

如何正确护理新生儿的皮肤

□ 莫林荣

新生儿皮肤娇嫩,需要特别呵护。正确的皮肤护理可以保持新生儿皮肤清洁,预防感染,同时也能让新生儿感到舒适,促进其健康成长。本文将介绍新生儿皮肤的特点、常见的皮肤问题以及如何正确护理新生儿的皮肤,以避免感染。

一、新生儿皮肤的特点

新生儿的皮肤具有以下特点:

1. 皮肤薄且敏感:新生儿的皮肤相对较薄,而且对外界环境的刺激较为敏感。
2. 皮脂分泌旺盛:新生儿皮脂分泌旺盛,容易导致皮肤油腻和湿疹等问题。
3. 皮肤防御能力较弱:新生儿的皮肤防御能力相对较弱,容易受到细菌和病毒的感染。

二、常见的皮肤问题

新生儿常见的皮肤问题包括:湿疹、尿布疹、皮肤感染等。这些问题可能会对新生儿的皮肤造成伤害,影响其健康。

1. 湿疹:湿疹是由于皮肤过敏引起的,常见于新生儿头部和躯干等部位。湿疹会导致皮肤发红、瘙痒、脱皮等症状。
2. 尿布疹:尿布疹是由于尿布长时间包

裹潮湿的皮肤引起的,常见于新生儿的臀部 and 会阴部。尿布疹会导致皮肤发红、疼痛、糜烂等症状。

3. 皮肤感染:新生儿的皮肤防御能力较弱,容易受到细菌和病毒的感染。常见的皮肤感染包括脓疱疮、毛囊炎等。

三、如何正确护理新生儿的皮肤

为了正确护理新生儿的皮肤,避免感染,家长可以采取以下措施:

1. 保持皮肤清洁:每天至少为新生儿洗澡一次,洗澡时使用温和的婴儿沐浴露,以保持皮肤清洁。此外,家长还可以定期为新生儿更换尿不湿,并使用温水清洗其小屁屁,以保持干燥和清洁。
2. 尿布:选择吸水性强、透气的尿布。避免使用含有塑料薄膜的尿布,因为这可能会引起皮肤过敏或刺激。同时,定期更换尿布,以保持皮肤干燥。
3. 注意穿衣保暖:家长应根据气温变化为新生儿增减衣物,以避免其受凉感冒。同时,家长应该选择柔软、透气的衣物为新生儿穿着,以保护其皮肤。
4. 避免抓挠和刺激:家长应该保护新

生儿皮肤免受外界刺激和抓挠,如使用柔软的毛巾轻轻擦拭其身体。避免使用含有刺激性成分清洁剂,以免对新生儿皮肤造成伤害。

5. 注意预防感染:家长在护理新生儿时应该注意卫生,勤洗手,避免细菌和病毒的感染。如果发现新生儿出现皮肤感染的症状,应及时就医。

6. 建立良好的作息规律:保证新生儿充足的睡眠和合理的作息规律,有利于其健康成长。家长可以定期为新生儿更换尿不湿,并在其睡觉前轻轻抚摸其头部和身体,以使其感到舒适和放松。

7. 定期检查:家长应该定期检查新生儿的皮肤状况,如发现异常症状或问题,应及时就医。

除此之外,还有一些其他的建议可以帮助您更好地护理新生儿的皮肤:

1. 定期给宝宝洗澡,一天一次或者两天一次都是可以的,根据季节和宝宝皮肤状况来决定洗澡次数;但一定不能过度洗澡。每次洗完澡后都要给宝宝涂抹护肤霜;尤其是在天气干燥的情况下要适当的增加洗澡的次数

并且增加护肤霜的使用量。

2. 在给孩子更换尿布的时候要注意动作要轻柔一些不要损伤到孩子的娇嫩的皮肤;同时要注意尿布区域的干燥情况;尿布区如果潮湿的话要及时更换尿布;并且要避免使用塑料或者橡皮筋等物品;因为这些东西容易产生过敏或者刺激;有可能会让宝宝出现尿布疹的问题。

3. 孩子喝完奶之后要尽快的帮宝宝拍嗝把吞进去的空气给拍出来这样可以帮助宝宝的肠胃里面的空气及时的排出去避免孩子吐奶呛奶造成呕吐物的吸入;这个时候用干净柔软的布及时的擦净宝宝脸上的奶渍也可以防止口水流出之后凝结成奶块粘在脸上等时候不及时清理造成的乳痂;以及定期给孩子洗洗脸这些简单的操作也是必不可少的步骤也是不能忘记的哦。

总之,正确的皮肤护理对于新生儿的健康成长至关重要。家长应该了解新生儿皮肤的特点和常见的皮肤问题,并采取正确的护理措施,以避免感染和促进其健康成长。最后还需要提醒大家的就是一定要遵循孩子的需求来进行喂养,切忌硬性的按照书本教学方式进行处理不然会对孩子的健康造成不必要的伤害哦!

(作者单位:桂林医学院第二附属医院)

高血压和糖尿病患者如何有效控制血压和血糖

□ 刘晓燕

1. 高血压是什么?

高血压的主要特征是体循环动脉血压增高,同时会伴有心、脑、肾等器官的功能或器质性损害。高血压的危害非常大,长期的高血压有可能会引发冠状动脉硬化,导致冠心病,甚至出现急性心肌梗死,脑血管出现动脉硬化,也有可能引发脑血管的狭窄,引发脑梗死。建议患者保持规律的生活习惯,主要清淡饮食,避免食用油腻的食物,多进行体育锻炼。

2. 糖尿病是什么?

糖尿病是胰岛素绝对或相对缺乏导致的,以高血糖为特征的综合征。具有多种代谢异常的特点。患者存在合并高血糖、高血脂、高血压的情况,同时患者会出现多种急性并发症与慢性并发症。糖尿病典型症状为口干、多食、多尿、体重减轻,建议患者尽早治疗,控制血糖。

3. 高血压患者如何有效控制血压?

高血压患者可通过调整饮食、适当运动、口服药物等方式控制血压。高血压是一种以体循环动脉压升高、周围小动脉阻力增

高,同时伴有不同程度的心排血量和血容量增加为主要表现的临床综合征。一、调整饮食。高血压患者在日常生活中需要对饮食做出调整,应该控制钠盐的摄入,食盐、酱油、腌制品等食物中都含有比较高的钠盐,高血压患者需要避免食用。同时还要避免吃一些高脂肪、高胆固醇的食物,常见的食物有鸡蛋、牛肉、羊肉、猪肉等。可以多吃一些新鲜的水果蔬菜,如苹果、猕猴桃、香蕉、茄子、西红柿等,对控制血压有一定的好处。二、适当运动。高血压患者需要在控制饮食的基础上,积极地进行体育锻炼,可以采取骑自行车、爬山、慢跑、游泳等方式,坚持运动才能够达到控制血压的目的。运动可以增加机体的新陈代谢,改善血管的调节功能,有助于控制血压。三、口服药物。高血压患者除了控制饮食和体育锻炼以外,还需要遵医嘱通过药物来控制血压,常见的降压药物有利尿剂、 β 受体阻滞剂、血管紧张素转化酶抑制剂、钙通道阻滞剂等,如氢氯噻嗪、螺内酯、美托洛尔、比索洛尔等。建议高血压患者平时要保持良好的心理状态,避免过度紧张、

焦虑。患者还需实时监测血压的变化,出现血压异常波动时,及时就医。

4. 糖尿病患者如何有效控制血糖?

临床上糖尿病患者血糖的控制为综合性的管控,使血糖控制达标,延缓糖尿病的发生。临床采用的为五驾马车的理念,包括健康教育、饮食、运动、药物治疗以及血糖监测。一、健康教育患者,要树立积极乐观的生活态度,积极的面对糖尿病,避免情绪的不稳定,以避免对血糖的影响。二、饮食控制,严格碳水化合物的摄入量的控制,同时要控制高热量、高油脂类的食物的摄入,适当的增加蔬菜蛋白类食物的摄入,对于血糖的控制尤为关键。三、运动,建议患者餐后30分钟进行运动锻炼,运动30-40分钟中等强度的运动锻炼,可以采用快走、慢跑,每周建议运动时间不少于5天。四、口服药物,建议在医生的指导下,合理地选择降糖药物,根据每个人的情况来选择合适的药物治疗也是尤为关键。五、血糖监测,所有的治疗都是为了血糖控制达标,所以评估的标准为血糖监测,需要监测空腹血糖、餐后血糖,以及

2-3个月检测糖化血红蛋白,来评估患者血糖控制的情况。如果患者糖化血红蛋白控制在7%以下,说明患者的血糖控制理想,如果患者的糖化血红蛋白大于7%,需要寻找血糖控制欠佳的原因,需要在饮食、运动以及药物选择方面来分析。在医生的指导下,寻找血糖控制欠佳的原因,针对性的给予相应的健康教育以及饮食和运动的指导。

5. 高血压和糖尿病患者如何有效治疗?

高血压和糖尿病都是常见的慢性病,有一定的遗传性。并且你32岁就有高血压和糖尿病的话,不排除是有家庭遗传因素,除此之外,可能是你平时不规律的生活习惯、膳食结构不合理,如过多的钠盐、低钾饮食、大量饮酒等因素所致。一方面建议从日常生活中做饮食和作息时间的调整,清淡饮食,放松心情,可食用低盐低脂、低糖、低淀粉食物。若血压太高,需要长期按量按时服用降压药物;平时按时监测血糖,若太高则需降糖药物治疗。因你还比较年轻,首先需要排除继发性高血压病。

(作者单位:广西合浦县人民医院)

病毒性肝炎的预防与治疗方法

□ 卢爱连

病毒性肝炎主要是因肝炎病毒感染引发的肝脏炎症,因个人免疫情况和病毒类型不同,患者呈现出不同的临床症状,较为常见的有黄疸、食欲不振、腹痛、肝区不适等等,主要是通过性接触、母婴和血液传播,是全球范围内的公共卫生问题。病毒性感染患者早期可能没有明显症状,但在长期感染的情况下未采取及时治疗将会导致严重的肝脏疾病,甚至是肝癌,严重危害患者身体健康。因此加强对病毒性感染的了解,有效预防病毒性感染的传播较为关键。接下来为您详细的讲解病毒性感染的相关科普知识。

1. 什么是病毒性肝炎

病毒性肝炎主要是因不同类型病毒引发的肝脏炎症,常见的病毒性肝炎包含甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝等,主要是借助母婴、血液、体液以及粪便等途径传播,对机体肝脏部位造成损害。

2. 病毒性肝炎的危害有哪些?

第一全身受累症状。部分病毒性肝炎会出现肝区不适、头疼、头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、乏力疲倦等症状,还有部分的病毒性肝炎患者会出现黄疸的症状,即皮肤、尿

液发黄。

第二血液系统受损。部分病毒性肝炎患者的血液系统会受到影响,从而出现再生障碍性贫血、全血细胞减少、高胆红素血症等等。

第三凝血功能下降。因人体凝血因子多数由肝脏合成,一旦肝功能异常,将会导致机体肝脏凝血功能下降,与此同时出现牙龈出血、消化道出血或者是鼻出血症状。

第四消化系统受损。部分病毒性肝炎患者会出现胆管炎、胆囊炎、肝炎等等,还会患者会引发原发性肝细胞性肝炎等疾病。

第五肝功能异常。因病毒性肝炎会严重损害机体肝脏细胞,造成大量肝细胞死亡,导致胆红素、白蛋白偏高,导致患者出现肝功能异常。

第五肝硬化、肝癌。病毒性肝炎是造成肝硬化、肝癌较为常见的因素,一旦病毒性肝炎得不到有效控制,将会向着癌变发展。

3. 病毒性肝炎的治疗方式有哪些?

第一抗病毒治疗。对于慢性病毒性肝炎患者可以采取抗病毒治疗,临床中通常采用干扰素、核苷类药物进行治疗,通过抑制乙肝病毒复制,控制其活性。

第二一般性治疗。对于活动期的病毒性肝炎患者需要住院治疗,除了合理营养的摄入,注意休息,还要禁烟禁酒。对于重型肝炎患者,需要输注人血清白蛋白或新鲜血浆,维持水电解质平衡。

第三保肝降酶治疗。因病毒性肝炎会对肝功能造成严重损伤,为了保肝护肝,修复受损肝细胞,达到促进肝细胞再生的作用,临床中多采用促肝细胞生长素、甘草酸二铵类药物进行治疗,如果存在转氨酶升高的情况,还可以服用降酶药物。

第四免疫治疗。免疫治疗主要是通过机体免疫功能的增强提高对病毒的拮抗作用,因此临床中多采用核苷酸类免疫调节药物或者是胸腺素制剂的服用提高机体免疫功能。

第五抗纤维化治疗。多个抗纤维化中药方剂有一定抗纤维化作用,可以软化肝脏,对于肝纤维化、肝硬化患者有较好治疗作用。

4. 如何预防病毒性肝炎?

第一接种疫苗。目前甲肝和乙肝疫苗的接种能够有效预防感染。

第二避免共用注射器和针头。共同针头和注射器是造成乙肝、丙肝感染的主要途径,

因此在药物注射、美容等过程中都要使用一次性和消毒过的针头器具。

第三预防母婴传播。孕妇开展乙肝病毒筛查,在医生指导下接受预防措施,比如说新生儿及时接种乙肝疫苗,注射乙肝免疫球蛋白等等。

第四确保安全医疗操作。在参与医疗服务时,确保相关人员采取规范的消毒和无菌操作,减少医疗设施造成的传播风险;使用无菌注射器和针头,避免不必要的输血和手术。

第五建立正常性行为。性行为中使用安全套能够有效降低乙肝和丙肝传播风险,尤其是在有多个性伴侣或未婚性行为中。

第六定期体检筛查。定期开展肝功能和相关病毒性肝炎的筛查,及早发现并采取有效干预措施,避免疾病的进一步发展。

总之,在日常的生活中养成健康的饮食习惯和卫生习惯,及时接种疫苗,切断传播途径,能够有效的预防病毒性肝炎的发生。希望通过知识科普能够帮助更多人了解病毒性肝炎的相关知识,提高对该疾病的认知与防范,切实保护他们的健康。

(作者单位:广西医科大学附属武鸣医院)