

如何通过抚触和按摩促进新生儿身心健康

□ 李日清

新生儿时期是宝宝人生中最重要阶段之一。这段时间内宝宝的身心发展速度非常快。通过适当的抚触和按摩,不仅能够帮助宝宝感到更加舒适和放松,还能够促进他们的身心发展,增强他们的免疫力,并有助于建立良好的亲子关系。本文将介绍如何通过抚触和按摩来促进新生儿身心健康。

一、抚触的重要性

抚触是一种温柔的触觉刺激,它通过皮肤接触传递爱和关怀。新生儿时期的宝宝身体娇嫩,需要更多的触觉刺激来帮助他们发展感知能力和神经系统。适当的抚触可以促进宝宝的血液循环,增强他们的免疫力,并有助于建立良好的亲子关系。

二、如何进行抚触

1.准备工作:在抚触前,确保房间温暖、安静、舒适。抚触者应洗净双手,并涂抹一些婴儿润肤液,以保持皮肤湿润和舒适。

2.抚触顺序:通常从头部开始,然后是脸部、胸部、手部、腹部、背部和下肢。抚触时,应轻柔而缓慢地移动手指,以避免对宝宝造成压力。

3.抚触技巧:轻轻按摩宝宝的皮肤,用指尖轻柔地触摸他们的身体。在抚触过程中,可以与宝宝说话,让他们感到被关注和爱护。

三、按摩的重要性

按摩不仅能够缓解宝宝的紧张情绪,还

能够促进他们的身体发育和感官发展。适当的按摩可以帮助宝宝建立更好的平衡感和协调性,增强他们的自信心和自尊心。

四、如何进行按摩

1.选择舒适的姿势:让宝宝躺在抚触者的大腿上,头部靠在抚触者的臂膀上。或者让宝宝坐在抚触者的膝盖上,这样可以更好地控制按摩的力度。

2.开始按摩:先从宝宝的肩膀开始,然后沿着脊背向下按摩。接着可以按摩宝宝的胳膊、腿部和腹部。在按摩过程中,可以播放一些轻柔的音乐来帮助自己放松并吸引宝宝的注意力。

3.技巧和注意事项:按摩时应该保持轻

柔、平稳的力度,避免使用粗暴或突然的动作。如果宝宝出现哭闹或不舒服的情况,应该立即停止按摩并寻求医生的建议。在按摩过程中,可以与宝宝互动,唱歌、说话或讲故事来帮助他们放松并建立更好的情感联系。

总之,适当的抚触和按摩对新生儿身心健康具有重要意义。通过这些简单而有效的技巧,家长们可以促进宝宝的血液循环、增强免疫力、建立良好的亲子关系,并帮助他们更好地应对生活中的挑战。无论是在家中还是在医院,家长们都应尽可能地提供这种温柔的触觉刺激,以帮助宝宝健康快乐地成长。

(作者单位:山西省汾阳医院)

心肌梗死后心力衰竭的康复治疗方法

□ 杨晓青

心肌梗死(MI)是冠心病中的一种严重类型,可导致心肌坏死,进而影响心功能导致心力衰竭。康复治疗是心肌梗死后心力衰竭患者的重要治疗手段的重要组成部分,本文将介绍心肌梗死后心力衰竭康复治疗的相关知识,帮助患者更好地应对这一挑战。

一、心肌梗死后心力衰竭的原因

临床上,心肌梗塞是导致心力衰竭的主要原因之一。心肌梗死是冠状动脉硬化基础上冠状动脉内血栓形成导致冠脉急性闭塞导致心肌细胞缺血、坏死,当梗死面积较大时,会影响心脏的正常泵血功能,进而引发心力

衰竭。此外,高血压、糖尿病、肥胖等合并症也可能增加发生心力衰竭的风险。

二、康复治疗的重要性

药物治疗是心肌梗死后心力衰竭患者的基本治疗手段,而康复治疗是心肌梗死后心力衰竭患者的重要治疗手段之一。通过康复治疗,患者可以改善生活质量,增加心脏储备功能,改善长期预后,延长生存期。康复治疗包括运动训练、心理疏导等多个方面。

三、运动训练

运动训练是心肌梗死后心力衰竭患者康复治疗的重要手段之一。适当的运动可

以帮助患者增强心肺功能,提高身体素质,改善生活质量。在运动训练前,患者需咨询心脏康复医生,制定适合自己的运动计划,并遵循循序渐进的原则,逐渐增加运动强度和运动时间。

四、心理疏导

心肌梗死后心力衰竭患者常面临情绪低落、焦虑、恐惧等问题,这对康复治疗产生负面影响。因此,心理疏导对于患者的康复至关重要。患者应学会调节情绪,保持乐观积极的心态,积极参与康复治疗,提高治疗效果。

五、家庭护理与自我管理

家庭护理与自我管理对于心肌梗死后心力衰竭患者的康复同样重要。患者应定期到医院复查,遵循医生的建议,按时服药,合理饮食,保持良好的生活习惯。同时,患者应学会自我监测病情,如出现异常症状应及时就医。

结语:心肌梗死后心力衰竭康复治疗是一个综合性的过程,需要患者、家属、医生等多方面的共同努力。了解并应对心肌梗死后心力衰竭的挑战,对于提高患者的生活质量,延长生存期具有重要意义。

(作者单位:河南省南阳市第二人民医院)

血液病的分类、病因及治疗方法

□ 邹馨璐

血液病是一种影响血液和骨髓的疾病,种类繁多,其中最常见三大分类包括贫血、白血病和骨髓瘤。了解这些疾病的分类、病因以及治疗方法,对于患者的健康至关重要。

一、贫血

贫血是由于红细胞生成不足、破坏过多或失血等原因导致的。其主要症状包括乏力、头晕、面色苍白等。贫血的治疗主要分为两类:药物治疗和输血治疗。药物治疗包括补充铁、叶酸、维生素B12等营养物质,以及使用药物刺激红细胞生成。输血治疗主要用于紧急情况,如患者生命体征不稳定,或者贫血严

重影响到器官功能。

二、白血病

白血病是一种造血干祖细胞的恶性增殖性疾病,主要症状包括贫血、发热、出血等。白血病的治疗主要包括化疗、免疫治疗、靶向治疗和造血干细胞移植等。化疗是通过药物抑制白血病细胞的增殖和扩散,从而达到治疗目的。免疫治疗是通过激活机体的免疫系统来攻击白血病细胞,达到治疗目的。靶向治疗则是针对白血病细胞特定的基因靶点,使用药物针对性地杀死白血病细胞。如果药物治疗无效,或者

患者年龄较大、身体条件不允许进行高风险的治疗,那么造血干细胞移植是唯一可能根治的方法。

三、骨髓瘤

骨髓瘤是一种发生在骨髓造血系统的恶性肿瘤,主要症状包括骨痛、贫血、肾功能不全等。骨髓瘤的治疗主要包括化疗、放疗和免疫疗法,其中最重要的是造血干细胞移植。放疗用于缓解局部症状,如骨痛。免疫疗法则是通过激活机体的免疫系统来攻击骨髓瘤细胞。同时,化疗也是骨髓瘤治疗的重要手段,通过杀死骨髓瘤细胞,控制

病情发展。

总结来说,贫血、白血病和骨髓瘤是血液病的三大分类,每种疾病都有其独特的病因和治疗方法。对于这些疾病,早期发现、早期治疗是关键。同时,患者和家属应了解相关知识和治疗方法,积极配合医生的治疗建议,定期检查,以便及时调整治疗方案。随着医学技术的不断进步,我们已经能够更有效地治疗这些血液疾病。通过深入理解这些疾病的分类、病因和治疗方法,我们可以更好地保护自己和我们的亲人免受这些疾病的困扰。

(作者单位:河北省廊坊市中医医院)

睡眠呼吸暂停综合症(OSA)的成因、症状和治疗方法

□ 耿敏

睡眠呼吸暂停综合症(OSA)是一种常见的睡眠障碍,表现为在睡眠过程中呼吸暂停或呼吸急促,导致睡眠质量下降和日间疲劳。OSA的发病原因多样,包括解剖结构异常、肥胖、遗传因素等。本文将详细介绍OSA的成因、症状和治疗方法。

一、成因

1.解剖结构异常:扁桃体肥大、软腭过长、下颌后缩等解剖结构异常可导致气道狭窄,从而引发OSA。
2.肥胖:肥胖者颈部脂肪堆积,可压迫气道,使气道狭窄,增加OSA的风险。
3.遗传因素:OSA具有一定的家族遗传倾向,有家族史的人群患病风险较高。
4.激素失衡:女性激素水平波动、更年期

等生理因素可影响气道肌肉松弛,增加OSA的风险。

5.其他疾病:甲状腺功能减退、肢端肥大症等内分泌疾病,以及鼻咽部疾病、神经系统疾病等也可能导致OSA。

二、症状

1.打鼾:是OSA最常见的症状,但并非所有打鼾者都患有OSA。
2.夜间呼吸暂停:患者在睡眠过程中出现呼吸暂停,持续时间可从几秒钟到几分钟不等。
3.夜间觉醒:由于呼吸暂停导致的缺氧和二氧化碳潴留,患者可能在夜间多次醒来。
4.日间嗜睡:由于夜间睡眠质量差,患者白天可能出现嗜睡、注意力不集中等症状。

5.头痛、记忆力减退、情绪波动等:长期OSA可能对大脑功能产生影响,导致这些症状。

三、治疗方法

1.生活方式干预:减肥、戒烟、限制饮酒、规律作息等生活方式的改善有助于减轻OSA症状。
2.侧卧睡眠:避免仰卧位睡眠,以减少气道受压,降低OSA风险。
3.口腔器具:对于轻度至中度OSA患者,可使用口腔器具(如下颌前移器)来保持气道通畅。
4.持续气道正压通气(CPAP):通过戴在鼻子或口鼻部的面罩,向气道提供持续正压空气,以保持气道通畅,是目前治疗OSA最

有效的方法。

5.自动调节正压通气(APAP):与CPAP类似,但能根据患者的呼吸需求自动调节气压,适用于部分CPAP治疗无效的患者。

6.外科治疗:对于解剖结构异常导致的OSA,可通过扁桃体切除术、颌骨前移术等外科手术来改善气道通畅。

7.其他治疗方法:如药物治疗、生物反馈治疗等,可根据患者具体情况选择。

总之,睡眠呼吸暂停综合症(OSA)是一种常见的睡眠障碍,需要根据患者的具体情况选择合适的治疗方法。早期诊断和治疗对于改善患者的生活质量和预防并发症具有重要意义。

作者单位:河北省定州市第二医院(定州市妇幼保健院)

探讨生理因素对精神健康的影响

□ 田桂连

在我们生活的世界中,压力、荷尔蒙和心理失调这三个概念经常交织在一起,它们共同影响着我们的精神健康。在这个科普文章中,我们将深入探讨这些因素如何相互作用,以及它们如何影响我们的身心健康。

我们来了解一下压力。压力是一个广泛的概念,它通常指的是一种身体和心理的反应,这种反应是为了应对某种威胁或挑战。当我们感到压力时,我们的身体会释放出一种化学物质,称为“荷尔蒙”。这些荷尔蒙有助于提高我们的警觉性,增强我们的应对能力,并使我们能够应对潜在的威胁。然而,过度的压

力和荷尔蒙释放可能会导致身体和心理上的问题。

其次,我们再来了解一下荷尔蒙。荷尔蒙是内分泌腺分泌的化学物质,它们在体内传递信息,影响身体各部位的功能。例如,肾上腺素和皮质醇是两种常见的压力荷尔蒙。当人们感到压力时,身体会释放大量的肾上腺素,以应对威胁。皮质醇则是一种调节身体应对压力的长期反应的荷尔蒙。然而,过量的皮质醇会导致身体其他系统的问题,如肥胖、糖尿病和心血管疾病等。

接下来我们来谈谈心理失调。心理失调通常指的是一系列情绪和行为问题,这些问

题可能是由于精神疾病、焦虑、抑郁或其他心理障碍引起的。这些心理失调可能会对个体的日常生活产生负面影响,影响他们的学习、工作、人际关系和身体健康。

那么,这些生理因素是如何影响精神健康的?首先,压力和荷尔蒙的释放可能会导致情绪波动、焦虑和抑郁等心理失调。其次,这些生理反应可能会干扰我们的思维和决策过程,导致注意力不集中、记忆力减退等问题。此外,长期的压力和荷尔蒙失衡还可能导致身体免疫系统功能下降,增加患病风险。

为了应对这些挑战,我们需要了解并管

理我们的压力水平。这可能包括采取放松技巧,如深呼吸、冥想和身体运动等。此外,保持健康的饮食习惯,摄入足够的营养素,也有助于维持身体的健康状态。定期锻炼和充足的睡眠也是减轻压力的重要因素。

总的来说,压力、荷尔蒙和心理失调是相互关联的,它们对我们的精神健康产生深远的影响。了解这些因素如何相互作用可以帮助我们更好地管理我们的身心健康。通过采取适当的措施来减轻压力和管理荷尔蒙水平,我们可以更好地保护我们的精神健康并提高生活质量。

(作者单位:河北省霸州市中医院)