

新生儿护理小常识

□ 蒋素艳

新生儿是生命的奇迹，他们的健康与幸福是每个家庭最关心的事情。新生儿护理是一项重要的工作，不仅需要科学的知识指导，更需要家长的爱与耐心。本文将介绍一些新生儿护理的小常识，帮助家长更好地照顾自己的宝宝。

一、宝宝的喂养

母乳是最适合新生儿的食品，其中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，能够提供宝宝所需的营养，并且含有抗体，有助于增强宝宝的免疫力。母乳喂养还能促进母子之间的情感联系，增进亲子之间的感情。然而，并非所有的母亲都能够进行母乳喂养，可能是由于乳汁不足或其他身体原因。在这种情况下，可以选择配方奶粉喂养。配方奶粉通常含有与母乳相似的营养成分，能够满足宝宝的生长发育需要。在选择奶粉时，应选择适合宝宝年龄和健康状况的产品，并且要注意卫生，保证奶瓶、奶嘴的清洁，避免细菌感染。无论是母乳喂养还是配方奶粉喂养，都需要家长们花费大量的时间和精力。在喂养过程中，家长们应该耐心细致地照顾宝宝，建立起良好的亲子关系。

二、宝宝的睡眠

1、**睡姿**：新生儿的睡姿应该是仰卧位，这有助于保持呼吸道通畅，减少窒息的风险。避免让宝宝侧卧或俯卧，以免发生意外。

2、**睡眠环境**：睡眠环境应该保持安静、整洁，远离嘈杂的声音和刺激性光线。温度适宜，通风良好，避免使用过多的被褥和软垫，以免引起窒息或过热。

3、**睡前准备**：在睡前可以给宝宝做一些放松的活动，如轻柔的按摩或轻声地唱歌，帮助宝宝放松心情，促进入睡。

4、**观察宝宝的睡眠信号**：宝宝会有一些明显的睡眠信号，如打哈欠、眼睑沉重、手脚动作减少等，家长要学会观察这些信号，及时响应，让宝宝在最适合的时候入睡。

三、宝宝的洗护

首先，选择温和、无刺激性的婴儿沐浴露，用温水洗澡。水温应该在37摄氏度左右，用手肘内侧测试水温，确保不烫伤宝宝的皮肤。洗澡时，要轻柔地清洁宝宝的皮肤，尤其是皱褶处和私处，避免用力擦洗，以免造成皮肤刺激。洗完澡后，用干净柔软的毛巾轻轻拍干宝宝的皮肤，避免摩擦过度。可以在皮肤还湿润的时

候涂抹适量的婴儿护肤品，保持皮肤的湿润。选择无香料、无色素的护肤品，以减少对宝宝皮肤的刺激。除了日常洗澡，宝宝的口腔卫生也很重要。母乳喂养的宝宝应该在每次喂奶后用干净、湿润的纱布或棉球轻轻擦拭口腔内侧，避免乳汁残留引发细菌滋生。

四、宝宝的穿着

新生儿的穿着对于保持体温和舒适度非常重要。由于新生儿对温度的调节能力有限，容易受凉，因此在室内要保持适宜的温度，一般在摄氏20-25度为宜。夏季可选择单层薄棉衣服，冬季则可选择保暖但不厚重的衣物，以免影响宝宝的活动和呼吸。同时，衣物的选择要注意避免过于紧身或刺激性的材料，保证宝宝的皮肤得到良好的呼吸和舒适度。

五、宝宝的抚触

通过温柔的触摸，可以促进宝宝的血液循环和消化吸收，有助于缓解宝宝的肠胃不适和增进食欲。此外，适当的按摩还可以促进宝宝的神经系统发育，增强肌肉力量，有助于宝宝更好地适应外界环境。家长在给宝宝按摩时，应选择适宜的时间和地点，保持手部的温暖和柔软，避免使用过多力道，以免对宝宝的皮肤造成刺激。

按摩的动作要轻柔而均匀，可以沿着肌肉纹理进行，以增加宝宝的舒适感和放松感。

六、宝宝的游戏

新生儿虽然年龄小，但简单的触摸、声音刺激和眼神交流都可以激发他们的好奇心和学习欲望。家长可以利用日常生活中的各种场景和物品，与宝宝进行互动和游戏。例如，可以在宝宝面前晃动一些发出声音的玩具，让宝宝尝试抓取或关注声音的来源；也可以用柔和的语言与宝宝交流，让他们感受到父母的关爱和呵护。这些简单而温暖的互动不仅可以促进宝宝的感知和认知能力，还可以增进家长与宝宝之间的情感联系，培养宝宝的安全感和信任感。

七、结语

新生儿的护理需要家长细心呵护和科学指导。通过正确的喂养、良好的睡眠、适当的洗护、合适的穿着、温暖的抚触和适时的游戏，可以帮助宝宝健康成长，为他们的未来奠定良好的基础。希望本文介绍的新生儿护理小常识能够帮助到每一位新手爸妈，让宝宝健康快乐地成长。

(作者单位:广西壮族自治区妇幼保健院)

鱼刺卡喉的正确处理方法

□ 李慧玲

鱼刺卡喉是一种常见且令人烦恼的紧急情况，它发生在我们享受美味的鱼肉时，突然间却被一根细小而锋利的鱼刺刺入咽喉。在这一刻，正确的处理方法将直接关系到我们的健康和生命安全。不幸的是，许多人在面对这种突发状况时，采取了不正确的措施，例如急于吞食食物或者喝醋，这可能会导致更加严重的问题。因此，本文将为您介绍突然鱼刺卡喉的正确处理方法，帮助您在面对这一情况时能够冷静应对，有效解决问题。

一、静心冷静，避免仓促行动

大声咳嗽或仓促吞咽可能会让鱼刺更深入咽喉，增加危险。因此，在任何急救过程中，静心冷静是确保安全的首要步骤。具体操作时，可以采用深呼吸和放慢呼吸的方式来冷静自己。通过深呼吸，可以调整心率和情绪，降低身体的紧张度。在紧急情况下，静心冷静不仅是解决问题的第一步，也是为后续急救步骤创造了更有利的条件。只有在冷静的状态下，我们才能更有效地应对并解决突发的鱼刺卡喉问题。

二、自行取出鱼刺

如果患者能够看见鱼刺，而且位置不深，有工具的情况下，可以尝试自行取出。使用一

把光滑的镊子，小心地从鱼刺的一侧夹住，缓慢而均匀地抽出鱼刺。但务必小心操作，避免进一步伤害喉咽组织。

三、口内含水

首先，口内含水是非常关键的。通过小口含水，可以尽量避免激发咳嗽反射，同时也有助于保持口腔湿润，为后续的处理创造更好的条件。在含水的同时，保持抬头向上的动作。通过缓慢而轻柔地抬高头部，我们可以减轻喉咙的紧张感，为鱼刺脱落提供更有利的条件。然而，在抬头的过程中，务必注意避免过度仰头，以免引发不适感。接下来，咕嘟咕嘟漱口是一种既简单又有效的方法。通过使用适温的水、温和地漱口，可以利用水流的冲刷力，帮助鱼刺自然脱离。这个过程可以进行多次，直至感觉喉咙有所缓解。

四、缓慢咳嗽

在合适的情况下，患者可以尝试缓慢咳嗽。这有助于使鱼刺震动，可能导致其脱落。但要确保咳嗽动作不过于剧烈，以免引起更多问题。

五、到医院就诊

如果患者仍感觉到明显的针刺感、异物感，或者上述方法未能解决问题，不要勉强自

行处理。建议尽早到医院就诊，寻求专业医生的帮助。医生可以采用更安全、有效的方法进行处理，确保鱼刺被彻底取出。

六、预防鱼刺卡喉方法

1、**仔细检查食物**：首先，可以利用手或者餐具轻轻探查食物，确保没有任何坚硬的部分。特别是在家中自行处理鱼类时，应该耐心地检查每一块鱼肉，以防止不慎留下鱼刺。此外，光线充足的环境下进行检查，有助于发现微小的鱼刺。在餐馆用餐时，如果觉察到鱼肉中可能有鱼刺，可以主动询问服务员或厨师关于鱼类处理的情况。对于容易产生鱼刺的鱼类，也可以事先了解，以便在食用时更加小心。

2、**慢慢咀嚼**：咀嚼食物的过程不仅有助于消化，更是预防鱼刺卡喉的有效手段。慢慢咀嚼食物可以减少食物残留在口腔中的可能性，减小鱼刺卡喉的风险。咀嚼时，注意将食物细化，确保鱼肉中的鱼刺被充分破碎。此外，避免急于吞咽大块食物，尤其是含有鱼刺的食物。细心咀嚼的习惯不仅有益于预防鱼刺卡喉，还有助于全面的消化吸收，维护胃肠健康。

3、**选择去骨食材**：为了降低鱼刺卡喉的

风险，选择去骨的鱼类食材是一项有效的预防措施。在购买鱼时，可以选择已经去除鱼刺的鱼块，或者要求鱼贩提前处理。去骨食材更容易食用，同时也降低了误吞鱼刺的可能性。对于家庭厨房，提前购买去骨的鱼类产品，或者学会巧妙处理鱼刺，是预防鱼刺卡喉的一项实际操作。

4、**避免鱼刺飞溅**：在处理生鱼时，特别是在家中自行加工时，避免使用过大的力量是防范鱼刺飞溅的有效手段。使用适当的工具，如鱼用剪刀或刀具，轻柔地切割鱼肉，避免剧烈的动作，减少鱼刺飞溅的机会。此外，在食材处理过程中佩戴防护手套也是一种有效的安全手段，能够降低手部被鱼刺刺伤的风险。

突发鱼刺卡喉的情况下，正确的处理方法是保障个体安全的关键。冷静应对，避免不正确的自救方法，采取科学的处理手段，是面对这一突发状况时最为重要的行动。同时，通过预防措施，减少鱼刺卡喉的发生，也是维护健康的一项重要工作。希望每个人都能对这一问题有足够的认识，保障自己和他人的安全。

(作者单位:广西壮族自治区贵港市覃塘区人民医院)

24小时动态血压监测的意义

□ 何丽程

高血压作为一种常见的基础性疾病，血压水平的明显波动对人们生活与身体健康产生不利影响，如果患者个体血压水平未得到有效控制，会导致血压的持续上升并引发多种并发症，严重者威胁其生命健康安全。24小时动态血压监测方法的应用可以在避免多种外界因素影响的同时客观真实地反映血压情况，提高临床诊断准确率。与此同时，24小时动态血压监测具有便利性、易操作的监测优势，只需要在手臂上捆绑袖带，未对被监测者的日常生活产生影响。

一、24小时动态血压监测的概念

24小时动态血压监测作为一种有效的监测手段，其主要是以被监测者24小时内活动、休息状态下的血压变化情况为监测对象。动态血压是指运用动态血压记录仪对个人昼夜24小时每隔一定时间血压进行测量所获得的瞬间血压值。动态血压是指24小时内最高(最低)收缩压、舒张压、心率、平均动脉压等多种参数。24小时动态血压监测方法的应用，可以大幅度提升高血压的临床诊断和治疗有效性。目前，临床上关于24小时动态血压监测标准为：24h平均收缩压/舒张压 \geq 130/80mmHg；白天血压、夜间血压分别为 \geq 135/85mmHg、 \geq 120/70mmHg。

二、24小时动态血压监测的必要性

进入新世纪以来，随着社会老龄化程度的不断加深与生活饮食习惯的改变，我国国内高血压患者数量呈逐年增加的趋势，特别是发生于老年人群，高血压及所诱发的心脑血管疾病的高发对医疗工作增加负荷。目前，临床上严格遵循准确控制血压水平的基本原则治疗高血压疾病，测量血压成为临床诊断高血压与有效管理的重要方法。我国国内大部分人群并未认识到夜间(清晨)高血压、夜间血压下降不足等诊室外血压升高的危害性，大量资料显示出动态血压监测和家庭自测血压对于日常诊断与治疗高血压疾病的必要性。

三、动态血压监测的优势

1、**诊断和鉴别高血压的协助作用**：①重点监测高血压易患人群的血压水平，判断是否患有高血压；②掌握有阵发性头晕等多种高血压症状，但对医院测量血压正常者进行判断；③偶测血压偏高但未出现高血压症状者，判断其是否患有高血压；④准确鉴别判断原发性高血压、继发性高血压。

2、**掌握血压昼夜变化规律与动态曲线类型**，以此判断患者是否存在脏器继发性损害的可能性，为患者预防及治疗用药提供正确

指导；了解心脑血管病并发症与血压高峰发生时间之间的相关性；了解从最低谷到最高峰的血压上升速度，从而判断此过程中出现心脑血管疾病并发症的发生率，向患者介绍相关注意事项与预防措施。

3、**按照动态血压曲线类型明确高血压患者的用药**，同时科学合理使用降压药物(短、中、长效)，在24小时内稳定控制个人的血压水平，进一步避免靶器官损害问题的发生。

4、**动态血压对预后恢复十分重要**。研究资料显示，与24小时平均血压正常及偏低者相比较，24小时平均血压高者的病死率、第一次心血管病发病率更高。

四、24小时动态血压监测的适用人群

1、**血压出现明显波动者**；2、**偶测血压水平超出正常范围**，高血压者的可能性较大；3、**因血压水平长时间处于较高状态**，引发需鉴别的头昏、头痛等显著症状；4、**顽固性高血压及初发性高血压患者**；5、**危险性低的诊室高血压“白大褂效应”者**；6、**无使用降压药者**。蛋白尿、左心室肥厚、腔隙性脑梗死等患者，而未存在糖尿病、血脂异常和吸烟等其他心血管危险因素者。

五、24小时动态血压监测的注意事项

1、**监测当日**，所检测的肢体需要预防其出现因采血等原因所造成的创伤，进而避免淤血或感染问题的发生。2、**一般选择左上臂作为袖带佩戴位置**，左上臂需要避免乱动并尽可能维持静止状态，预防袖带松动对测量结果产生不利影响。3、**测量过程中**尽可能保持身体处于静止状态，尽量以自然下垂的方式放置测量血压的胳膊。4、**压力管需在任何位置呈舒张状态**，睡眠时需要将仪器放置于身体一侧，以预防压力管弯曲情况的发生。5、**检查后并完成监测工作时**，需要在短时间内寻找就医医师，避免病情的持续加重。6、**预防血压监测场所与有磁场或高电压场所相近**，避免电热毯的使用。

六、结语

随着医疗技术的不断优化，24小时动态血压测量方法已经广泛应用于高血压及其他相关心血管疾病治疗中，效果显著。因血压易变性、环境刺激对血压的影响，此监测方法的应用对血压明显波动、顽固性高血压等患者进行准确评估，依据具体评估结果结合患者个体情况制定出针对性的降压治疗方案，为随后高血压病患者病情的控制和改善预后效果奠定良好的基础。

(作者单位:广西柳城县人民医院)