



新生儿黄疸的家庭观察和护理

——访市第三人民医院主任医师李书丽

□本报记者 张武杰

新生儿黄疸是指新生儿体内胆红素过高引起的一种疾病,严重时会导致新生儿神经系统受损,引发胆红素脑病,影响新生儿智力发育,甚至可导致脑瘫,是严重威胁新生儿健康的“隐形杀手”。

“新生儿黄疸是一种常见的生理现象,很多新生儿都会出现黄疸。”7月28日,市第三人民医院主任医师李书丽在接受采访时介绍,黄疸主要是由于新生儿肝脏发育不完善,不能有效处理体内多余的胆红素,导致胆红素在皮肤表面沉积,形成黄疸。黄疸通常在出生后2天至3天出现,5天至7天达到高峰,8天至10天消退。

李书丽介绍,黄疸分为生理性黄疸和病理性黄疸。生理性黄疸是正常的生理现象,对新生儿没有危害。病理性黄疸则可能是某些疾病引起的,需要及时就医。因此,在新生儿出现黄疸时,家长需要仔细观察并判断是哪一种类型的黄疸。观察和护理非常重要,可以帮助减轻黄疸症状、预防并发症和提高新生儿的健康水平。

“观察新生儿黄疸的严重程度是首要任务。”李书丽介绍,家长可以在自然光线下观察新生儿皮肤和巩膜的黄色程度,以此判断黄疸的严重程度。如果新生儿皮肤和巩膜呈现深黄色,说明黄疸比较严重,需要及时就医。



工作中的李书丽(医院供图)

观察黄疸进展的速度也非常重要。李书丽表示,家长需要观察新生儿黄疸出现的时间和进展的速度,如果黄疸在出生后24小时内出现或者快速进展,考虑是病理性黄疸,需要及时就医;观察新生儿是否出现其他伴随症状,如呕吐、腹泻、食欲不振、精神萎靡等,如果伴随症状严重,可能是病理性黄疸,需要及时就医。

“家庭护理是减轻黄疸症状、预防并发症和提高新生儿健康水平的重要措施。”李书丽介绍,充足喂养是预防新生儿黄疸的重要措施。母乳中含有丰富的免疫球蛋白和抗体,可以提高新生儿的免疫力,预防

黄疸。因此,宝妈应该尽早开奶,促进乳汁分泌,保证新生儿能够吃到足够的母乳。此外,充足喂养还可以促进新生儿排便,从而减少胆红素的再吸收,减轻黄疸症状。

李书丽说,补充水分是预防新生儿黄疸的另一个重要措施。母乳中的水分含量较高,但是新生儿的需水量也很大,因此家长需要在喂养的同时给新生儿补充适量的水分。白开水是最好的选择,可以少量多次地给新生儿喂水,从而增加新生儿的尿量和排便次数,减少胆红素的再吸收,减轻黄疸症状。

适当晒太阳是减轻黄疸症状的有效方法。太阳光中的蓝光可以促

进胆红素的分解和排泄,减轻黄疸症状。家长可以在上午10时前和下午4时后将新生儿抱到阳台或户外,让新生儿的皮肤暴露在阳光下,但要避免直接照射和过度晒太阳。同时,需要注意保护新生儿的眼睛和生殖器免受阳光的伤害。

“保持排便通畅也是预防黄疸并发症的重要措施。”李书丽说,如果新生儿便秘或排便不畅,会导致胆红素在体内沉积,加重黄疸症状。家长可以在喂奶后轻轻按摩新生儿的腹部,促进肠道蠕动,帮助排便。另外,可以适当给新生儿补充一些益生菌,促进肠道菌群的平衡,预防便秘和腹泻。

注意卫生和清洁是预防新生儿感染的重要措施。家长应该经常清洗新生儿的皮肤和衣物,保持清洁卫生。同时,要避免接触感染源,如感冒患者、宠物等。如果发现新生儿出现感染症状,如发热、咳嗽、呕吐等,应及时就医治疗。

“尽管家庭观察和护理可以减轻黄疸症状和提高新生儿的健康水平,但如果黄疸严重或进展迅速、伴随症状明显、长时间不消退、出现并发症如核黄疸等需要就医治疗。”李书丽强调,就医治疗以及早发现病理性黄疸并采取有效的治疗方法,避免病情加重和出现并发症。治疗方法包括光照疗法、药物治疗和换血疗法等。家长应该积极配合医生的治疗方案,积极帮助新生儿恢复健康。

丰富文化生活 促进身体健康

汤阴县老体协开展太极拳健身活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 张文博)为切实提高老年人的健康素养和健康水平,宣传普及老年健康政策和科学知识,进一步推动老年健身活动广泛开展,7月28日,汤阴县老体协在人和公园西广场开展了太极拳健身活动。

活动现场,30余名太极拳爱好者表演了太极功夫扇、32式太极剑、42式太

极拳等,动作准确、套路有序、步伐整齐,打出了康乐,舞出了风采。

近年,太极拳运动在汤阴县广泛开展,极大地丰富了老年人的精神文化生活,促进了老年人的身心健康。此次活动展现了老年人追求健康、文明和谐的良好精神风貌,为传播积极健康的生活方式、促进全民健身事业高质量发展起到了积极作用。



为扎实开展“五星”支部创建工作,进一步弘扬爱国拥军的良好风尚,7月26日,北关区豆腐营街道新村社区与辖区单位市第三人民医院共同开展了“情暖八一 关爱老兵送健康”拥军共建活动。市第三人民医院免费为该社区10名退伍老兵进行健康体检,切实为他们办实事、办好事,增强他们的幸福感、荣誉感、归属感。(王艳 摄)

重点疾病 防控专栏

合理用药

不合理用药是当前比较突出的卫生问题之一,严重威胁人民群众的生命安全和身体健康。有关调查显示,我国城乡居民用药知识普遍匮乏,用药行为不规范现象普遍存在。随着慢性病患病率逐年提升,药品的可及性不断提高,居民自我用药比例逐步上升,导致用药安全问题日益凸显。

合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。优先使用基本药物是合理用药的重要措施。不合理用药会影响健康,甚至危及生命。

(一)合理用药包括安全、有效、经济三个方面。用药首先是安全,只有在这个前提下,才能谈合理用药;其次是有效,这是合理用药的关键;最后是经济,患者能承受得起。

(二)基本药物是指由国家制定的《国家基本药物目录》中的药品。基本药物是从我国目前临床应用的各类药物中遴选出的适应基本医疗卫生需求,剂型适宜,价格合理,能保障供应,公众可公平获得的药品。

(三)药品是一把双刃剑。药物用得合理,可以防治疾病;反之,不但不能治病,还会影响身体健康。轻则可增加病人痛苦,提高医疗费用,重则可能使病人致残甚至死亡。只有正确地使用药物,才能避免和减少这些情况的发生。

用药要遵循能不用就不用、能少用

就不多用、能口服不肌注、能肌注不输液的原则。

(一)任何药物都有不良反应,所以要谨慎用药。

有些疾病并不需要服用药物,如普通感冒,只要注意休息、戒烟、多饮开水、保持口腔和鼻腔清洁、进食易消化食物,同时经常开窗,保持室内空气清新,一般5天至7天即可自愈。

(二)服药时应避免同时服用多种药物。

药物的不同成分之间有可能会发生相互作用,有些药物也许会因此而失效,不仅影响原有的疗效,而且可能会危害身体健康。

(三)不同的给药方式各有其优缺点。

1.输液的优点在于见效快,主要用于危重病人或特殊病人的治疗;缺点在于药物直接进入血液,不良反应的发生率和严重程度要高于其他给药途径,严重者可导致休克,甚至危及生命。

2.对于肌肉注射,其药物吸收比输液慢,比口服快,缺点是引起局部疼痛等损害。

3.口服是最常用也是最安全、最方便、最经济的给药方法,缺点在于起效相对较慢,有些药品还可能引起胃肠道不适。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所



→昨天,在市人民公园,伴随着轻松欢快的音乐,老年人精神抖擞地做着各种动作,充分展示着他们的健康与活力。(本报记者 朱亚芳 摄)



←7月25日,林州市老年体工委太极拳专项委员会组织300余名队员分别在龙山街道、振林街道、开元街道、桂园街道开展2023年老年健康宣传周活动。他们动作行云流水、柔中带刚,展现了老年人良好的精神风貌。(张武杰/文 段新奇/图)



专家话健康

特殊情况下的母乳喂养

□陈萍

每年的8月1日至7日是世界母乳喂养周,今年的主题是“助力职场家庭、促进母乳喂养”。母乳是宝宝最好的口粮,母乳喂养对宝宝和妈妈好处多多。

对宝宝的好处:母乳中含有丰富的抗感染物质,能满足宝宝生长发育的需求,如抗体等能完善宝宝的免疫系统,提高婴儿对消化道、呼吸道等疾病的抵抗力,还可以预防一些过敏性疾病和肥胖,促进大脑和视力的发育。

对妈妈的好处:1.促进产后身体恢复。母乳喂养可以减少产后出血和贫血,促进产后尽快康复,同时有助于妈妈恢复正常身材。2.避孕。纯母乳喂养具有避孕的作用,可以抑制排卵,并延缓生育力的恢复。3.降低患某些疾病的风险,如乳腺癌、卵巢癌等。

对家庭的好处:1.减轻经济负担。母乳喂养经

济、安全,并能减少宝宝疾病的发生,从而减轻家庭的经济负担。2.增进母子感情。妈妈享受到为人母的喜悦,宝宝感受到妈妈的关心,有安全感,利于母婴间情感的交流。

母乳喂养并不是简单的重复性动作,在实际生活中,新手妈妈会遇到一些特殊情况下的母乳喂养问题,今天我们就来说说一些常见的特殊情况下的母乳喂养问题。

(一)患艾滋病妈妈的注意事项艾滋病的母婴传播主要发生在妊娠期、分娩期和哺乳期三个阶段,病毒可通过胎盘、产道、乳汁传播给胎儿或婴儿,造成胎儿或婴儿感染艾滋病。对于艾滋病感染的孕产妇,一般建议人工喂养;对于不具备人工喂养条件者,出生最初6个月选择纯母乳喂养(最好消毒后喂养),同时积极创造条件,尽早改为人工喂养;杜绝混合喂养。

(二)患肝炎妈妈的注意事项乙型肝炎的主要传播途径之一是血液传播,宝妈乳汁中病毒的含

量远没有血液中多。如果新生儿出生后已接种了乙肝疫苗及乙肝免疫球蛋白,可以进行母乳喂养。甲型肝炎急性期暂停母乳喂养,隔离期过后可以继续母乳喂养。患丙型肝炎的宝妈进行母乳喂养不会增加婴儿感染的机会,建议母乳喂养。

(三)患流感宝妈的注意事项母乳喂养可以提高宝宝的抵抗力,减少婴儿呼吸道感染,因此鼓励患流感的母亲进行母乳喂养。但需注意的是,流感起病最初2天至3天建议母婴隔离,可将乳汁挤出哺乳,乳汁无须进行特别处理;在流感恢复期无明显打喷嚏、咳嗽时,可指导宝妈在哺乳前做好自身清洁,如洗脸、洗手、戴口罩等,即可直接哺乳。

(四)宝妈用药与母乳喂养如果宝妈需要药物治疗,应提前告知医生,尽可能选择对婴儿安全的药品。如需暂时停止母乳喂养,可选择母乳代用品暂时喂养,此期间宝妈应挤奶,以保持乳房泌乳状态。

(五)母乳必须冷藏1.吸出的乳汁应存放于已经消毒的密封瓶或储奶袋中。2.乳汁吸出后马上放入冰箱或冰包冷藏。3.解冻后,乳汁不能再次冷冻。4.母乳的保存时间如下:新鲜的母乳在4℃条件下可以储存72小时,但最佳时间为24小时;冷冻母乳在-20℃条件下保存3个月。

(六)正确解冻和加热母乳1.最好的解冻方法是提前从冷冻室取出,放在冷藏室解冻。2.紧急情况下也可以把乳汁放在室温条件下或37℃的温水里解冻。3.解冻后,乳汁不能再次冷冻。4.母乳的保存时间如下:新鲜的母乳在4℃条件下可以储存72小时,但最佳时间为24小时;冷冻母乳在-20℃条件下保存3个月。

母乳喂养的道路并不平坦,以上是几种特殊情况下的母乳喂养,希望对宝妈有所帮助,让宝妈在母乳喂养的过程中更加顺畅。

(作者系安阳市人民医院妇产科主治医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

创卫重要检查点位知多少

创卫是创建国家卫生城市的简称。国家卫生城市是一座城市综合功能和文明程度的重要标志。创卫对推动城市基础设施建设、加强城市管理、改善人居环境和投资环境、提升城市品位、促进经济发展、提高人民生活水平具有重要意义。

在创建国家卫生城市的过程中,需要开展一系列检查工作,以下是常见的检查点位:

- 公共场所:包括商场、超市、车站、地铁站、机场、电影院、图书馆、博物馆等人员密集的场所。检查点包括场所内的清洁卫生、通风换气、消毒措施、人员防护措施等。
- 学校:包括幼儿园、小学、中学、大学等教育机构。检查点包括场所内的清洁卫生、消毒措施、垃圾分类、卫生间卫生等。
- 医疗卫生机构:包括医院、诊所、社区卫生服务中心等。检查点包括场所内的清洁卫生、消毒措施、医疗废弃物处理、传染病防治等。
- 餐饮服务场所:包括餐厅、小

吃店、食堂等。检查点包括场所内的清洁卫生、食品加工、消毒措施、垃圾分类等。

5.交通工具:包括公交车、地铁、出租车等城市交通工具。检查点包括车辆的清洁卫生、消毒措施、驾驶员服务等。

6.公园:包括城市公园、社区公园等公共绿地。检查点包括环境卫生、绿化管理、游客服务设施等。

7.居住小区:包括住宅小区、公寓等居住场所。检查点包括环境卫生、垃圾分类、停车管理、公共设施维护等。

8.工业企业:包括化工、机械制造等工业场所。检查点包括场所内的清洁卫生、废弃物处理、环保设施等。

在每个检查点位,需要对照国家卫生城市的标准和要求,对各项指标进行检查和评估,发现问题及时整改,确保城市环境质量的提升和改善。

(本报记者 朱亚芳 整理)