

# 新生儿黄疸的护理与观察方法

▲ 广东省中山市小榄人民医院 彭雪辉

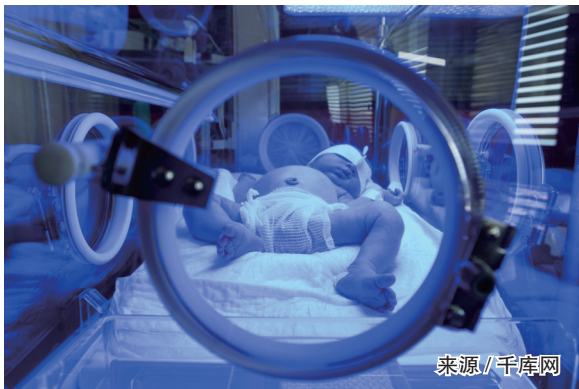
新生儿黄疸是新生儿期最常见的问题之一，大约 60% 的足月儿和 80% 的早产儿会在出生后的第一周出现皮肤和眼睛的黄染现象。这种状况通常是由于胆红素代谢异常导致，大多数情况下是轻微且暂时的，但若不加以适当护理和观察，可能会对婴儿的健康造成影响。

本文将介绍新生儿黄疸的护理与观察方法，以帮助家长和护理人员更好地理解和处理这一常见问题。

## 了解新生儿黄疸

**胆红素代谢特点** 新生儿的肝脏功能尚未完全成熟，这导致他们处理胆红素的能力较弱。胆红素是红细胞分解后产生的一种黄色物质，正常情况下，肝脏会将其转化为可溶性形式，并通过胆汁排出体外。但在新生儿体内，由于肝脏代谢功能不完善，胆红素的转化和排泄速度跟不上其产生速度，导致胆红素在血液中积累，当达到一定水平时，就会在皮肤和眼睛的白色部分显现出黄色，形成我们所说的黄疸。这个过程通常在出生后的第二天开始，随着肝脏功能的逐渐成熟，胆红素水平会逐渐降低。

**黄疸的类型** 新生儿黄疸主要分为两种类型：生理性黄疸和病理性黄疸。生理性黄疸是一种常见的现象，通常在出生后 2~3



来源/千库网

天开始出现，5~7 天达到高峰，随后逐渐自然消退。这种黄疸通常不需要特殊治疗，因为它是新生儿生长发育过程中的一个自然阶段。然而，如果黄疸出现得过早（通常在出生后 24 小时内），或者持续时间过长，或者胆红素水平过高，那么可能是病理性黄疸，这可能是由于某些疾病或并发症引起的，如溶血性疾病、感染、肝脏疾病等。病理性黄疸需要医生的诊断和治疗，以避免可能的严重并发症。

**观察黄疸变化** 对于新生儿黄疸，家长和护理人员需要密切观察婴儿的皮肤和眼睛的黄染程度。黄疸通常从面部开始，然后逐渐扩展到胸部、腹部，最后是四肢。如果黄疸影响到四肢或手掌和脚掌，这可能是一个

需要医疗干预的信号。家长应该记录黄疸出现的时间，以及黄疸的进展情况，包括黄疸的起始部位、扩展范围和颜色的深浅。这些信息对于医生评估黄疸的严重程度和决定是否需要治疗至关重要。

## 黄疸的护理与干预

**光照疗法** 光照疗法是治疗新生儿黄疸的一种非常有效的方法。这种疗法通过使用特定波长的蓝光照射新生儿的皮肤，有助于将胆红素转化为更容易通过尿液排出体外的形式。这种转换过程可以显著降低血液中的胆红素水平，从而减轻黄疸症状。通常，新生儿会被放置在特殊的蓝光照射箱中，持续照射数小时至数天，具体时间取决于黄疸的严重程度。在治疗过程中，医护人员会密切监测婴儿的生命体征，确保治疗安全有效。光照疗法通常在医院进行，但也可以在医生的指导下在家中进行治疗。

**喂养与水分** 对于新生儿来说，充足的喂养至关重要，因为它不仅提供了成长所需的营养，还有助于促进肠道蠕动，加速胆红素的排泄。母乳喂养是最佳选择，因为它可

以提供新生儿所需的所有营养，并且有助于建立母婴之间的亲密关系。然而，如果母乳喂养不足，配方奶也可以作为补充。此外，适量的水分对于稀释胆红素也很重要，但新生儿通常不需要额外的水分，因为他们从母乳或配方奶中获得的水分已经足够。

**定期检查** 定期的医疗检查对于监测新生儿黄疸的进展和及时干预至关重要。医生会通过观察婴儿的皮肤和眼睛的黄染程度，评估黄疸的严重程度。此外，医生可能会建议进行血液检查，以准确测量血液中的胆红素水平。这些检查结果有助于医生判断黄疸的类型（生理性或病理性），以及是否需要进一步的治疗。如果胆红素水平过高，医生可能会建议进行光照疗法或其他治疗措施。

## 结语

新生儿黄疸虽然常见，但正确的护理和及时的医疗干预对于预防严重并发症至关重要。家长和护理人员应了解黄疸的基本知识，密切观察新生儿的状况，并遵循医生的建议进行护理。通过适当的光照疗法、保证充足的喂养和水分，以及定期的医疗检查，大多数新生儿黄疸可以得到有效控制和治疗。共同关注新生儿的健康，为他们的成长提供最好的起点。

# 体检报告中的关键指标你读懂了吗？

▲ 广东省东莞市凤岗医院检验科 滕莹莹

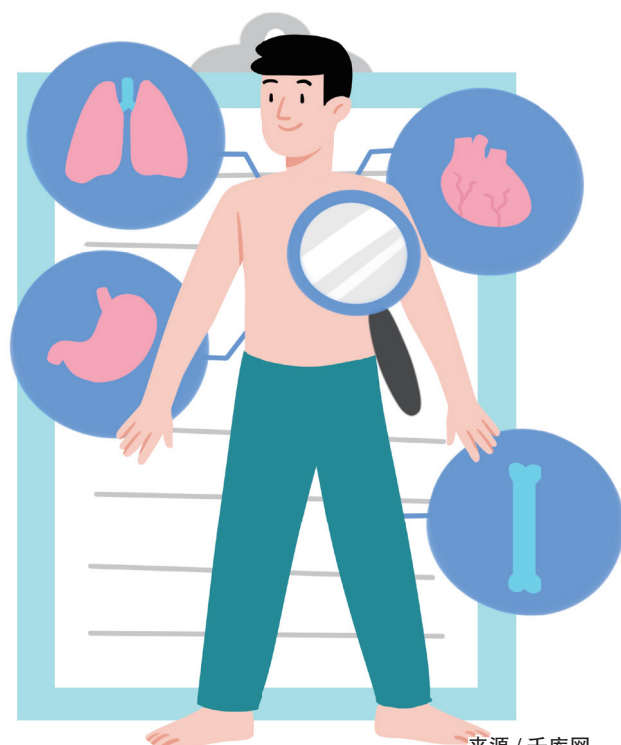
随着人们健康意识的提高，体检已成为日常生活中不可或缺的一部分。体检报告中包含了许多关键指标，这些指标不仅反映了我们的健康状况，还能帮助我们早期发现潜在的健康问题。然而，对于许多人来说，体检报告中的专业术语和数据往往令人困惑。本文将深入探讨体检报告中的关键指标，帮助大家更好地理解这些数据的意义，从而更有效地管理自己的健康。

## 常见体检项目

**血常规** 血常规是一项基本的血液检查，主要用于评估个体的整体健康状况。这项检查通常包括红细胞计数、白细胞计数、血红蛋白含量、红细胞分布宽度、血小板计数等。通过这些指标，可以初步了解人体的免疫状态、贫血情况和血液系统的其他潜在问题。

**生化指标** 生化检查是对血液中各种化学物质含量的分析，包括肝功能、肾功能、血糖、血脂、电解质等指标。具体项目包括总胆固醇、甘油三酯、高密度和低密度脂蛋白胆固醇、肝酶（如 ALT、AST）、肌酐、尿素氮等。这些指标有助于评估肝脏、肾脏的功能状态及代谢水平。

**胆固醇水平** 胆固醇检测主要评估血液中的总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）、高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）以及甘油三酯的水平。总胆固醇反映了体内所有胆固醇的总量，而 LDL-C 和 HDL-C 则



来源/千库网

分别代表“坏”胆固醇和“好”胆固醇的水平，它们对心血管健康具有重要指示意义。

## 体检指标的升高与降低

**血常规指标异常** 血常规检查中的指标若发生变化，通常意味着身体可能存在某些健康问题。例如，红细胞和血红蛋白的降低

通常提示贫血，而白细胞的升高可能表明有感染或炎症反应；血小板数目的增多可能与血液凝固病变有关，数目的减少则可能导致出血倾向。红细胞分布宽度的增大可能表示红细胞大小不一，这在某些类型的贫血中较为常见。

**生化指标异常** 生化指标的变化反映了肝脏、肾脏和其他器官的功能状态。肝功能指标如 ALT 和 AST 升高通常意味着肝细胞受损，可能是由于病毒性肝炎、酒精或药物毒性引起。肌酐和尿素氮的增高可能指示肾功能不全。血糖水平升高则是糖尿病的警示，血脂异常（如甘油三酯和总胆固醇升高）则增加了心血管疾病的风险。

**胆固醇水平异常** 总胆固醇或低密度脂蛋白（LDL-C）的升高是动脉硬化和心血管疾病的主要风险因素，而高密度脂蛋白（HDL-C）的降低也会增加心血管疾病的风险。甘油三酯的增高通常与肥胖、糖尿病和代谢综合征相关，而其降低可能与营养不良、消化吸收不良等问题有关。

## 如何解读体检报告

**了解参考范围** 体检报告中每项指标都有一个标准的参考范围，这是基于一般健康人群的统计数据得出的。若检测结果超出这个范围，可能并不直接指示疾病，但提示可能存在健康问题，需要专业医生进一步分析与解读。理解这些范围有助于正确评估体检结果。

**结合个人健康状况** 解读体检报告不应脱离个人的具体健康历史和生活习惯。个体差异如年龄、性别、运动习惯等都会影响体检结果。例如，运动员的心率通常低于非运动员，解读这些数据时需考虑这些个体特征。

**定期体检的重要性** 定期进行体检可以持续追踪个人的健康状况，及早发现任何异常变化。对比历次体检的报告可以观察健康趋势，如某些指标的逐年变化，这有助于及时调整生活方式或进行必要的治疗措施，以维持或改善健康状态。

## 结语

体检报告中的关键指标是我们了解自身健康状况的重要工具。通过掌握这些指标的意义，我们可以更好地管理自己的健康，及时采取措施预防疾病。定期体检不仅能帮助我们发现潜在问题，更能为我们的健康保驾护航。希望本文能帮助大家更好地解读体检报告，迈向更健康的生活。