

宝宝肠胀气的表现及应对策略

□ 赵芳

对于新手父母来说,宝宝肠胀气可能是一个令人困惑的问题。然而,了解宝宝肠胀气的基本表现和原因,可以帮助我们更好地理解和应对这一常见的问题。本文将带你一探究竟,让我们一起了解宝宝肠胀气。

一、宝宝肠胀气的基本表现

1.经常哼哼唧唧,会扭来扭去,或者憋气憋得满脸通红。
2.母乳喂养时不专心,吃一会闹一阵。
3.睡不安稳,需要抱着睡,放床上容易醒或者发出各种声音。

二、宝宝肠胀气的原因

1.新生宝宝的肠道发育不完善,肠蠕动方向表现为随机性、无规律,这样如果肠道中有气体,就会让宝宝非常难受甚至疼痛。

2.新生儿腹壁较薄,腹肌无力,宝宝扭动就是为了排出肠道气体。

3.新生儿不舒服时会通过吃奶来寻求安慰,但吃了奶有可能会让肚子更难受,于是表现为吃一会闹一阵。

4.胀气致肠胃不适影响睡眠,抱着睡、趴着睡或蜷缩睡姿才能缓解不适,表现为需要抱着睡,放床上容易醒。

三、应对策略

1.喂奶时避免误吞空气:避免在宝宝剧烈哭闹时喂奶,以致于导致吞进大量气体;奶瓶喂养时宝宝含住的奶嘴部分不能有空气,最好用排气奶瓶;喂奶后要需要拍嗝,容易胀气、容易溢奶或吐奶的宝宝,甚至可以喂5分钟左右就拍一次嗝。

2.戒除产气的食物:喂养奶粉的宝宝如

果长时间哭闹、烦躁、胀气明显或者湿疹等过敏表现时,建议就诊小儿消化专科,排除是否牛奶蛋白过敏;可以考虑换成水解蛋白低乳糖奶粉(深度水解或部分水解);母乳喂养的妈妈可回避贝壳类海鲜、奶制品(牛奶、冰淇淋、奶酪等)、十字花科蔬菜(西兰花和菜花)和咖啡等,食物回避至少坚持两周,如果婴儿反映良好,可以继续坚持。

3.按摩法:温热水以肚脐为中心做顺时针方向的按摩抚触;有时间就给宝宝做排气操,但是注意不要刚喂完奶就做排气操,容易容易吐奶。

4.体位改变:改变婴儿姿势比如趴卧、抬高腿部或者让其侧卧;也可以竖着抱孩子,使得家长肩部按压婴儿腹部,改善腹部症状。

5.包裹宝宝(襁褓法):可以让宝宝获得

被保护的安全感,用大方巾紧紧包住婴儿,给予类似子宫的束缚,让婴儿获得安全感,并以温热毛巾敷盖腹部,但注意不要妨碍宝宝正常呼吸,不要过热,不要用绳子绑紧。

6.音乐或韵律:可以尝试轻柔舒缓音乐或者营造单调重复的声音环境,比如对着婴儿的耳朵,有节律、柔和的发出单调的嘘嘘声,让婴儿安宁平静;或以洗衣机、吸尘器、汽车引擎声音等“白噪音”,模拟子宫内环境,有些宝宝一听就能安静了。

总之,宝宝肠胀气是一个常见的问题,但通过了解其基本表现和原因,采取适当的应对策略,我们能够有效地缓解这一问题。在面对这一问题时,保持冷静、耐心和积极的态度是非常重要的。

(作者单位:四川省宜宾市第二人民医院)

神经阻滞、局部麻醉、封闭的原理、应用及区别

□ 史保存

在医学领域,神经阻滞、局部麻醉与封闭是常见的疼痛管理和麻醉技术,它们在治疗疼痛、手术辅助及术后康复中发挥着重要作用。本文将为您详细解析这三种技术的定义、原理、应用及区别。

一、神经阻滞:精准阻断,多效治疗

神经阻滞,源于麻醉学,最早用于区域阻滞麻醉。该技术通过在神经干、丛、节的周围注射麻醉药物,达到阻断疼痛信号传导的目的。随着医疗技术的发展,神经阻滞不再局限于麻醉,还广泛应用于疼痛治疗、功能改善等多个领域。神经阻滞可以是短暂的、中长效的,甚至是永久性的,具体取决于使用的药物和治疗方法。

在治疗过程中,医生会在影像学引导下进行精确定位,通过穿刺技术将药物注射到目标神经周围,实现高效精准的消炎松解治疗。这种治疗方法不仅能缓解疼痛,还能改善局部血液循环,具有抗炎作用。神经阻滞的适应症广泛,包括三叉神经痛、坐骨神经痛、带状疱疹后遗神经痛等。值得注意的是,神经阻滞虽然安全有效,但仍存在过敏反应、神经损伤等潜在风险,因此需要在专业医生指导下进行。

二、局部麻醉:小范围阻断,简便高效

局部麻醉,也称部位麻醉,是在患者神志清醒状态下,将局麻药应用于身体局部,使该部分的感觉神经传导功能暂时被阻断,而运动神经传导保持完好或略有阻滞。这种麻醉

方式常用于小型门诊手术,如拔牙、缝合等。局部麻醉具有操作简单、恢复迅速、费用低廉等优点,是许多小型手术的首选麻醉方式。

局部麻醉使用的药物主要是局麻药及其稀释剂,这些药物通过阻断神经末梢的传导功能,实现局部区域的麻醉效果。由于麻醉范围有限,局部麻醉对全身影响较小,安全性较高。然而,当手术范围较大或需要更深层次的麻醉时,局部麻醉可能无法满足需求,此时就需要考虑其他麻醉方式。

三、封闭:中长效治疗,但需谨慎

封闭疗法是一种通过注射药物来阻断神经传导、改善局部营养状态的治疗方法。其药物组合通常包括中长效麻醉剂、激素和神经

营养剂。封闭疗法主要用于治疗软组织损伤、非化脓性炎症等引起的疼痛。然而,由于频繁使用封闭针可能导致局部肌腱损伤、皮肤色素暗沉、肌肉损伤甚至感染等副作用,因此不建议长期使用。

封闭疗法与神经阻滞在原理上有相似之处,都是通过注射药物来阻断神经传导,但封闭疗法的药物组合和治疗目的更加特定,且需要更加谨慎地评估患者的适应症和禁忌症。

结语:神经阻滞、局部麻醉与封闭是医学领域中重要的疼痛管理和麻醉技术。在选择这些技术时,医生会根据患者的具体情况和手术需求进行综合考虑,以确保治疗的安全性和有效性。

(作者单位:河北省唐山中心医院)

心律失常病人的急救与护理措施

□ 赵旭

心律失常是一种常见的疾病,它会影响到心脏的正常跳动,导致身体各个器官的血液供应不足,从而引发一系列的症状。对于心律失常病人来说,急救与护理措施是非常重要的,可以有效地缓解症状,提高生活质量。本文将详细介绍心律失常病人的急救与护理措施。

一、急救措施

1.保持冷静:当发现有人出现心律失常症状时,首先要保持冷静,不要惊慌失措。根据情况选择适当的急救方法,不要盲目进行心肺复苏等操作。

2.迅速呼叫急救:尽快拨打急救电话,向医生说明病情,告知患者的年龄、性别、症状、持续时间以及其他可能的危险因素,以便医生做出正确的诊断和治疗建议。

3.监测生命体征:在等待急救人员到来的过程中,要密切观察患者的生命体征,如呼吸、脉搏、血压等。如有异常情况,及时采取相应的急救措施。

4.保持呼吸道通畅:如果患者出现呼吸困难的症状,应将头部偏向一侧,及时清理口鼻分泌物,保持呼吸道通畅。

5.紧急治疗:对于一些严重的病情,如心跳骤停等,应及时进行紧急治疗,如心肺复苏等。

二、护理措施

1.合理休息:心律失常患者应该注意休息,避免过度劳累,保持良好的睡眠质量。同时,也要避免情绪激动和紧张。

2.饮食调理:饮食要清淡易消化,避免过咸、过甜、过油腻的食物。多吃富含维生素和

矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果等。同时要控制饮水量,避免加重心脏负担。

3.定期检查:患者应定期到医院进行心电图等检查,了解病情变化,及时调整治疗方案。

4.心理护理:心律失常患者容易产生焦虑、紧张等不良情绪,因此需要给予心理护理。要与患者建立良好的沟通关系,了解患者的心理状态,给予心理疏导和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

5.家庭护理:家属应了解心律失常的基本知识,学会观察病情变化,及时发现异常情况并采取相应的措施。同时,也要给予患者关爱和支持,帮助患者树立战胜疾病的信心。

6.避免诱因:许多心律失常是由不良的

生活习惯和外界刺激引起的。患者应避免过度劳累、情绪激动、吸烟、酗酒、喝咖啡等不良生活习惯和外界刺激。

7.家庭急救:在遇到突发情况时,家庭成员应掌握一些基本的急救方法,如心肺复苏等。如患者病情严重,应及时拨打急救电话,等待专业人员的到来。

总之,对于心律失常病人来说,急救与护理措施是非常重要的。在日常生活中,患者应保持良好的生活习惯和心态,避免不良刺激和过度劳累。同时,家庭成员也应了解心律失常的基本知识,学会观察病情变化并给予患者关爱和支持。如果遇到突发情况时应及时拨打急救电话等待专业人员的到来。只有这样,才能有效地缓解症状,提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

乳腺癌手术后的康复步骤与注意事项

□ 黄颖映

乳腺癌手术后,患者可能会面临多种挑战,但通过积极的康复步伐,她们可以逐渐恢复健康并重拾生活的信心。以下是与乳腺癌手术康复相关的信息和建议,希望对您的乳腺癌患者有所帮助。

一、康复步骤

1.术后恢复:手术后,患者需要关注伤口愈合和恢复情况。遵循医生的建议,按时服用药物,保持健康的饮食习惯和适当的运动,有助于加速恢复。

2.化疗和放疗:如果接受了化疗或放疗,患者应了解这些治疗对身体的副作用和注意事项,并积极配合医生的治疗方案。

3.心理康复:乳腺癌手术可能会对患者的心理造成一定压力。家属、朋友和社会应给予患者关爱和支持,帮助她们建立积

极的心态。

4.定期复查:手术后,患者需要定期进行乳腺检查和复查,以确保肿瘤没有复发。

二、康复锻炼

呼吸锻炼是术后康复的重要一环,有助于促进手术切口的愈合和肺部功能的恢复。患者可以采用腹式呼吸法进行锻炼,具体步骤如下:

1.平躺或坐姿,放松身体,闭上眼睛。
2.缓慢吸气,同时鼓起肚子,使腹部隆起。
3.缓慢呼气,同时塌陷肚子,使腹部回缩。

在进行呼吸锻炼时,应注意呼吸的深度和节奏,避免过度用力或憋气。每天进行数次呼吸锻炼,每次持续几分钟,有助于增强呼吸

肌的力量,提高肺活量。

乳腺癌手术后,患侧上肢的功能锻炼尤为重要。合理的手臂运动可以促进血液循环,减轻水肿,预防关节僵硬和肌肉萎缩。以下是一些手臂运动的建议:

1.术后早期(术后24小时内):进行手指和腕部的屈曲和伸展运动,活动手指关节和腕关节,促进血液流动。
2.术后中期(术后2-3天):进行屈腕、前臂屈伸等动作,逐渐增加活动范围和运动量。
3.术后后期(术后7天后):进行爬墙运动、肩关节外展等动作,帮助恢复肩关节的活动能力。

在进行手臂运动时,应注意以下几点:

1.避免剧烈运动和过度伸展,以免对手术切口造成损伤或引起疼痛。

2.根据自身情况调整运动量和运动强度,避免过度疲劳。

3.如在运动过程中出现疼痛或不适,应立即停止运动,并咨询医生。

三、康复期间注意事项

1.保持伤口清洁:术后保持伤口清洁干燥,避免感染。
2.合理饮食:摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,以促进伤口愈合和身体恢复。

3.按时服药和复查:遵循医生的建议,按时服用药物,并按要求进行复查。

总之,乳腺癌手术后勇敢迈出康复步伐需要患者、家属、朋友和社会的共同努力。通过遵循医生的建议、进行适当的康复锻炼患者可以逐渐恢复健康并重新拥抱生活。

(作者单位:四川省西昌市人民医院)