

肌腱断裂治疗误区与康复方法

▲ 广东省肇庆市高要区金利中心卫生院 周瑞贞

近期，随着全民健身热潮的兴起，肌腱断裂等运动损伤的案例有所增加。许多人在参与高强度运动时未能充分热身或使用不当的运动技巧导致肌腱损伤。因此，公众需要提高对肌腱断裂的认识，采取正确的预防和处理措施。本文将科普肌腱断裂的正确治疗与康复方法。

肌腱断裂的治疗误区

肌腱断裂是一种常见的运动损伤，尤其在高强度运动中更为多见。然而，许多人对肌腱断裂的认识和处理存在误区，导致延误治疗或康复不当。

误区一：肌腱断裂不需要立即治疗 许多人认为肌腱断裂只是小伤，不需要立即处理。然而，肌腱断裂会导致功能丧失，严重影响日常生活。例如，跟腱断裂会使人无法正常行走。因此，一旦怀疑肌腱断裂，应立即就医，进行专业评估和处理。

误区二：优先选择保守治疗 虽然保守治疗在某些情况下有效，但并非总是最佳选择。根据肌腱断裂的部位和严重程度，手术治疗可能更为适宜。例如，跟腱断裂通常需要手术缝合以恢复完整性和功能。保守治疗可能适用于轻微断裂或特殊情况，但需要在医生指导下进行。

误区三：康复可以随意进行 康复是肌

腱断裂治疗的重要环节，需在专业指导下进行。康复训练包括主动和被动运动，以恢复肌力和关节功能。不当的康复可能导致再次断裂或功能恢复不佳。因此，患者应在康复治疗师的指导下，循序渐进地进行康复训练。

正确的治疗与康复方法

及时就医 一旦怀疑肌腱断裂，应立即就医进行诊断。医生会根据具体情况决定是采取保守治疗还是手术治疗。

手术治疗 对于严重的肌腱断裂，手术是恢复功能的最佳选择。手术后，通常需

要石膏或支具固定，以确保愈合。

康复训练 康复训练应在专业指导下进行，避免过早或过度的活动。康复包括肌力训练和关节活动度训练，逐步恢复正常功能。

预防措施 在运动前做好充分的热身，选择合适的运动装备，避免过度运动和不当姿势，以减少肌腱断裂的风险。

总之，肌腱断裂并非小事，及时的专业治疗和科学的康复是恢复健康的关键。通过正确的认识和处理，我们可以有效减少肌腱断裂带来的困扰，享受健康的运动生活。

新生儿护理知识与技巧大盘点

▲ 广东省人民医院 袁萍

新生儿期，作为宝宝生命旅程的起点，其重要性不言而喻。在这一阶段，科学的居家护理不仅关乎宝宝的健康成长，更是构建亲子关系、培养良好生活习惯的基础。本文旨在通过详尽的解析，从喂养、保暖、皮肤清洁与保湿、睡眠管理、预防感染、情感交流与抚触，以及新生儿常见问题与应对措施等多个方面，为新手父母提供一份全面而深入的新生儿护理指南。

喂养护理：母乳与配方奶的科学选择

母乳喂养是新生儿最理想的营养来源。母乳不仅富含宝宝成长所需的各类营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质，还包含独特的免疫因子，如乳铁蛋白、溶菌酶等，有助于增强宝宝的免疫力，预防感染性疾病。此外，母乳喂养还能促进母婴之间的情感联系，有助于宝宝的心理健康发展。母乳喂养有哪些技巧与注意事项呢？

尽早开奶 新生儿出生后，应尽早让宝宝吸吮母乳，以刺激乳汁分泌。初乳虽然量少，但富含免疫物质，对宝宝极为重要。

按需哺乳 新生儿胃容量小，消化快，应按需哺乳，即宝宝感到饥饿时即喂，不必严格遵循固定的时间间隔。

正确的哺乳姿势 母亲应选择舒适的坐姿，将宝宝紧紧抱在怀中，使宝宝的头和身体呈一直线，嘴巴对准乳头。哺乳过程中，要确保宝宝的嘴唇完全覆盖乳头和乳晕，以减少乳头受伤的风险。

观察宝宝吃饱的信号 宝宝吃饱后，通常会表现出满足的表情，自动松开乳头，或入睡。此时，应避免强迫宝宝继续吃奶。

对于无法进行母乳喂养的宝宝，配方奶是合适的选择。在选择配方奶时，应根据宝宝的体质和消化能力进行选择，并遵循产品说明书上的冲调方法。同时，要注意以下几点。

定期消毒奶瓶和奶嘴 每次喂奶前后，都要对奶瓶和奶嘴进行彻底清洗和消毒，防止细菌滋生。

控制喂奶量和次数 根据宝宝的年龄和体重，合理控制每次喂奶的量和次数，避免过量或不足。

观察宝宝的反应 喂奶过程中，要密切观察宝宝的反应，如是否有哭闹、拒食等异常情况，以便及时调整喂奶策略。

保暖措施：营造适宜的成长环境

新生儿体温调节中枢尚未发育完善，对外界环境的适应能力较弱，因此保持室内温度适宜至关重要。

室内温度与湿度的控制 室内温度应控制在 24~26℃，湿度保持在 50%~60%。这样的环境既不会让宝宝感到过热或过冷，又能保持空气的湿润度，有助于宝宝的呼吸健康。

保暖衣物的选择 根据室内温度适时增减宝宝的衣物。新生儿衣物应选择柔软、透气、保暖性好的材质，避免使用化纤等易产生静电的材质。同时，要注意衣物的尺寸，避免过紧或过松，以免影响宝宝的舒适度和活动自由。

安全的睡眠环境 使用安全的婴儿床，并确保床垫坚实且没有多余的毯子、枕头等松软物品，以防窒息。此外，还要避免宝宝直接吹风或受到过强的阳光照射，以免引发感冒或其他健康问题。

皮肤清洁与保湿：呵护娇嫩的肌肤

新生儿皮肤娇嫩，容易受到外界环境的刺激和感染。因此，保持宝宝皮肤的清洁与保湿至关重要。

定期洗澡 足月产儿可每天洗澡一次，水温控制在 37~40 摄氏度。洗澡时，使用温和的婴儿专用洗护产品，避免使用含有刺激性成分的化学物品。同时，要注意洗澡的顺序和方法，先洗头部和脸部，再洗身体和四肢，最后清洗臀部。洗澡过程中，要轻柔地按摩宝宝的皮肤，以促进血液循环和肌肉放松。

保湿护理 洗澡后，及时涂抹适量的婴儿润肤露，以保持皮肤湿润。选择润肤露时，要注意产品的成分和质地，避免使用含有香料、酒精等刺激性成分的产品。同时，要定期为宝宝修剪指甲，避免抓伤自己，并保持宝宝的手部清洁，以减少细菌的传播。

预防尿布疹 尿布疹是新生儿常见的皮肤问题之一。为了预防尿布疹的发生，家长应定期更换尿布，保持宝宝臀部的清洁和干燥。同时，在更换尿布时，可以使用适量的护臀霜等保湿产品，以隔离尿液和粪便对皮肤的刺激。

睡眠管理：培养规律的作息习惯

充足的睡眠对新生儿的生长发育至关

重要。因此，家长应合理安排宝宝的睡眠时间，培养规律的作息习惯。

营造安静的睡眠环境 确保宝宝的睡眠环境安静、舒适，并采取安全的睡眠姿势（仰卧），以降低婴儿猝死综合征的风险。同时，要避免在宝宝睡觉区域放置塑料袋等异物，以免引起窒息。

合理安排睡眠时间 新生儿每天需要睡 16~18 小时，通常以短时间的睡眠为主。家长应合理安排宝宝的睡眠时间，尽量保证每天有足够的睡眠时间。同时，要注意观察宝宝的睡眠规律，如白天和夜晚的睡眠时间分配等，以便适时调整宝宝的作息习惯。

哄睡技巧 哄睡宝宝时，可以尝试使用轻柔的音乐、摇篮曲或抚摸等方式来安抚宝宝。同时，要注意避免过度摇晃或拍打宝宝，以免对宝宝的神经系统造成不良影响。

预防感染：守护宝宝的健康防线

新生儿的免疫系统尚未完全发育，需要特别注意健康护理。以下是一些预防感染的措施。

洗手消毒 接触新生儿前，家长应洗手消毒，以减少细菌的传播。特别是在更换尿布、喂奶等接触宝宝身体的操作时，更要确保双手的清洁和卫生。

减少外人探望 新生儿出生后的一段时间内，应尽量减少外人的探望，以降低感染风险。同时，家长也要避免带宝宝到人多拥挤的公共场所，以免引发交叉感染。

脐带护理 新生儿出生后，脐带会逐渐干燥脱落。在此期间，家长要特别注意脐带部位的护理。每天用碘伏或酒精消毒脐带及周围皮肤，保持干燥清洁。避免尿布或衣物摩擦脐带部位，以免引发感染。如发现脐带部位有红肿、渗液等异常情况，应及时就医。

接种疫苗 按照医生的建议，按时为宝宝接种疫苗是预防传染病的重要措施。疫苗可以刺激宝宝的免疫系统产生抗体，从而增强对特定疾病的抵抗力。家长应密切关注宝宝的疫苗接种计划，并按时带宝宝到指定的医疗机构进行接种。

情感交流与抚触：构建亲密的亲子关系

新生儿的情感发展离不开父母的关爱

与抚触。通过情感交流与抚触，不仅可以安抚宝宝，还能促进母婴之间的情感联系。

情感交流 哭泣是宝宝表达需求的主要方式。当宝宝哭泣时，家长应及时回应并试图了解其原因，如是否饥饿、尿布湿了、需要抱抱等。通过及时回应宝宝的需求，可以让宝宝感受到安全感和被照顾的感觉。同时，家长也可以通过眼神交流、微笑等方式与宝宝进行情感互动，增进彼此之间的了解和信任。

抚触护理 抚触护理是新生儿护理中不可或缺的一部分。通过轻柔的抚摸和按摩宝宝的皮肤，可以促进宝宝的血液循环、肌肉放松和神经系统的发育。同时，抚触护理还能让宝宝感受到家长的关爱和温暖，有助于培养宝宝的情感认知和社会交往能力。在进行抚触护理时，家长要注意手法轻柔、力度适中，并根据宝宝的反应进行调整。

新生儿常见问题与应对措施

在新生儿期，宝宝可能会遇到一些常见问题。以下是一些常见问题及其应对措施。

黄疸 新生儿在出生后 2~3 天开始出现黄疸，4~5 天后最明显，7~14 天自然消退。这是正常生理现象，无需治疗。但如果黄疸持续不退或加重，应及时就医检查。

溢乳 新生儿胃贲门括约肌松弛，易发生溢乳。喂奶后应将新生儿竖起，轻拍后背，排出咽下的空气，然后取右侧卧位。同时，要注意控制喂奶量和次数，避免过量喂养。

脐带护理 如前所述，新生儿出生后，脐带会逐渐干燥脱落。在此期间，要保持脐带部位的干燥和清洁，每天用碘伏消毒 2~3 次。避免尿布或衣物摩擦脐带部位，以免引发感染。如发现脐带部位有红肿、渗液等异常情况，应及时就医。

便秘与腹泻 新生儿便秘和腹泻都是常见的消化问题。对于便秘的宝宝，可以适当增加喂水量或按摩腹部以促进排便；对于腹泻的宝宝，则要注意调整饮食和喂奶量，并密切观察宝宝的排便情况。如症状持续或加重，应及时就医检查。

哭闹不止 新生儿哭闹不止可能是由多种原因引起的，如饥饿、尿布湿了、身体不适等。家长应耐心观察宝宝的需求并及时回应。如宝宝哭闹不止且无法确定原因时，应及时就医检查以排除潜在的健康问题。