

科学护航早产儿回家路 从出院标准到家庭照护全攻略

▲ 山东省妇幼保健院 李玉红

胎龄<37周的新生儿均称之为早产儿。随着围产新生儿医学发展及危重症新生儿救治水平的提高,我国早产儿死亡率明显下降。在早期积极救治的基础上,把握恰当的时间点使早产儿出院并平稳过渡至家庭养育极为重要,不仅可缩短住院时长、减少住院费用、降低医院获得性疾病的风险,同时还可增加新生儿病房可用的床位资源。根据早产儿发育成熟度、早期疾病及并发症严重程度不同,其出院后面临的问题也不尽相同。因此,做好早产儿围出院期的管理,能更好地保障早产儿健康成长。

出院时机

根据《早产儿保健工作规范》要求,早产儿符合以下出院标准时即为出院时机。出院标准:(1)校正胎龄 ≥ 34 周;(2)生命体征稳定,无呼吸暂停;(3)达到完全经口/肠道喂养且耐受性良好;(4)体重达到1800~2000g且稳定增长;(5)室温下能维持正常体温;(6)疾病已愈、好转或家庭序贯治疗可行且安全;(7)照护者有照护能力且已做好准备。

出院计划

早产儿管理团队充分评估早产儿,根据出院标准预估出院时机,安排出院前需要完成的各项准备工作。(1)喂养:通常早产儿出院时已实现全经口喂养,喂养过程中生命体征的稳定性。(2)体格生长:监测体重、身长、头围等在同胎龄同性别人群生长曲线中的百分位数,并作为出院后随访营养管理、



来源/千库网

体格生长评估的基础。(3)生命体征稳定性:早产儿出院时呼吸、心率、体温维持稳定,无呼吸暂停;存在支气管肺发育不良的早产儿,在家庭呼吸支持治疗下,也需符合上述标准,且血氧饱和度可维持在90%~95%。(4)预防和治疗用药:根据早产儿特点、疾病及并发症、辅助检查情况决定出院带药,包括常用的维生素D、铁剂等预防用药,以及个体化治疗用药。(5)疾病筛查及检查:按照新生儿疾病筛查、高危新生儿疾病筛查及后续管理要求,主要包括新生儿疾病筛查、听力筛查、新生儿先天性心脏病筛查、早产儿视网膜病变筛查。(6)出院医疗文书的准备:为早产儿出院后家庭护理及治疗、就诊、

随访提供信息,告知家长出院后随访时需要携带出院记录。(7)其他:注意评估头型、耳形、血管瘤等;需要家庭监测心率、脉搏血氧饱和度的早产儿,要对自购的家制氧机及脉氧仪进行校准。

出院后随访

(1)随访时要携带出院记录。首次随访时重点观察早产儿哭声、反应、皮肤、呼吸、吸吮、吞咽、腹部、四肢活动及对称性等。每次随访时对早产儿进行详细的体格检查,询问随访期间的喂养与饮食、体格生长和行为发育、睡眠、大小便、健康状况等。(2)体格生长监测与评估。测量体重、

身长(高)、头围,记录测量值并描记在生长曲线图上。结合早产儿的出生体重、胎龄及喂养情况等进行综合评价。

(3)喂养指导。①强化营养:矫正年龄的体重未达到第25百分位的适于胎龄早产儿及未达到第10百分位的小于胎龄早产儿,出院后均需继续强化营养。②非强化营养:不需强化营养的早产儿首选纯母乳喂养,注意补充多种维生素、铁、钙、磷等营养素及指导乳母均衡膳食。母乳不足时补充婴儿配方奶。

(4)食物转换。在保证足量母乳和/或婴儿配方奶等乳类喂养的前提下,一般在矫正4~6月龄开始逐渐引入泥糊状及固体食物。

(5)营养素补充。主要是铁剂补充、维生素A、D及钙磷的补充,可根据随访的血常规、铁蛋白、碱性磷酸酶及生化等进行调整。

(6)护理与疾病预防指导。①保暖:进行适度保暖,提倡“袋鼠式护理”方法。②避免感染:接触早产儿前和换尿布后洗手,减少亲友探望,每次喂奶后清洁和消毒奶具,居室每日开窗通风。保持脐部干爽清洁。③提供适宜睡眠环境:保持室内空气流通、安静,光线明暗要有明显昼夜区别,帮助早产儿建立昼夜节律。④注意早产儿体位,避免窒息。

(7)早期发展促进指导。根据早产儿发育水平,给予适度的视、听、触觉等感知觉刺激,鼓励亲子间的情感交流,避免违背发育规律的过度干预。

运动后关节疼痛，你中招了吗？

▲ 广州开发区医院 刘伟鑫 林乐双

运动,作为保持身体健康、增强体魄的重要方式,已经深入我们的日常生活。然而,很多人在享受运动带来的快乐的同时,却常常遭遇运动后关节疼痛的困扰。这种疼痛不仅影响我们的运动体验,还可能对我们的日常生活造成不便。那么,运动后关节疼痛究竟是怎么回事?又该如何预防和治疗呢?

热身 运动前的必备环节

热身,是运动前不可或缺的一环。它不仅可以加速我们的血液循环,使肌肉得到更多的氧气和营养,从而增强肌肉的力量和耐力;还可以提高身体温度、增加肌肉韧带的柔韧性和关节的灵活性,保证我们在运动时就能更加自如地发挥,减少因肌肉僵硬或关节不灵活而导致的损伤风险。热身的方式有很多,比如轻松慢跑、动态拉伸等。这些动作可以帮助我们的身体逐渐适应即将进行的运动,让肌肉和关节做好充分准备。因此,无论你是进行哪种运动,都不要忽视热身这个重要环节。

运动过度 关节疼痛的常见原因

运动虽然好处多多,但过度运动却可能带来适得其反的效果。运动时间过长或强度过大,都可能导致我们的肌肉韧带纤维过度

拉伸或撕裂,关节也会因为长时间承受过大的压力而磨损。这些损伤不仅会导致关节疼痛,还可能影响我们的运动能力和生活质量。因此,我们在制定运动计划时,一定要根据自己的身体状况和运动基础来合理安排,不要盲目追求运动量或运动强度。

骨质疏松 关节疼痛的潜在威胁

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病,它会让我们的骨骼变得脆弱,增加骨折的风险。同时,骨质疏松也可能导致关节疼痛,尤其是负重关节如膝关节、髋关节等。这是因为骨质疏松会使得骨骼对关节的支撑作用减弱,从而加重关节的负担。对于骨质疏松患者来说,遵医生医嘱补钙和维生素D是基础治疗措施。此外,必要时还应进一步深化检查,明确骨质疏松的成因,并进行规范的抗骨质疏松治疗。

骨关节炎 关节疼痛的主要元凶

骨关节炎是一种退行性关节疾病,主要表现为关节疼痛、僵硬和肿胀。随着年龄的增长,我们的关节软骨会逐渐磨损、关节间隙变窄、骨质增生,从而导致骨关节炎的发生。治疗骨关节炎的方法有很多,包括药物治疗、物理康复理疗以及关节腔药物治疗等。

药物治疗可以缓解疼痛和炎症;物理康复理疗则可以通过按摩、热敷、冷敷等手段改善关节功能;关节腔药物治疗则是直接向关节腔内注射药物,以达到缓解疼痛和改善关节功能的目的。

关节损伤 及时处理减轻痛苦

在运动过程中,一旦发生关节损伤,我们应该立即停止关节活动,避免损伤进一步加重。同时,应将受伤关节抬高,以减轻肿胀和疼痛。在损伤初期,我们可以采用冷敷的方法,减少组织出血和肿胀。如果疼痛持续不减或加重,我们应该及时就医检查,以便得到专业的诊断和治疗。对于关节损伤的处理,一定要及时、正确,不要忽视任何微小的疼痛或不适。

充分休息 恢复的关键所在

充分休息是运动后恢复的关键所在。运动后,我们的身体和关节需要足够的休息时间来放松和修复。休息不仅可以减轻肌肉和关节的负荷,避免过度劳损,还能加速身体的恢复过程。对于韧带损伤等需要较长时间恢复的关节问题,使用关节支具进行制动保护是一个有效的措施。

膝骨关节炎的康复手段多种多样,其中

保暖是关键。在寒冷天气或空调房间内,要注意给膝关节保暖,避免寒冷加重疼痛。同时,使用热敷袋或热水泡澡也是缓解膝关节疼痛的有效方法,能促进血液循环,减轻不适感。另外,减轻体重对于膝关节炎患者来说也非常重要,过重会增加膝关节的负担,加重疼痛。此外,减少不良姿势,如避免长时间跪坐、盘腿等,也能减少对膝关节的压力。使用膝关节支具提供额外支撑,加强膝部肌肉锻炼,如直腿抬高、静蹲,都能增强膝关节稳定性,减少疼痛发作。

结论

运动后关节疼痛是一个需要我们重视的问题。为了预防和治疗关节疼痛,我们应该做好热身、合理安排运动时间和强度、治疗骨质疏松和骨关节炎、及时处理关节损伤、充分休息以及采取特定的膝骨关节炎康复手段,以便更好享受运动带来的乐趣和健康。

