

正确认识新生儿黄疸

▲ 湖南省祁阳市人民医院 胡海琪

现实生活中，都有“十个宝宝九个黄”的说法，据统计，有 60%~80% 的新生儿都出现过“小黄人”的情况，也就是医学上所说的“新生儿黄疸”。。在医院，经常听到有家长说，黄疸不是病，不需要处理，晒晒太阳就可以了。而事实上，胆红素过高需警惕胆红素脑病，可以导致严重后遗症或死亡，早期识别具有高危因素的新生儿并及时干预十分重要。因此，面对新生儿黄疸，行之有效的方法便是及早识别病理性黄疸并处理，因此家长有必要多了解新生儿黄疸的相关知识，使宝宝健康成长。

新生儿黄疸的原因、症状

在医院的新生儿科“小黄人”随处可见，在医学上就是宝宝出现了新生儿黄疸，新生儿黄疸也称为新生儿高胆红素血症，是血液中胆红素升高引起的皮肤、黏膜、巩膜黄染的现象，

是新生儿期最常见的临床问题，约 80% 新生儿在生后早期可出现肉眼可观察到黄疸，就是常说的 10 个宝宝 8 个黄。新生儿黄疸可分为生理性黄疸、病理性黄疸及母乳性黄疸。

生理性黄疸 新生儿生理性黄疸大多在出生后 2~3 d 出现，4~5 d 时最严重，然后逐渐消退，生理性黄疸足月儿持续不超过 2 周，早产儿不超过 4 周，宝宝一般情况良好。因此，生理性黄疸一般无需特殊处理。

母乳性黄疸 通常发生于纯母乳喂养或以母乳喂养为主的新生儿。黄疸一般出现在新生儿出生之后 3~5 d，14 d 左右达到高峰，其中有一部分宝宝的黄疸可延迟至生后 8~12 周消退。

病理性黄疸 引起新生儿病理性黄疸的最常见的原因有新生儿溶血症、新生儿感染、胆道畸形、G-6PD 缺乏等疾病。其中新生儿溶血症常见于 ABO 溶血，以母亲血型为 O，宝宝血型为 A 或 B 最多见。

新生儿黄疸大部分为生理性过程，少数可发展为高胆红素血症，严重者可导致急性胆红素脑病及核黄疸，造成永久性神经损害或终身残疾，甚至危及患儿生命。

新生儿黄疸的治疗

生理性黄疸 通常不需要特殊治疗，一般可自然消退。

推荐早开奶，积极促进充足的喂养，鼓励频繁喂养，出生头几天每天喂养 8~10 次以上，若母乳不足可以添加配方奶，增加其排尿、排便次数，同时可适当辅以新生儿腹部抚触操，加强肠胃蠕动，促进新生儿多吃多排，简而言之，“宝宝能吃会拉，长肉肉”。

母乳性黄疸 如果新生儿是轻、中度母乳性黄疸，暂时不需停哺母乳，动态监测黄疸值；如果是重症母乳性黄疸，可根据医生的建议暂停母乳喂养，采取相应的治疗，黄

疸消退后可继续母乳喂养。

病理性黄疸 医生会根据宝宝的症状、黄疸指数，采取蓝光治疗、药物治疗或换血治疗为主，并找出导致黄疸的原因，积极治疗原发病。

宝妈常有这样一个疑问 “宝宝黄疸高，可以晒太阳退黄吗？”晒太阳可在一定程度上帮助降低黄疸，但新生宝宝免疫力低，皮肤稚嫩，阳光明媚时阳光中的紫外线容易晒伤皮肤，天气转凉时光照时间很难维持，且皮肤暴露面积不够，达不到光疗的效果，还容易受凉感冒，并且，晒太阳退黄效果远低于蓝光治疗，因此，不建议自行在家晒太阳退黄，而是应该及时就医。

新生儿黄疸是一个相对常见的问题，即使病理性黄疸，也可以通过治疗取得较好的效果，但关键要做到及早发现、及早干预。因此对于新生儿的黄疸，新手爸妈要科学对待，学会鉴别，发现异常及时就医，听从医生的建议，确保宝宝健康成长。

被孕妈忽视的妊娠期高血压，危害有多大

▲ 广西壮族自治区百色市凌云县妇幼保健院 周旭

近年来随着我国三胎政策的推进，人们对于生产的意愿也在不断增加，妊娠作为女性一个特殊的阶段，身心状况较既往也会有所不同。妊娠高血压疾病作为孕期妇女特有的一种疾病，根据严重程度可分为妊娠期高血压、子痫前期（子痫）、妊娠合并慢性高血压以及慢性高血压并发子痫前期。近年来在我国，妊娠高血压发病率具有逐年上升的趋势，相关研究显示，妊高症在我国的发病率约为 9.4%，是目前产科较为常见的一种孕期并发症。症状多为头晕头痛、视物模糊、上腹疼痛，严重者可出现心衰、弥散性血管内凝血等并发症危害产妇的生命健康。

什么是妊娠高血压

妊娠高血压大多数发生在妊娠 20 周及产后二周，该病的病理变化以全身小动脉发生痉挛性收缩、血管内皮损伤，导致全身各脏器各系统血液灌注减少。使心、脑、肾等重要器官缺氧受损。目前，普遍认为该病的发病与高龄、子宫胎盘缺血、多胎妊娠、子宫膨大过度、免疫与遗传等因素有关。该病主要表现为头痛头晕、水肿、抽搐、视力障碍等症状，少部分患者由于肾脏动脉血管痉挛，还可出现少尿、血尿等泌尿系统障碍。严重者可并发脑出血、心力衰竭和呼吸困难导致患者死亡。临床上针对此类产妇，多采用保守药物治疗，有指征的降压、解痉、镇静。对于情况不佳，继续妊娠威胁产妇生命的患者，需及时终止妊娠。

妊娠高血压的危害

对孕妇的危害 对于孕妇而言，高血压状态容易引起脑组织缺血、水肿，出现头晕、头痛、恶心、呕吐和抽搐等症状，血压控制不佳还可伴有血管栓塞，脑出血等症状。还会导致患者肾脏缺血影响正常的肾脏功能，严重者可出现肾功能衰竭。当心脏冠状动脉供血不足时，心肌处于缺血状态，加之周围动脉痉挛，阻力增加，心脏负担加重，可出现心力衰竭。当患者进展到重度子痫前期时，可引起肝脏表面出血，增加上腹部不适症状，部分处于此状态的孕妇还会出现眼花、视力模糊等症状，严重时可引起孕妇出现暂时性失明。

对胎儿的危害 对于胎儿而言，由于母

体的缺血缺氧状态，胎盘的功能也会降低，无法将氧气和营养物质运送至胎儿，常出现羊水过少、胎便早泄、胎动减少等情况，影响胎儿的正常发育，甚者可导致胎死宫内。因此妊高征孕妇的胎儿，宫内发育迟缓的发生率高，一般出生时体重也低于正常的胎儿。

妊娠高血压的预防 提升对产检的认识，在整个孕期进行规律的产检，根据医护的指导，进行自我监测，日常注意脉搏、体温、血压等指标变化，按时监测胎动按时检查身体状况，加强孕期保健，对于已经存在妊高症的患者，及时进行诊断治疗，防止疾病的进展和并发症的发生。由于担心妊娠结局和胎儿的健康状况，此类患者普遍情绪较为敏感，但长期紧张的心理状态会刺激交感神经兴奋分泌血管活性物质，不利于血压的稳定，应积极寻求心理干预，消除焦虑、紧张情绪，帮助其维持良好的心理状态。加强自身营养摄入，多吃高蛋白、高维生素、富含营养的食物，避免进食油腻、辛辣刺激的食物。合理调整饮食结构，对于存在高危因素的产妇，避免高盐的饮食，尽量摄入新鲜的蔬菜水果，保持清淡易消化富含营养的饮食。根据检查结果、身体情况、孕周、认知水平在专业人士的指导下制定合理的运动计划，在身体条件允许的情况下，进行适量的体育锻炼，生育舞蹈、凯格尔运动、散步等动作平缓的运动都是不错的选择，规律的锻炼可以增加肌肉力量、促进机体新陈代谢，锻炼心肺功能，还能促进胎儿的发育。加强妊娠期间健康知识，重视妊娠期间自身的身体变化，如身体发生水肿、头晕、头疼、视物模糊等情况时，及时到院就诊。

妊娠高血压的治疗

对于已经存在妊娠高血压的孕妇而言，也不必过分焦虑，保持愉悦的心情，维持良好的心理状态，积极到院寻求帮助，听取医生的建议配合检查与治疗，遵医嘱服用药物，合理调整生活方式，仍能保障良好的妊娠结局。

对于孕妇们常担心的存在妊高症是否能进行顺产，出于安全考虑，医生一般会建议妊娠高血压的妈妈进行剖腹产。但对于具备顺产条件的妊高症孕妇，产前听从医生的建议，也有顺产的可能。

辨识体质，因人施养

▲ 海南省三亚市中医院 张巧芳

在快节奏的现代生活中，越来越多的人关注健康养生的方法。中医认为，健康养生应顺应自然规律，调和阴阳平衡。其中，体质调理是中医养生的重要组成部分，通过辨识个人体质，采取针对性的调理方法，以保持身体平衡和健康。本文将详细介绍体质调理的相关知识，帮助大家了解如何辨识自己的体质，并采取相应的调理措施。

根据中医理论，人体体质大致可分为九大类型：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质。

平和质 顺应四时，保持健康的生活方式，饮食清淡平和，定时定量，多食五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食辛辣及油腻食物。适量运动，避免过度疲劳和情绪波动，做到四不宜：不宜过饥过饱，不宜过热过冷。

气虚质 宜培补元气，强身健脾。适量食用具有补气健脾食物，如黄豆、南瓜、山药、香菇等，做到四不：不可峻补、不宜苦寒太过、不宜辛烈类调味品、不宜过食行气破气类食品。

阳虚质 注重补肾温阳散寒，益火之源，佐以养阴，兼顾脾胃。温补食物，如小米、韭菜、生姜、虾、羊肉、乌鸡等。

阴虚质 注重滋补肾阴，壮水制火。兼顾理气，健脾清热并用。多食甘凉滋润作用的食物，如小麦、猪瘦肉、银耳、枸杞、黑芝麻、百合等，少食辛辣食物，避免熬夜和剧烈运动，锻炼时要控制出汗量，及时补充水分。

痰湿质 注重祛湿化痰，适量食用具有祛湿作用的食物，如冬瓜、海带、茯苓、薏米、山药、包菜等，不宜滋补饮食。少时肥甘厚味：肥肉及甜、黏、油腻食物。

湿热质 注重清热利湿，饮食清淡。多食甘寒、甘平食物，如绿豆、西瓜、小麦、苦瓜、香蕉、甘蔗、莲藕等，避免过度摄入辛辣、油腻食物和甜食。

血瘀质 注重活血化瘀，适量食用具有活血作用的食物，如黑豆、茄子、桃仁、红花、山楂、月季花茶等。不宜温热辛燥，肥甘厚味类食物。

气郁质 注重疏肝解郁，开其郁结。理气不宜过燥，养阴不宜过腻。多食用具有

疏肝作用的食物，如柑橘类、萝卜、海带、海藻、葱、佛手等，不宜过食酸涩及大补饮食，避免过度劳累和情绪波动。

特禀质 养血祛风，得血生津止痒，佐以补气。饮食清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配伍合理：如黑米、赤小豆、黑木耳、蜂蜜、红枣等，少食荞麦、蚕豆、牛肉、鹅肉、浓茶等油炸辛辣之品、发物及含致敏物质的食物。不宜过食活血、油炸、香燥类食物。

除了饮食调理外，针对不同体质特点还可以采取以下措施及保健方式：

运动调理 根据体质类型选择适合的运动方式，如平和质适合散步、太极拳等；气虚质适合柔缓运动、瑜伽等；阳虚质选择适合自己的有氧运动，如跑步、健身操、武术等。痰湿质以肺活量较大的运动为主：如游泳、瑜伽等，保健方式：自行按摩内关、中脘、足三里。湿热质适合长跑、爬山、跳绳、瑜伽各种球类等；保健方式：戒除烟酒，不要熬夜、过于劳累。自行按摩谷合、风池、中脘、阴陵泉，大椎。血瘀质以微量运动为主，阳光浴、散步、太极拳等。保健方式：自行按摩百会、太阳、血海、三阴交。气郁质适合舞蹈、瑜伽等；特禀质适合慢跑、瑜伽等。

情志调理 根据体质类型调整情绪状态，如平和质要保持心态平和，积极进取，节制偏激的情感，及时消除生活中不利事件对情绪的负面影响。

家庭应用 根据家人的不同体质，制定相应的饮食计划。比如平和质者可以常吃润肺的食物如百合、藕，气虚质者可以多吃补气的食物如牛肉、大枣，阳虚质者可以选择多吃养阳的食物如韭菜、茴香等。

职场应用 根据自己的体质特点，选择适合自己的工作方式和节奏。在办公室或出差时，注意保持健康的生活习惯和饮食。可以在办公室准备一些健康的小零食如坚果、水果，避免过度劳累和压力过大。

社会应用 参与公益活动，向社区居民普及体质调理知识。可以通过开办健康讲座、制作宣传海报等形式，让更多人了解体质调理的重要性。关注特殊人群，为老年人、儿童、孕妇等提供专业的体质调理指导。