。出生后如及早合理喂奶可减轻甚至避免生理性体重下降的发生。

## 3. 吐奶

新生儿胃容量小,容易吐奶,属于正常现象。每次喂奶后应将宝宝竖抱,空心掌由下往上拍嗝,以减少吐奶。若宝宝频繁吐奶或呈喷射状呕吐,应及时就医。

## 4. 湿疹

新生儿湿疹是常见的皮肤问题,表现为

红斑、丘疹和水疱,与过敏、遗传等因素有关。家长应保持宝宝皮肤干燥,选择温和的护肤品,避免使用刺激性强的产品。若湿疹严重,可使用炉甘石洗剂或糖皮质激素软膏治疗。

## 5. 脐炎

新生儿脐带根部在两周内脱落,但脐部血管尚未闭合,容易感染细菌引起脐炎。表现为脐根部发红、脐窝流水、脐周围皮肤红肿。家长应每天用医用碘伏擦拭脐带1-2次,保持干爽。若宝宝出现脐炎症状,应及时就医,使用双氧水冲洗并涂络合碘,必要时接受抗生素治疗。

## 6. 呼吸道感染

新生儿呼吸道感染可能表现为咳嗽、流涕、发热等症状,由病毒或细菌引起。轻者多喝水、多休息,重者需使用抗病毒或抗菌药物。家长应保持室内空气湿润,避免宝宝着凉,若咳嗽持续超过三天或伴有发烧等症状,

应及时就医。

## 7. 肠绞痛和肠胀气

肠绞痛和肠胀气是新生儿常见的消化系统问题,表现为频繁哭闹、肚子不舒服。家长可通过按摩肚子、排气操、飞机抱等方式缓解。

## 8. 红屁股

新生儿红屁股是由于尿液和粪便刺激所致。家长应勤换纸尿裤,每次换尿布时用清水清洗宝宝臀部,并涂抹氧化锌软膏预防。

## 结语

新生儿健康问题多种多样,家长需密切关注宝宝的身体状况,及时发现并处理问题。同时,家长应保持积极乐观的心态,为宝宝营造一个健康、快乐的成长环境。面对新生儿健康问题,及时就医、科学护理是保障宝宝健康成长的关键。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

# 改善生活细节有效预防白内障

□ 贾一迪

白内障是一种常见的眼部疾病,随着年龄的增长,其发病率逐渐上升。白内障的主要特征是眼睛的晶状体发生混浊,导致视力下降,严重时甚至可能失明。然而,通过一些生活细节的改善,我们可以有效预防白内障的发生。

以下是一些关键的预防措施,帮助大家保持眼睛健康。

## 1. 改善饮食习惯

饮食结构的合理调整是预防白内障的重要手段。多吃新鲜蔬菜和水果,如胡萝卜、蓝莓、葡萄和猕猴桃,这些食物富含维生素C、维生素E和β-胡萝卜素,有助于保护眼睛,延缓白内障的形成。此外,动物内脏、鱼虾等也富含抗氧化物质,对眼睛健康有益。

同时,应避免过多摄入油脂、糖类和高热量食物,预防糖尿病等代谢性疾病,从而降低白内障的发生风险。

## 2. 保护用眼

良好的用眼习惯对于预防白内障至关重要。避免长时间连续使用电脑、手机等电子设备,每隔一段时间应让眼睛休息片刻,可以通过远眺、做眼睛保健操等方式来缓解眼部疲劳。

使用电子设备时,保持正确的坐姿和眼距,调整屏幕亮度和对比度至适宜水平,以减少对眼睛的刺激。此外,避免直接看太阳或其他强光源,外出时佩戴防紫外线的太阳镜,以减少紫外线对眼睛的损伤。

## 3. 规律作息

保证充足的睡眠时间,做到早睡早起,有利于眼部健康。长期熬夜和不规律的作息会加速眼部组织的老化,增加白内障的风险。

因此,保持规律的作息习惯,让眼睛得到充分的休息,是预防白内障的重要措施。

## 4. 定期检查

定期进行眼部检查是预防白内障的重要手段。通过眼部检查,可以及早发现并治疗各种眼部疾病,包括白内障。

对于40岁以上的高发人群,建议每年进行一次全面的眼部检查,以便及时发现潜在问题。

## 5. 避免眼部外伤

眼部外伤是导致外伤性白内障的重要原因。因此,在进行体育活动、工作或其他可能

导致眼部受伤的活动时,应佩戴护目镜等防护装备,以减少眼部受伤的风险。

如果不幸发生眼部外伤,应及时就医处理,以防止外伤性白内障的发生。

## 6. 控制慢性病

糖尿病、高血压等慢性病可能加速白内障的形成。因此,应积极控制血糖和血压水平,以降低白内障的发生概率。同时,戒烟限酒,保持健康的生活方式,也有助于预防白内障。

综上所述,预防白内障需要从多个方面入手,包括改善饮食习惯、保护眼睛、规律作息、定期检查、避免眼部外伤以及控制慢性病等。

通过这些生活细节的改善,我们可以有效降低白内障的发生概率,保护眼睛健康。

(作者单位:河北省曲阳第二医院)

# 儿童常见疾病的家庭护理指南

□ 马秀玲

儿童是家庭和宝贝,他们在成长过程中难免会遇到各种疾病。家庭护理对于疾病的康复非常重要,正确的护理可以帮助孩子更快地恢复健康。

本文将介绍一些常见的儿童疾病及其家庭护理指南,希望能对家长们有所帮助。

## 一、感冒和咳嗽

感冒和咳嗽是儿童最常见的疾病之一,大多数情况下,孩子可以通过自身的免疫系统来抵抗病毒。

然而,正确的家庭护理可以减轻孩子的症状,帮助他们更快地恢复健康。

1. 休息:让孩子充分休息,减少活动量,有助于减轻症状。

2. 多喝水:多喝水有助于保持喉咙湿润,有助于缓解咳嗽和喉咙痛。

3. 饮食:给孩子提供清淡、易消化的食物,避免刺激性食物。如果孩子食欲不振,可以尝试将食物做得更美味一些,但不要强迫孩子吃。

4. 家庭环境:保持室内空气流通,定期开窗通风。避免让孩子接触二手烟,以免加重症状。

5. 观察病情:密切观察孩子的病情变化,如果症状持续不减或者出现新的症状,如高烧、呼吸困难等,应及时就医。

## 二、腹泻和便秘

腹泻和便秘是儿童消化系统常见的疾病,大部分情况下不需要就医。但是正确的家庭护理可以防止病情加重,避免脱水等问题。

1. 休息和饮食:保证孩子充分的休息,给予清淡、易消化的食物,避免油腻和刺激性

食物。如果孩子腹泻严重,可以暂时禁食一段时间。

2. 补充水分:腹泻的孩子需要特别注意补充水分,可以给孩子喝一些温开水或者口服补液盐。

3. 观察病情:密切观察孩子的排便情况,如果便秘持续时间过长或者出现其他症状,如高烧、腹痛等,应及时就医。

4. 保持卫生:保持家庭卫生,定期清洁孩子的餐具、玩具等,避免病从口入。

## 三、发热

发热是儿童常见的症状之一,大多数情况下不需要过于担心。但是发热也可能是一些严重疾病的症状之一,因此需要密切观察病情变化。

1. 多喝水:发热时身体会流失很多水

分,多喝水有助于补充水分。

2. 物理降温:使用湿毛巾敷额头或者使用退热贴等方法可以帮助降低体温。

3. 观察病情:密切观察孩子的体温变化,如果体温持续升高或者出现其他症状,如呼吸困难、精神状态不佳等,应及时就医。

4. 保持舒适:让孩子穿着宽松、舒适的衣物,保持睡眠充足,有助于缓解发热带来的不适感。

总之,正确的家庭护理对于儿童常见疾病的康复非常重要。家长们应该密切关注孩子的病情变化,给予他们充分的休息、饮食和水分摄入等,避免过度焦虑和恐慌。

如果孩子的病情持续不减或者出现新的症状,应及时就医。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)

# 浅谈咳嗽的病因及辨证论治

□ 孟林林

风散寒、清热化痰、润肺止咳等。

## 三、治疗原则

中医治疗咳嗽的原则是调整脏腑功能,恢复肺气宣降。在治疗过程中,需要遵循“因时制宜”、“因人制宜”的原则。

因时制宜是指根据季节变化,选择不同的治疗方法,如冬季以温阳为主,夏季以清肺为主。因人制宜则是根据患者的体质和症状,选择最适合的治疗方法。同时,中医还强调“三分治七分养”,即治疗过程中需要注意患者的饮食、起居等方面。

## 四、调养护理

在咳嗽的治疗过程中,调养护理非常重

咳嗽,作为人体的一种常见症状,其背后隐藏的中医密码却复杂而深奥。虽然咳嗽本身不会对生命造成威胁,但是如果不及时治疗,可能会加重病情,影响身体健康。在中医看来,咳嗽是一种症状,也是疾病的表现之一。中医认为咳嗽的原因有很多种,需要根据不同的症状和体质进行辨证论治,才能找到最佳的治疗方法。

## 一、咳嗽的病因

中医认为咳嗽的原因有很多种,常见的有外感风寒、风热、风燥等。外感风寒是指外界寒气侵入人体,导致肺气失宣,从而引起咳嗽。外感风热则是由于外界热邪侵入人体,导

致肺气不宣,从而引起咳嗽。而风燥咳嗽则是由于外界干燥的空气刺激皮肤和黏膜,导致肺气失宣,从而引起咳嗽。此外,内伤咳嗽则是指由于脏腑功能失调,导致肺气失宣而引起的咳嗽。

## 二、辨证论治

中医认为咳嗽需要根据不同的症状和体质进行辨证论治,即根据患者的具体情况,选择不同的治疗方法。常见的辨证方法有六经辨证、卫气营血辨证和脏腑经络辨证等。在咳嗽的治疗中,常见的辨证方法有风寒咳嗽、风热咳嗽、风燥咳嗽和内伤咳嗽等。针对不同的咳嗽类型,中医会采用不同的治疗方法,如法

要。首先,患者需要保持良好的饮食习惯,避免辛辣、油腻的食物,多吃清淡易消化的食物。其次,患者需要保持充足的睡眠和适当的运动,以增强身体抵抗力。此外,患者在治疗过程中需要注意个人卫生,避免交叉感染。在气候干燥的季节,可以使用加湿器等设备,保持室内空气湿润。

总之,咳嗽是一种常见的症状,中医认为需要根据不同的症状和体质进行辨证论治。在治疗过程中,需要遵循“因时制宜”、“因人制宜”的原则,注重调养护理。通过正确的治疗和护理,咳嗽的症状可以得到有效缓解和控制。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院)