

新生儿护理全攻略

□ 靳运晓

新生儿的到来，为家庭带来了无尽的喜悦与希望，同时也让新手爸妈们面临着一系列全新的挑战。正确的新生儿护理是确保宝宝健康成长的关键。以下是一份简明而全面的新生儿护理指南，帮助新手爸妈们轻松应对育儿初期的种种问题。

1. 保持温暖与适宜环境

室温控制: 新生儿房间应保持在 22-24℃，避免过冷或过热。

穿着选择: 根据室温调整宝宝衣物，推荐使用棉质、透气性好的衣物，避免过多包裹导致过热。

睡眠环境: 婴儿床应放置在父母视线范围内，但避免直接对着风口，床垫不宜过软，以防窒息风险。

2. 科学喂养

母乳喂养: 鼓励尽早开始母乳喂养，初乳富含抗体，对宝宝免疫系统至关重要。按需哺乳，注意观察宝宝吃饱的信号。

人工喂养: 选择适合宝宝的配方奶，按照说明书正确冲泡，注意奶嘴孔大小，避免宝宝呛奶。每次喂奶后轻拍背部帮助排气。

3. 皮肤护理

清洁: 每天用温水擦洗皮肤，用无刺激性婴儿沐浴露给宝宝洗澡，避免频繁使用，以防皮肤干燥。特别注意颈部、腋下、腹股沟等褶皱处的清洁。

脐带护理: 未脱落前，每天用酒精消毒并保持干燥，避免摩擦和感染。

尿布疹预防: 勤换尿布，使用透气性好的

尿布材料，每次更换时清洁并晾干小屁屁，必要时可涂抹护臀霜。

4. 睡眠管理

规律作息: 尽量帮助宝宝建立白天玩耍、晚上休息的作息习惯，减少夜间打扰。

安全睡眠: 宝宝应仰卧睡在坚硬的床面上，避免使用枕头、被子等可能增加窒息风险的物品。

5. 健康监测与疫苗接种

日常观察: 留意宝宝的体温、呼吸、排便情况，及时发现异常并就医。

定期体检: 按照儿保手册要求，按时完成各项体检，监测生长发育情况。

疫苗接种: 按时完成国家规定的疫苗接种计划，保护宝宝免受传染病侵害。

6. 情感交流与亲子互动

拥抱与抚摸: 经常拥抱宝宝，进行皮肤接触，不仅能增进亲子关系，还能促进宝宝情感发展。

语言交流: 与宝宝多说话、唱歌，即使他们听不懂，也能感受到父母的爱与关怀。

新手爸妈在面对新生儿护理时，难免会感到紧张与不安。但只要掌握了基本的护理知识和技巧，就能更加自信地迎接这一人生新阶段。记住，每个宝宝都是独一无二的，护理过程中需灵活调整，耐心观察，适时寻求专业帮助。愿每位新手爸妈都能与宝宝共同成长，享受这段宝贵的亲子时光。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院新生儿科)

常见疾病的家庭护理指南

□ 李蕾蕾

内科疾病涵盖多个系统，包括呼吸系统、消化系统、循环系统等，这些疾病往往可以通过家庭护理来管理和控制，从而改善患者的生活质量。以下是一些常见内科疾病的家庭护理指南：

一、呼吸系统疾病家庭护理

1. 慢性阻塞性肺疾病(COPD)

保持室内空气清新: 避免烟雾、灰尘等刺激物。

定期清洁空调和加湿器: 保持室内湿度适宜。

遵医嘱进行药物治疗: 如吸入型支气管舒张剂和抗炎药物。

合理饮食与锻炼: 避免高脂高糖食物，适当进行有氧运动。

2. 哮喘

避免接触过敏原: 如花粉、动物毛发等。

定期清洁: 床上用品和室内空气，减少尘螨等过敏原。

正确使用吸入器: 学会正确的使用方法，并定期更换。

预防感冒: 及时治疗相关症状，避免呼吸道感染。

二、消化系统疾病家庭护理

1. 胃溃疡

规律饮食: 避免辛辣、酸性食物的摄入。

忌烟酒: 避免长时间空腹和暴饮暴食。

减轻压力: 保持良好的心情和精神状态。

2. 肝炎

定期检测肝功能: 及时接种疫苗。

个人卫生: 避免与病毒感染者的接触。

规范治疗: 如干扰素和抗病毒药物。

健康饮食: 饮食清淡，避免油腻和刺激性食物。

三、循环系统疾病家庭护理

1. 高血压

定期测量血压: 控制在稳定的范围内。

良好生活习惯: 戒烟、限制酒精摄入。

饮食控制: 适当控制盐分摄入，避免高盐食物。

适度运动: 如散步、游泳等。

2. 冠心病

遵医嘱用药: 抗血小板药物和降压药物。

定期监测: 心电图和心脏超声检查。

饮食调整: 低盐低脂，控制胆固醇摄入。

心理护理: 保持积极乐观的心态。

四、家庭护理的重要性

家庭护理不仅可以帮助患者恢复健康，提高生活质量，还能减轻家庭负担。患

者在熟悉的环境中接受治疗 and 护理，有利于身心康复。特别是慢性疾病，如高血压、糖尿病等，需要长期管理和监测，家庭护理更是不可或缺的一部分。

通过家庭护理，患者可以学会自我管理病情、调整生活方式，增强自我管理能力。同时，相比住院治疗，家庭护理可以降低医疗成本，为患者家庭带来经济实惠。

五、结语

家庭护理在内科疾病管理中扮演着重要角色。遵循医生的指导，制定个性化的护理计划，并结合良好的生活习惯和积极乐观的心态，患者和他们的家人可以更好地管理和控制内科疾病，提高生活质量。希望这篇内科护理小百科能够为患者和他们的家人提供有用的信息和指导。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院儿科)

分析青光眼的成因及症状

□ 唐跃盟

青光眼，被誉为“视力的小偷”或“沉默的视力小偷”，是一种不可逆性的致盲眼病。它以隐匿性强、致盲率高的特点，成为全球眼科领域关注的焦点。本文将从青光眼的成因、症状、诊断、治疗及预防等方面，为大家详细介绍这一隐藏在暗处的“视力盗贼”。

一、青光眼的成因

青光眼主要是由于眼球内压力异常升高，压迫并破坏脆弱的视神经，导致视力逐渐丧失。这种压力升高通常是由于房水排出受阻，而新的房水又在不断生成，造成眼内房水越积越多，眼压升高。青光眼可分为原发性、继发性和先天性三大类，其中原发性青光眼最为常见，又可细分为开角型青光眼和闭角型青光眼。

二、青光眼的症状

青光眼发病隐匿，早期症状往往不明显，这也是其被称为“沉默的视力小偷”的原因。常见的症状包括：

1. 视力下降：早期可能表现为视疲劳、一过性视物模糊等视力障碍，易被忽视。随着病情恶化，视力下降逐渐明显。

2. 眼胀、眼痛：眼压升高时，患者可感到眼部胀痛，尤其是情绪波动、暗环境停留过久或劳累后更为明显。

3. 视野缺损：视野范围逐渐缩小，尤其是周边视野最先受损。开角型青光眼患者往往到晚期才发现视野缺损。

三、青光眼的诊断

早期诊断对于青光眼至关重要。常见的

诊断方法包括：

1. 眼压测量：眼压升高是青光眼的基本特点，通过眼压计测量眼压是诊断青光眼的基础。

2. 视野检查：视野缺损是青光眼的重要体征，通过自动视野计检查视野范围，可发现早期视野缺损。

3. 眼底检查：观察视乳头形态、颜色及血管变化，评估视神经受损程度。

四、青光眼的治疗

青光眼的治疗目标是控制眼压，保护视神经，防止视力进一步损失。治疗方法包括：

1. 药物治疗：包括滴眼液、口服药物等，可以使眼球房水产生减少或减轻房水流出通路的阻力，但都不适合长期使用。

2. 激光治疗：适用于部分开角型青光眼患者，通过激光烧灼小梁网，增加房水排出通道，降低眼压。

3. 手术治疗：对于药物和激光治疗无效的患者，可考虑手术治疗，如小梁切除术、青光眼引流物植入术等。

五、青光眼的预防

预防青光眼需要避免不良习惯，如长时间低头、长时间处于暗室、过度劳累等。

总之，青光眼是一种严重的不可逆性致盲眼病，其早期发现与治疗至关重要。通过了解青光眼的定义、成因、症状、诊断、治疗及预防方法，我们可以更好地认识这一眼疾，并采取有效措施保护我们的视力。

(作者单位:河北省曲阳第二医院)

临床神经病学如何守护大脑健康

□ 杨潇

大脑，作为人体最重要的器官之一，其健康状况直接关系到我们的整体健康和生命质量。临床神经病学作为研究神经系统疾病及其治疗的学科，通过一系列先进的手段和方法，守护着我们的大脑健康。以下是临床神经病学如何守护大脑健康的几个关键方面：

1. 神经内科疾病的预防

预防是守护大脑健康的首要步骤。临床神经病学强调健康生活方式的重要性，包括保持规律的作息、充足的睡眠、均衡的饮食和适度的运动。这些习惯能够显著降低神经内科疾病的风险。此外，控制高血压、糖尿病、高血脂等风险因素，以及避免头部受伤，也是预防神经内科疾病的重要手段。

2. 先进的诊断技术

随着医学技术的不断进步，神经影像学在临床神经病学中发挥着越来越重要的作用。磁共振成像(MRI)、正电子发射断层扫描(PET)等先进技术，能够非侵入性地观察活体大脑的结构和功能，为医生提供更准确的诊断信息。这些技术的应用，不仅提高了诊断的准确性，也为制定个性化的治疗方案提供了依据。

3. 药物治疗与非药物治疗

药物治疗是神经内科疾病治疗的基础。根据疾病类型和严重程度，医生会开具相应的药物来缓解症状或控制疾病进展。此外，非药物治疗如物理疗法、心理疗法和手术等，也

在临床神经病学中占据重要地位。对于某些神经系统疾病，如脑梗卒中、帕金森病等，康复训练可以帮助患者恢复部分或全部功能，提高生活质量。

4. 大脑健康的日常保护

除了专业的医疗手段，大脑健康的日常保护同样重要。保持积极心态，减少焦虑、抑郁等心理问题的发生，有助于维护大脑健康。均衡饮食，摄入足够的营养，为大脑提供必要的能量和物质支持。适度的运动可以促进血液循环，为大脑提供充足的氧气和营养物质。

此外，社交互动和脑力训练也是维护大脑健康的有效方法。

5. 神经科学的前沿研究

神经科学的发展为我们深入了解大脑提供了可能。神经遗传学、神经药理学等领域的研究，揭示了基因对神经系统的影响以及药物对神经系统的作用机制。这些研究成果不仅有助于我们更好地理解大脑的运作机制，也为治疗脑部疾病提供了新的方法和思路。

结语

临床神经病学通过预防、诊断、治疗和日常保护等多方面手段，守护着我们的大脑健康。随着医学技术的不断进步和神经科学的深入研究，我们有理由相信，未来我们将能够更有效地预防和治疗神经内科疾病，让人类过上更健康、更幸福的生活。

(作者单位:河北省第一荣军优抚医院)