

新生儿黄疸的原因、诊断与治疗

▲ 平果市妇幼保健院 班瑜

新生儿黄疸是新生儿时期常见的症状之一，它可以是新生儿正常发育过程中出现的症状，但也可以是某些疾病的表现，严重者可致脑损害。它在新生儿中具有较高的发病率。许多新手父母对新生儿黄疸感到困惑和担忧，不知道如何处理。本文旨在帮助新手父母了解新生儿黄疸的原因、诊断与治疗方法，以便更好地照顾宝宝。

新生儿黄疸的原因和特点

新生儿黄疸通常分为生理性黄疸和病理性黄疸。由于新生儿胆红素生成较多，转运胆红素的能力不足，肝脏功能尚未发育完全，肝肠循环特性等原因，导致血液中胆红素在体内积聚，引发皮肤或其他器官的黄染。

生理性黄疸的特点为足月儿在出生后 2~3 d 出现，4~5 d 达高峰，5~7 d 消退，最迟不超过 2 周；黄疸程度较轻，粪便呈黄色，尿色不黄，每日血清总胆红素值上升<85 $\mu\text{mol/L}$ （5 mg/dL）。

病理性黄疸的特点为出生后 24 h 内出现，血清总胆红素已达到相应日龄及相应危险因素下的光疗干预标准，或胆红素每日上升超过 85 $\mu\text{mol/L}$ （5 mg/dL），黄疸持续时间长，足月儿>2 周，早产儿>4 周，黄

疸退而复现等；其主要原因有感染、新生儿溶血症（ABO 溶血、G6PD 缺乏等）、早产、缺氧窒息、胆道闭锁等，黄疸程度重、迁延不退，极易引起胆红素脑病、核黄疸等严重并发症，需要及时诊断和治疗。

新生儿黄疸的诊断

新生儿黄疸的诊断主要依据包含以下几个方面。

观察皮肤黄疸的情况 观察皮肤、黏膜及巩膜是否有黄染。生理性黄疸通常只出现在颜面部和胸腹部，很少出现四肢皮肤黄染。若出现全身皮肤黄染甚至手足心发黄、巩膜发黄，则可能是病理性黄疸。

测定血清总胆红素值 通过经皮胆红素测定或血液测定，观察其数值是否达到相应的危险因素下的光疗干预标准。每日上升超过 85 $\mu\text{mol/L}$ 的则提示为病理性黄疸。

观察其他症状 如果出现厌奶、嗜睡、呕吐、发热、抽搐等症状，或者大便颜色变浅、白陶土样便等，则都表明可能为病理性黄疸。

排除其他潜在病因 如溶血、感染、早产、红细胞酶缺陷、红细胞形态异常、缺氧、酸中毒、先天性甲状腺功能低下等。

骨质疏松危害大 如何预防看过来

▲ 云浮市人民医院 胡在梅

骨质疏松症是影响全球数百万人的常见健康问题。随着人口老龄化，这一病症的影响日益显著。骨质疏松症不仅增加骨折的风险，还可能导致长期的疼痛和残疾，严重影响患者的生活质量。不过，通过一系列有效的预防措施，可显著降低患病风险，保持骨骼的健康和强度。

骨质疏松症的危害

增加骨折风险 脊椎骨折，骨质疏松症导致脊椎骨变脆，容易发生压缩性骨折，这种骨折可能导致背痛和身高的减少；髌部骨折，髌部骨折是骨质疏松症最严重的并发症之一，可能导致长期致残甚至死亡；腕部骨折，跌倒时自然反应是伸手保护身体，这可能导致腕部骨折，特别是在老年人中更为常见。

导致疼痛和残疾 骨折可能导致慢性疼痛，严重影响患者的日常活动和生活质量。某些骨折，如脊椎骨折，可能需要长时间的康复治疗。

影响身体姿势 脊椎骨折可能导致身高缩短和驼背，影响个人外观和自信心。长期的姿势改变还可能导致其他健康问题，如呼吸困难和消化问题等。

如何预防骨质疏松症

健康饮食 富含钙的食物，奶制品（如牛奶、酸奶和奶酪）、绿叶蔬菜（如菠菜和羽衣甘蓝）和豆类都是钙的良好来源；富含维生素 D 的食物，包括鱼类（如鲑鱼和金枪鱼）、蛋黄和强化食品（如强化牛奶和橙汁）。

适量补充钙和维生素 D 成年人每天推荐摄入 1000~1200 mg 钙；每天推荐摄入 800~1000 IU 维生素 D，以帮助钙的吸收。

定期锻炼 负重运动如步行、慢跑、跳绳、

爬楼梯和舞蹈，有助于加强骨骼；力量训练如举重和使用阻力带，可以增强肌肉和骨骼。

避免吸烟和限制饮酒 吸烟被证实会降低骨密度，增加骨折风险；过量饮酒会干扰身体对钙的吸收和利用。

药物干预 高风险人群如绝经后妇女和有家族骨质疏松症史的人群，可能需要药物预防；药物选择包括双膦酸盐、雌激素替代疗法或其他药物。

避免跌倒 确保家中不存在滑倒或绊倒的风险，如使用防滑垫和保持地面干燥；定期检查视力和进行平衡训练。

定期检查骨密度 及时筛查，特别是对于 50 岁以上的人群，定期进行骨密度检测，以及及时发现骨质疏松症的迹象；通过定期检查，可以监测骨密度的变化，及时调整预防和治疗策略。

骨质疏松症的治疗

药物治疗 双膦酸盐，帮助减缓骨质流失，减少骨折风险；雌激素替代疗法，用于绝经后妇女，帮助维持骨密度；其他药物，如钙调神经磷酸酶抑制剂和选择性雌激素受体调节剂，也可用于治疗。

改善生活方式 均衡饮食，富含钙和维生素 D 的食物有助于维持骨骼健康；适量运动，特别是负重和抗阻力训练，有助于增强骨骼；戒烟限酒，吸烟和过量饮酒都是骨质疏松症的风险因素。

物理治疗 物理治疗师可以设计特定的锻炼计划，帮助增强骨骼和肌肉，改善平衡和协调能力，减少跌倒风险。

疼痛管理 对于因骨质疏松症引起的疼痛，可以通过药物治疗和物理治疗来控制。疼痛管理还包括使用热敷、冷敷和放松技巧来减轻疼痛。

当冠心病与糖尿病相遇

▲ 南方医科大学南方医院 黄莹 屠燕

为何糖尿病患者容易患冠心病

正常人的血管壁本来是非常光滑的，而长期高血糖会损伤血管，导致血管内皮变得“千疮百孔”，这种情况下，容易促使血管壁局部产生脂类沉积、血小板聚集、炎症反应，形成动脉斑块，这种斑块会越长越大，阻碍血液正常流动，如同水管淤塞一样，最终导致血管狭窄、甚至闭塞。

另一方面，糖尿病的胰岛素抵抗和高胰岛素血症，又进一步影响脂质代谢出现紊乱，导致血管硬化，动脉狭窄。此外，糖尿病患者体内血液易呈高凝状态而形成血栓，使微血管闭塞，组织缺氧，也是发生冠心病的重要原因。

糖尿病合并冠心病的特点

通常情况下，冠心病的发病过程是比较缓慢的，但是对于糖尿病合并冠心病的患者来说，发病的过程相对较快，其特点包含以下几个方面。

起病隐匿 由于部分糖尿病患者会发生神经病变，包括心脏神经敏感性差。对冠心病缺血症状反应不敏感，这类患者常常感受不到心脏传来的任何警示，还没有感觉到症状，就已经发生了心梗、心衰等非常严重的后果，使得预后更差。

冠脉病变加重 伴有糖尿病的冠心病患者的冠脉常表现为弥漫性病变，受累血管支数和病变程度都比较严重，增加猝死风险，手术难度也会增加。

引起心肌病变 由于糖尿病本身的代谢紊乱及微血管病变可引发心肌广泛灶性损害，因此患者容易合并心衰、心律失常及心原性休克，重症患者甚至猝死。

新生儿黄疸的预防与护理

新生儿黄疸的预防与护理对于减轻黄疸症状、预防并发症的发生非常重要。

孕期预防 孕妇应保持健康的生活方式，注意饮食卫生，避免感染疾病。如有贫血、妊娠期糖尿病、既往不良流产史或孕产史中有严重黄疸、贫血史等情况，应积极进行检查治疗，以减少重症黄疸的发生。

出生后护理 宝宝出生后，应进行早期监测黄疸情况，观察宝宝的皮肤黄染情况，记录黄疸出现和消退的时间。

发现异常及时就诊 如果发现新生儿黄疸的症状，应及早咨询医生并就诊。家长应积极配合医生的治疗和建议，做好护理工作。

避免感染 一些病理性黄疸的发生与感染有关，因此要尽量避免接触感染源。同时，保持新生儿皮肤和脐部的清洁干燥，防止感染。

合理喂养 合理的喂养对预防新生儿黄疸非常重要。尽早开奶，提倡纯母乳喂养，保证每日摄入足够的水分和营养，促进代谢和排泄。如有需要，可以咨询医生或专业的营养师获取合适的喂养方案。

定期检查 定期进行儿童保健检查，以及早发现和治疗新生儿黄疸。家长应定期带宝宝去医院检查和随访。

身体发出的“警钟”

由于糖尿病患者的缺血症状不明显，一旦出现下面情形，可能是心脏疾病的信号，需要特别注意并尽早就医。主要包括：心率加快、心慌；胸闷、胸痛、气短；起床、下蹲时头晕、黑朦；不明原因的牙痛、肩背痛、肚子痛。

筛查风险 重在预防

筛查危险因素 中老年人尤其是冠心病患者应定期做体检，筛查血糖。如确诊糖尿病，应每年评估心血管病风险因素，包括心血管病史、年龄、吸烟、高血压、血脂紊乱、肥胖、家族史、肾脏损害、房颤等。

调整饮食习惯 冠心病合并糖尿病的患者应以“低盐、低脂、低糖、高维生素”食物为主。同时，应选择健康的食用油，如橄榄油和亚麻籽油，并减少动物脂肪的摄入，减少煎炸和辛辣，予清淡、易消化饮食为身体提供足够能量。

坚持合理运动 可根据个人的身体情况选择合适的运动，一般可选择循序渐进的有氧运动，如散步、慢跑或游泳等。

适当减轻体重 肥胖是多种疾病的潜在危险因素，包括心血管病和糖尿病。若自身体重超标，必要时需要减轻体重，通过均衡饮食和适当运动将体重控制在合理范围。

遵医嘱坚持用药 冠心病合并糖尿病的患者应严格按照医生的指导用药，切忌漏服、错服、擅自改变用药或剂量。用药是管理冠心病和糖尿病的重要手段，合理用药可以帮助控制病情、减少并发症的发生。