



新生儿护理技巧

▲ 成都市大邑县人民医院 廖晓宏

新生儿的到来，让很多新手爸爸和妈妈手忙脚乱，不知道怎么护理宝宝。关于新生儿的护理技巧，以下几方面一定要掌握。

体位护理

在新生儿出生后，产妇应主动转变自身角色，疏导不适应情绪，主动与新生儿接触，随时观察新生儿哭声、饮食、动作、气色、神态、大小便、睡眠情况，并主动查阅与新生儿相关的信息，对比分析，以便在新生儿出现异常情况时及时就医。同时应每隔一定时期帮助新生儿进行体位调整，如侧卧位、平卧位等，以保证新生儿血液循环处于良好状态。在这个基础上，为了增强新生儿安全感，可以在新生儿周围围护舒适宽松的被褥，在不束缚新生儿手、脚的前提下，促使新生儿手、脚均可以与被褥接触。

黄疸护理

新生儿出生后 48~72 h 容易出现生理性黄疸，一般 1 个星期左右会自然消退。

在常规护理过程中，为避免黄疸时期新生儿出现皮肤过敏或感染情况，应为其选择舒适、柔软的布料作为贴身衣物，并利用婴儿专用洗衣液将新买衣物清洗干净，有条件情况下，可以在阳光下晾晒，以达到消毒杀菌的目的。同时考虑到黄疸期新生儿抵抗能力较弱，每日均需做好消毒防护，定期清理新生儿居住环境卫生，并将室内稳定调整至新生儿舒适温度。在此基础上，为了促进黄疸期新生儿生理循环，可在专业医护人员的指导下，对新生儿腹部进行按摩，并观察记录新生儿大便性状、频率、颜色，以便促进新生儿肠胃蠕动，加速新生儿黄疸消退。同时注重观察新生儿心理状态，一旦其出现大哭大闹或烦躁不安的情况时，合理利用拥抱、舒缓轻柔音乐播放、抚摸等手段，给予新生儿一定心理安抚。

喂养护理

母乳中含有新生儿所需

抗体，可有效增强新生儿抵抗力，降低结肠炎发生概率。因此，应尽可能选择母乳喂养方式。考虑到母乳喂养初期因姿势不正确极易出现乳头破皮、皲裂、无法顺利出乳等问题，不仅影响了母乳喂养过程，而且增加了产妇痛苦。此时，产妇应主动寻求具有经验的人员帮助，按需、按量、科学喂养，降低因母乳喂养不当引发乳腺炎的概率。若无法实施母乳喂养，也可根据新生儿大便记录内容，结合新生儿饥饿程度判定结果，选择恰当的奶粉。

沐浴护理

胎儿刚出生后，在牙龈、上颚位置会出现轻微凸起黄白色“马牙”，一般可以自行消退。但是在此期间应注意清洁新生儿口腔，降低鹅口疮出现概率。同时需要对新生儿外耳道口、鼻孔、面部进行清洁，但应避免用挖耳勺或其他工具挖新生儿外耳道、鼻腔。在正式沐浴时，新生儿家

长可将新生儿所用沐浴巾、沐浴盆、沐浴液、身体乳事先准备完毕，在首次沐浴时，可请求专业医护人员帮助，以便降低沐浴时意外伤害发生概率。一般新生儿沐浴液温度应在 40.0℃ 左右，温度过低会导致新生儿着凉，温度过高会出现烫伤风险。在新生儿沐浴完毕后，应立即将新生儿皮肤表面水分清洗干净，同时在医护人员的指导下进行脐带消毒。在新生儿出生一个星期左右脐带脱落后，可以利用酒精棉球轻轻擦拭脐带位置，保证脐带位置清洁干燥，避免感染。

为降低臀红出现概率，应在新生儿尿湿后第一时间为其更换尿布，定期清洗臀部。并在更换尿不湿或清洗粪便时，做好保暖，避免新生儿着凉。

总而言之，由于新生儿时期宝宝免疫力较低，脏器功能还没有完全成熟，新手爸爸妈妈一定要为新生儿提供细致入微的照顾，注意皮肤护理，降低新生儿疾病感染概率，保证新生儿健康成长。

做好春季防护 远离呼吸道疾病

▲ 绵竹市人民医院 徐元英

春季是外出踏青游玩的好时节，也是漫天柳絮飞舞的季节，不做好防护措施，很容易受其影响。柳絮虽无毒，但却可携带很多空气中的病菌、花粉等物质，不仅会对易过敏体质人群产生严重影响，普通人吸入鼻腔之后，也会引起强烈刺激，出现流涕、咳嗽等不良反应，出现各类呼吸道疾病，对很多人生活质量造成严重破坏。所以在此阶段要更加注意防护措施，减少呼吸道疾病的侵袭。

尽量避免无事外出

白天没有必要的事情需要外出时，应尽量留在室内，特别是在柳絮散布最密集的时候，如在晴天傍晚时分，勿在室外久留。如果想参与户外运动，可选择在柳絮指数最低的时间段，如清晨、夜晚、阵雨后等，但也要注意不要参与过于激烈的体育运动，可以的话尽量选择室内运动。尤其很多易过敏体质者更要避免频繁外出或在外久待，如哮喘患者，接触柳絮会对其病情有所影响。

外出做好防护准备

在户外时，戴上口罩，一方面可以避免柳絮飞入口鼻引发的呼吸道疾病，另一方面也能对面部皮肤加以保护，减少皮肤出现接触性过敏问题，在一些花粉和柳絮比较多的公园、森林等地活动时更要记得自我防护，避免柳絮和病菌的威胁。

做好室内防护

柳絮散布时期要关紧门窗，以免柳絮进入室内。这期间最好不要选择白天打扫卫生，以免扬尘等有害物质扬起，可在晚间或清晨柳絮较少的时候清理，稍微开窗通风，保持室内空气洁净。室内使用空气净化器是一种去除柳絮、花粉等有害物质的有效措施。可定期在室内泼洒少许水，用于积蓄一些遗漏进来的柳絮、灰尘等。

及时清除柳絮细丝

即便做好各种防护措施但很多人也会吸入一部分柳絮，特别是柳絮细丝，细小轻微，很难有效避免，所以每天最好进行鼻腔清洗，避免病菌危害性发生。很多药店都可购买到鼻腔清洗专用洗鼻器，也可把温热生理盐水装在小吸壶里，喷入鼻腔中，能够将鼻腔内的柳絮细丝或是花粉之类的有害物质清除掉，对于不少过敏性鼻炎患者而言，更应每天坚持 2~3 次的鼻腔清洗，减少柳絮携带病菌的危害性。

加强饮食养护

提升饮食养护，尤其是注意增进维生素的补充。由于呼吸道各项免疫功能缺损而导致的呼吸道感染，很多是因为患者维生素缺乏，所以要多食用一些蔬菜水果，如西红柿、白菜、大枣之类的食物，最好少食用鱼蟹、羊肉之类的腥发食物，并注重禁忌辛辣以及刺激类食物，以免加重柳絮过敏导致的呼吸道炎症。食物中可以适当多添加一些生姜，对过敏导致的炎症反应有很好的控制和缓解作用，以防止炎症进一步加重。作为呼吸道疾病多发时期，每日清晨 1 杯水可更好缓解呼吸道脱水情况。

增强身体免疫能力

生活中要加强身体锻炼，可在室内运动馆之类环境清洁的地方保持适度的体育活动，如慢跑、保健操等有氧运动，不仅可以提升身体免疫能力，增进对外界柳絮病菌的抵抗能力，而且可以促进呼吸系统的强化。保持健康的生活习惯，避免熬夜，保证休息充足、3 餐均衡，可使呼吸炎症更快缓解恢复。

柳絮纷飞时节要更加重视各种防护措施，从远离病原体、隔断病原体以及抵抗病原体等方面减少柳絮病菌带来的危害，降低呼吸道疾病发生的几率。同时还要注意在呼吸道出现炎症等不良反应时要及早到医院检查治疗，避免疾病加重带来更加严重的影响。

少吸烟降低慢性支气管炎发病率

▲ 遂宁市中医院 黄超群

慢性支气管炎是一种多见于中老年人的疾病，秋冬季是该病的高发期。支气管炎主要由于气管、支气管黏膜以及附近组织出现了非特异性的炎症。老年人由于呼吸道防御功能下降，所以更容易被感染，如果控制不好会发展为慢阻肺、肺心病，从而出现进行性加重的呼吸困难，甚至双下肢水肿等症状。所以患者出现支气管炎症状的时候，应及时就医，避免病症加重，以及诱发一些其他的并发症。

根据目前统计显示，患者出现支气管炎的最主要原因是有感染病史，此外，粉尘、吸烟、过敏等情况都有可能会导致患者出现支气管炎症状。

感染因素

患者出现支气管炎的最重要原因是感染因素，常见的病原体感染有葡萄球菌、肺炎链球菌以及卡拉莫拉菌、流感嗜血杆菌等，患者感染后容易造成气管感染、支气管黏膜受损等情况，从而出现支气管炎。

职业粉尘和化学物质

所谓的职业粉尘和化学物质，主要指烟雾、工业废气、变应原或者一些室内的空气污染等。患者所从事的工作如果属于长时间接触职业粉尘或化学物质时，有可能会因为浓度过高、时间过长等问题，使患者诱发支气管炎疾病。

吸烟

吸烟也是诱发支气管炎的重要因素。因为在烟草中，存在焦油、尼古丁等化学物质，具备较为明显的损伤效应。其有可能会导患者的气道上皮细胞以及纤毛运动出现损伤，从而导致患者的粘液分泌增加。另外其会使患者的副交感神经受到刺激，而导致患者的支气管平滑肌出现收缩反应，致使气道阻力有所增加，

最终患者的氧自由基增多，诱导其中性粒细胞释放出蛋白酶，肺部的弹性纤维被破坏，使患者诱发肺气肿、支气管炎等各类疾病。

如果患者出现慢性支气管炎后，应注意以下 4 个方面：

观察症状 患者确定出现慢性支气管炎之后，医护人员及患者家属，需要加强对于患者的呼吸症状关注，例如患者咳嗽和咳痰的具体情况，需要对于咳痰的外观、痰液的颜色、痰量进行观察。了解患者能否咳出痰、呼吸的频率等等。患者一旦出现胸痛反应时，要及时告知医生，警惕患者出现气胸问题。

保持患者呼吸道畅通 当患者出现痰多，且较为粘稠、咳出困难时，需要让患者多饮水，根据医生的要求，每天可以使用生理盐水、α-糜蛋白酶或硫酸庆大霉素等药物辅助使用。医生也可指导患者学会有效的咳嗽方式。家属以及护理人员可在一旁协助，帮助患者进行背部、胸部叩击等，实现引流，从而帮助患者排痰，保持呼吸道通畅。

注意休息 患者如果是急性期发作，一般情况下会出现发热、喘息等问题，这时患者不宜进行运动，需要卧床休息，从而减少患者体能损耗。而当患者病情有一定缓解时，可适当进行锻炼，但其锻炼过程也要保持循序渐进。

用药注意事项 在进行药物使用前，医护人员首先要与家属进行详细沟通，如患者的疾病史、是否存在过敏等问题。医护人员也需要将使用药物的效果，可能出现的不良反应，以及患者不使用药物的情况告知患者及其家属，并且需要再次叮嘱家属重视药物使用的注意事项。患者哮喘发作时，应首选吸入器，家属可协助患者吸入一些止喘药物，使患者症状有所缓解，随后再根据患者实际情况选择相应措施。