

浅析母乳喂养的常见问题

□董苹苹

母乳喂养是大自然赋予新生儿最理想的营养方式，它不仅能够满足宝宝生长发育的需求，还蕴含着深厚的情感交流。然而，对于新手父母来说，母乳喂养可能充满了未知与挑战。

本文将提供科学的母乳喂养指导，并解答一些常见问题，帮助新手父母更好地掌握这门艺术。

一、科学母乳喂养的指导

1. 尽早开始：世界卫生组织建议，新生儿应在出生后的第一个小时内就开始母乳喂养。这有助于宝宝尽快建立肠道菌群平衡，同时也有助于母亲子宫收缩，减少产后出血的风险。

2. 按需哺乳：新生儿时期，建议按需哺乳，一般间隔每2小时左右喂一次母乳，每次喂养时间不少于20分钟。随着宝宝的成长，

喂养频率可以适当减少，但每次喂养的时间应保持较长，以获取更多的营养。

3. 正确的喂养姿势：常见的喂养姿势有橄榄球式、侧卧式、半躺式等。新手父母应根据自己和宝宝的舒适度选择合适的姿势，这有助于宝宝更好地吸吮母乳，同时减轻母亲的乳房胀痛。

4. 观察宝宝需求：宝宝的需求各不相同，父母需学会观察宝宝的表现，如哭闹、寻找乳头等，及时调整喂养策略。

5. 母亲饮食与休息：母亲的饮食应清淡且营养均衡，保证母乳的质量。同时，注意休息，保持身体健康，以应对母乳喂养过程中的各种挑战。

二、常见问题解答

1. 乳房小，奶水就少吗？

答：乳房小并不能说明奶水少。乳汁的分

泌与乳腺有关，与乳房大小无关。产后正确的母乳喂养不仅不会让乳房变形，反而有助于产后恢复，降低乳腺癌和卵巢癌的发率。

2. 如何判断宝宝是否吃饱？

答：若宝宝每天排尿6次以上，尿液颜色清亮，且每天喂母乳8~12次，每次能吸吮单侧乳房15~20分钟以上，听到有节奏的吞咽声，通常表明宝宝已经吃饱。

3. 宝宝频繁吸乳是否正常？

答：新生儿频繁吸乳很正常，尤其是处于快速生长期时。随着吸吮次数的增多，奶量也会越来越多，达到供需的动态平衡。

4. 如何避免乳房胀痛和乳头皲裂？

答：正确的喂养姿势和按需哺乳是避免乳房胀痛和乳头皲裂的关键。同时，哺乳前可以做乳房按摩，帮助奶水流出。哺乳时注意不要让乳房压住宝宝的鼻子，确保宝宝正

确含乳。

5. 何时断奶最合适？

答：断奶是一个循序渐进的过程，不应突然断奶。通常建议在宝宝4~6个月时开始添加辅食，逐渐减少喂奶次数。断奶期间，母亲应少喝水、少喝汤，逐渐减少母乳量，同时增加奶水或辅食的量。

三、结语

母乳喂养是一门科学，也是一门艺术。它要求新手父母不仅要掌握科学的喂养知识，还要学会观察宝宝的需求，与宝宝建立亲密的联系。

通过正确的喂养姿势、按需哺乳、合理的饮食与休息，以及科学的断奶方法，新手父母可以为宝宝提供最好的营养和关爱。

(作者单位：河北省张家口市张北县妇幼保健院)

中西医结合：消化系统疾病治疗的新思路

□商卫芳

消化系统疾病是现代生活中影响人们健康的重要疾病之一，包括胃病、肝病、胆病等，不仅发病率逐年上升，还严重影响了患者的生活质量。为了更有效地治疗这些疾病，医学界不断探索新的治疗方法，其中，中西医结合治疗作为一种新思路，正在逐步展现出其独特的优势。

一、中西医结合的优势

中西医结合治疗的核心在于将中医和西医的优势进行互补。西医治疗消化系统疾病具有病因明确、病理生理清楚、药物作用机制明确的特点。通过先进的检查技术，如内窥镜、超声波、核磁共振等，西医能够精确地发现疾病的原因和病变程度，并通过药物治疗迅速缓解症状，控制病情发展。

中医治疗则强调整体观念和辨证论治，

认为消化系统疾病的发生与情志内伤、饮食不节、脾胃虚弱、湿热内蕴等因素有关。中医治疗通过中药、针灸、推拿等多种方法，旨在调理脾胃，提高消化功能，促进气血流通，从而达到治疗疾病的目的。

二、中西医结合治疗的优势

1. 提高治疗效果：中西医结合治疗可以充分发挥中医和西医各自的优势，实现优势互补。西医在控制症状、抑制胃酸分泌、根除幽门螺杆菌等方面具有快速疗效；而中医在调整机体功能、提高患者免疫力、预防复发等方面具有独特优势。通过中西医结合，可以显著提高治疗效果。

2. 减少药物副作用：在药物治疗过程中，中西医结合治疗可以根据患者的具体情况，选择合适的药物，减少药物剂量，从而降低药

物副作用，提高患者的耐受性。

3. 提高患者生活质量：中西医结合治疗不仅关注疾病的本身，还注重调整患者的生活方式、饮食习惯等，有助于改善患者的生活质量。例如，中医强调饮食调养和情志调节的重要性，而西医则可以通过药物治疗来控制病情发展。两者结合使用可以显著提高患者的生活质量。

三、中西医结合治疗的具体应用

1. 药物治疗：中西医结合治疗在药物治疗方面，通常在西医的抗酸、杀菌、保护胃黏膜的基础上，联合中药汤剂或中成药。这种联合用药的方式可以增强治疗效果，同时减少药物副作用。

2. 非药物治疗：除了药物治疗外，中西医结合治疗还可以采用针灸、推拿等非药物治

疗方法。针灸疗法可以通过刺激特定的经络穴位来调整体内的气血流动，缓解腹痛、恶心、呕吐等症状；推拿疗法则可以通过按摩腹部来促进胃肠蠕动，改善消化功能。

3. 个性化治疗：消化系统疾病的发病原因复杂多样，因此治疗时应根据患者的具体情况进行个性化治疗。中西医结合治疗可以将中医的辨证施治与西医的精确诊断相结合，为患者提供更为全面、个性化的治疗方案。

四、展望未来

随着中西医结合在消化系统疾病治疗中的广泛应用，越来越多的患者从中受益。未来，我们将继续加强中西医结合的研究和推广，为消化系统疾病的治疗提供更好的服务，让更多的患者受益。

(作者单位：浙江省兰溪市第五医院)

呼吸不畅，警惕急性呼吸窘迫综合征

□孙仲卿

在日常生活中，我们偶尔会遇到呼吸不畅的情况，这可能是由于多种原因引起的，包括环境因素、生活习惯以及潜在的健康问题。然而，当呼吸不畅持续存在或突然恶化时，我们需要高度警惕一种严重的呼吸系统疾病——急性呼吸窘迫综合征(ARDS)，即急性呼吸窘迫综合征。

急性呼吸窘迫综合征是一种由多种原因引起的急性呼吸衰竭综合征，其特点是非心源性的肺毛细血管通透性增加，导致肺泡和毛细血管屏障损伤，进而引发高通透性的急性肺水肿。

这种综合征常见于严重的感染、休克、创伤、烧伤等情况下，患者会出现进行性的呼吸

窘迫和难以纠正的低氧血症。

ARDS的典型症状包括呼吸急促、呼吸困难、口唇和指甲发绀(蓝紫色)、胸闷、咳嗽以及血痰等。病情进展迅速，通常在原发病发生后24到48小时内出现明显的呼吸功能衰竭症状。

由于肺部炎症和弥漫性损伤，患者的肺泡气膜表面的活性功能发生障碍，导致氧气含量降低、二氧化碳含量升高，严重时危及生命。

ARDS的发病机制复杂，涉及多种病因。肺内原因包括重症肺炎、肺损伤、误吸等；肺外原因则包括严重的全身感染、创伤、烧伤、心脏手术、急性胰腺炎等。此外，有害液体或

烟雾的吸入，如胃内容物误吸、溺水等，也可能导致ARDS的发生。这些因素通过直接或间接的肺损伤，引发炎症反应和肺毛细血管通透性增加，最终导致急性呼吸衰竭。

对于ARDS的治疗，关键在于早期诊断和综合治疗。由于ARDS病情危急，患者通常需要进入重症监护病房进行密切观察和治疗。治疗方法包括吸氧、有创或无创机械通气、以及针对原发病的治疗。早期采用面罩吸氧或鼻导管吸氧可以改善缺氧情况，但对于严重患者，可能需要使用呼吸机辅助呼吸。同时，积极治疗原发病，如使用抗生素控制感染，也是治疗ARDS的重要措施。

预防ARDS的关键在于避免潜在的致病

因素。保持良好的生活环境，避免吸二手烟、有毒化学气体等，定期室内外通风，多呼吸新鲜空气。同时，增强机体免疫力，规律作息，保证充足的睡眠，均衡营养，适度进行有氧运动，可以降低感染的风险。对于存在呼吸系统疾病的患者，积极治疗原发病，避免病情恶化，也是预防ARDS的重要措施。

总之，呼吸不畅可能是急性呼吸窘迫综合征的早期信号。当出现持续或突然加重的呼吸困难时，我们应高度警惕，及时就医，以便早期诊断和治疗。通过积极的治疗和预防措施，我们可以降低ARDS的发病率和死亡率，保护我们的呼吸健康。

(作者单位：河南省唐河县人民医院)

心肌梗死与心绞痛的区别

□田海龙

心肌梗死与心绞痛是两种常见的心脏疾病，尽管它们都属于心血管疾病的范畴，但在病因、症状、危险性和治疗方法等方面存在显著的区别。了解这些差异对于预防、诊断和治疗这两种疾病至关重要。

一、病因不同

1. 心肌梗死：心肌梗死的主要原因是冠状动脉的阻塞，这通常是由于冠状动脉内形成的斑块破裂，导致血小板聚集形成血栓。血栓增长到一定程度后，会完全堵塞冠状动脉，导致心肌缺血坏死。

此外，冠状动脉粥样硬化也是心肌梗死的重要基础病变，高血压、高血脂和糖尿病等疾病控制不当会加剧这一过程。

2. 心绞痛：心绞痛则主要是由于冠状动脉狭窄或痉挛，导致心肌急剧的暂时缺血与缺氧。这种狭窄或痉挛可以由动脉粥样硬化引起，但不一定导致完全的血流中断。心绞痛的

发作常常与劳累、情绪激动、饱食等诱因有关。

二、症状不同

1. 心肌梗死：心肌梗死的症状通常比心绞痛更严重。最典型的症状是持续性的胸骨后或心前区的压榨性疼痛，伴有胸闷、心悸和濒死感。疼痛可能放射到面部、牙齿、肩膀、后背等部位。此外，患者还可能出现反应热、恶心、呕吐、心律失常、低血压和休克等症状。

2. 心绞痛：心绞痛的症状通常是胸部不适或压迫感，疼痛范围模糊，可放射到牙齿、左肩、左臂、咽喉部或上腹部。疼痛性质多变，表现为闷痛、压榨性疼痛或胸骨后、咽喉部紧迫感。心绞痛发作时常迫使患者停止活动，持续时间较短，一般持续5~10分钟，很少超过20分钟。

三、危险性不同

1. 心肌梗死：心肌梗死的危险性显著高于心绞痛。心肌梗死可能导致严重的并发症，

如心力衰竭、室性心律失常、室壁瘤的形成，甚至心脏破裂。这些并发症可能危及患者的生命，需要及时、有效的治疗。

2. 心绞痛：心绞痛虽然也是一种严重的心血管疾病，但通常不会导致上述严重的并发症。然而，心绞痛可能是心肌梗死的前兆，因此也需要及时就医并接受正确的治疗。

四、治疗方法不同

1. 心肌梗死：心肌梗死的治疗通常包括药物治疗、介入治疗(如血管成形术、支架植入术)和手术治疗(如冠状动脉旁路移植术)。药物治疗是基础，包括抗血小板药物、抗凝药物、他汀类药物等。介入治疗可以快速恢复心肌的血流供应，降低死亡率。对于严重的多支血管病变或介入治疗效果不佳的患者，可能需要手术治疗。

2. 心绞痛：心绞痛的治疗主要包括药物保守治疗和手术治疗。稳定型心绞痛可以通

过生活方式干预和药物治疗控制症状。不稳定型心绞痛和变异型心绞痛可能需要更积极的治疗措施，包括抗缺血治疗、抗血栓治疗和介入治疗。对于药物治疗效果不佳的患者，也可以考虑介入治疗或手术治疗。

结语

心肌梗死与心绞痛虽然都是心脏疾病，但它们在病因、症状、危险性和治疗方法等方面存在明显的差异。了解这些差异有助于我们更好地预防、诊断和治疗这两种疾病。在日常生活中，我们应该注意控制高血压、高血脂和糖尿病等危险因素，保持良好的生活方式，及时就医并接受正确的治疗。

对于心脏疾病患者来说，时间就是生命，时间就是心肌，及早就医和有效的治疗可以显著降低并发症的发病率和死亡率。

(作者单位：河北省保定市徐水区妇幼保健院)