

新生儿肠绞痛的护理方法

▲ 广汉市人民医院 曾芳

婴幼儿肠绞痛是指婴幼儿突发性的大声哭叫，通常情况下会持续几分钟甚至几小时，是一种阵发性的症状。疾病发作时，婴幼儿腹部胀，同时保持紧绷，双腿向上蜷起，双手握紧，通过喂奶等都很难解决，结果都是以肠绞痛消失，及自身哭累了等结束哭闹。通常情况下，都是因为婴幼儿肠壁平滑肌，持续性的强烈收缩，及肠胀气等诱发的疼痛，是小儿急性腹痛中非常多见性的类别。

新生儿出现肠绞痛的因素

通常情况下，诱发新生儿出现肠绞痛的要素较多，首先就是哺乳期妈妈的饮食行为。很多母乳喂养的妈妈，在新生儿出生后 3~4 个月后，观察到新生儿的喝奶量出现了一定的递增，同时新生儿的身体成长速率相对偏快，因此每次吸吮母乳的时间偏长，同时中间间隔变短等。很多妈妈觉得新生儿刚喝完奶，没过多久又想喝奶。母乳中的脂肪和蛋白质过多等情况发生，直接影响到新生儿消

化系统的演变，更有甚者引发新生儿消化液不充分，最终出现胀气、肠绞痛等表现。

母乳喂养中，妈妈饮食中食用的食物都可能通过母乳传输给宝宝，如果母乳喂养中，妈妈并没有忌口，也会引发不同类型的消化性疾病。譬如母乳喂养中，妈妈食用大量的牛奶蛋白，和极易产气的刺激性食物，譬如红薯等，也会引发新生儿发生肠绞痛临床疾病。

其次是新生儿自身机体机能的影响：婴幼儿阶段，肠道菌群会表现出不断发展及稳固的情况，因为肠道菌群发生变化，在一定程度上也会引发肠绞痛的出现；3 个月前的新生儿肠壁神经发育并不完善，同时肠道的蠕动没有固定的规则，因此容易发生肠道蠕动过快的情况，最终诱发痉挛和疼痛症状。

最后就是不健康的喂养习惯影响：在开展母乳喂养中，母乳中营养成分的高低，通常情况下，都是伴随新生儿吸吮形成变化。新生儿如果没有吃饱，妈妈喂养中担心新生儿“吃撑”就结束，停喂养会使新生儿摄取

了含乳糖量较高的前乳，匮乏后期含脂肪量的后奶。长期摄取含糖分高的母乳，也会使得新生儿肚子胀气，最终发生肠绞痛症状。在母乳喂养阶段中，如果喂养姿势不合理，让新生儿在吸吮母乳中吸入大量的空气，在喂奶完成后，没有对新生儿进行拍嗝处理，使空气停留在肠道内，也会引发肠绞痛情况。另外就是环境要素的影响：相关的研究结果看出，肠绞痛的出现同新生儿的生长环境具有非常重要的联系。妈妈的焦躁不安，以及负面情绪、父母相互的亲子交流时间、家庭生活氛围等，都在一定程度上同新生儿出现肠绞痛存在关联。

新生儿肠绞痛护理措施

新生儿在出现肠绞痛后，尽管很难进行彻底根治，不过可从相关的解决方法进行舒缓。首先，父母在同新生儿相处的时光中，必须充分保障良好的心态和亲子关系，为新生儿营造出更加舒心，以及温馨舒适的生长

环境，更好的控制肠绞痛的出现。一旦新生儿发生不明缘由的持续性，以及阵发性哭泣，同时在尝试喂奶、哄抱等操作后，依旧没有效果，可把新生儿抱直，使新生儿俯卧在热水袋上，舒缓肠绞痛症状。

在新生儿出现肠绞痛后，由爸爸实施“飞机抱”的方式，把新生儿安全地趴在爸爸的手臂上，目的在于协助新生儿排出肠胃中的气体，舒缓肠绞痛症状；还可在新生儿肚子上，涂抹上薄荷等挥发物，更好地刺激排气。

在每次喂奶完成后，最好把新生儿竖抱，同时运用空心掌轻微拍打新生儿臀部上方，加速排气。把新生儿运用一条温暖的浴巾进行包裹，使新生儿感知在妈妈子宫中的情况。这些方法操作后，如果新生儿的肠绞痛症状依旧没有出现改良，必须尽早赶往医院进行诊治，以及运用药物治疗，譬如维生素 B1、思密达、四磨汤，以及中药解痉散等类似方式，更好的舒缓新生儿发生的肠绞痛表现。

胆囊炎和胃炎的辨别方式

▲ 南充市高坪区人民医院 李彩虹

一些人在平时生活中会出现一些胆囊炎的症状，但往往将胆囊炎症状和胃炎症状相混淆，这样就延误了病情。胆囊炎有什么样症状？胃炎和胆囊炎该如何区分？一旦患上了胆囊炎后又该如何护理？

胆囊炎的常见症状

腹胀恶心 对于患上慢性胆囊炎的患者来说，患者会在右下肋不适的症状，还有可能会出现腹胀恶心的症状。这是因为患者在胆囊发炎的时候，十二指肠以及幽门处会受到刺激从而处于痉挛的状态，这样就会影响到患者食物的排空，如果患者的胆道内出现了结石，这样就会阻碍到胆汁的正常排出，从而引起患者出现消化不良的情况，时间长了，患者就会出现腹胀的情况。

讨厌吃油腻的食物 在一部分油腻食物中，往往含有较高的胆固醇。胆汁的作用就是来代谢掉这部分胆固醇的。但患者一旦患上了胆囊炎，就无法正常分泌出胆汁，时间长了，患者如果食用一些油腻的食物，往往就会感觉到不适。

进食后腹部绞痛 在患者的胆囊内部有一层很薄的肌层，需要注意的是在患者的胆管内是没有这一肌层的。一般胆管的难受就是胀气，如果患者的胆囊内部伸出了石头，患者的胆囊就会受到挤压，患者在这一情况下进食，就会让患者出现腹部绞痛的症状。

轻微黄疸 对于患有胆囊炎的患者来说，一般情况下是不会出现黄疸的，但是有一部分患者会出现轻微的黄疸。真正的黄疸一定是眼球先发黄，之后身体上才会有一点黄，这被称之为轻度黄疸。对于黄种人来说，有轻微的黄疸是不容易发现的。还有一种是假性黄疸，这也被叫做是胡萝卜素血症。患者在吃了橙子、南瓜这样的东西之后，在一些汗腺部位，比如患者的脸和手会发黄，但是这种黄疸眼球并不会发黄，这并不算黄疸。

如何区分胃炎与胆囊炎？

胃炎和胆囊炎有着明显的不同，第一，发病部位不同，患上胃炎的患者病灶是在胃里。胆囊炎的病灶是在胆囊。

第二，发病原因不同，胃炎的发病一般来说是由于进食辛辣、饮酒等引起的，胆囊炎一般来说是多发于化脓、感染以及结石所造成。

第三，疼痛的诱因和性质是有所不同的，患者患上胃炎之后往往会表现出腹部隐痛的情况，胆囊炎一般具有十分剧烈的疼痛，患者在食用了一些油腻的食物之后这种疼痛的情况会加剧。

第四，胃炎和胆囊炎治疗的方式是有着很明显的差别的。对于胃炎患者来说，治疗时主要是以保护胃黏膜为主，一般是使用质子泵抑制剂；对于患上了胆囊炎的患者来说，治疗主要是以缓解患者腹痛、抗感染以及解痉为主，如果患者的病情较为严重，可采取手术的方式来将胆囊切除掉。

胆囊炎的护理措施

规律进食 未进食的胆囊中充满了胆汁，此时胆固醇比较容易形成的，这样最终形成胆泥。患者进食之后，食物进入到十二指肠之后会分泌胆囊收缩素，可促进胆囊的收缩，这时大量黏稠的含有胆泥的胆汁就会被排到肠道，这样可以有效避免结石的形成。所以患者在平时的生活中需要保证有规律的进食。

摄入足够的蛋白质 对于患上了胆囊炎的患者来说，需额外补充蛋白质，因为蛋白质是维持人体健康生长的一种营养物质。根据相关研究表明，如果患者长时间没有摄入蛋白质，就会形成胆色素结石。所以，患者在平时的饮食中需要保证足够的蛋白质，可以有效避免胆色素结石的生成，因此患者在生活中要保证营养均衡。

养成良好的卫生习惯 患者平时的生活中需要养成良好的卫生习惯，在便后需要洗手，可有效避免蛔虫的出现，从而避免胆囊炎的出现。

选择正确的方法避孕

▲ 成都双楠医院 王丽

现代社会，许多年轻人并没有要孩子的打算，如何避孕就成了一个急需解决的问题。现在我们有多种避孕方式可以选择，掌握正确的避孕方法，减少意外怀孕发生。

十类常见避孕方式

男用避孕套 这是最为常见的一种避孕方式，其操作简单且对双方身体健康均无损害，避孕率可达到 90%~95%，可有效避免细菌和病毒进入女性身体，预防艾滋病、梅毒、淋病等性传播疾病。随着科技手段不断提高，避孕套设计更为轻薄，安全系数也更高，并不会有明显的不适感，为当代年轻人所喜好。为了保障男用避孕套的使用效果，注意不可用尖锐利器撕破外包装，对于有破损的避孕套不可再进行使用，其已经失去避孕效果，在开始性生活之前佩戴好避孕套，而不是在性生活开始后再进行佩戴，同时应掌握避孕套正确的使用方法。

女用避孕套 女用避孕套是指配戴在女性生殖器上的避孕套，对于此种方式大家了解较少，其是聚氨酯特殊材料制成的柔软、透明且坚固耐磨的鞘状套，在使用时轻轻把内环放入宫颈部，把外环留在阴道外面，相对于男用避孕套使用感更佳，应注意在使用时放置不当可能容易出现滑脱。

宫内节育器 其适用于两年内无生育需求且有高危流产史的女性，有效期在 5~10 年，具有可逆性，只作用于局部，不会影响全身器官功能，在取出宫内节育器后女性的生育力可以较快恢复。同时还可以缓解女性痛经症状，保护子宫内膜，降低内膜增生、生殖道感染、异位妊娠等风险，对于月经过多也有着良好的治疗效果，可以预防女性贫血的发生。

短效避孕药 短效避孕药是由雌激素与孕激素配伍而成。药物能够抑制机体排卵，改变子官内膜形态，使得精子不易着床，还可以让子宫颈黏液变得浓稠，进而阻止精子穿过。在月经第五天开始服用，每天一片，连续用药 21 天后间隔一周再进行服药，谨

记不可中断用药，可能导致月经紊乱，在漏服药物这一期间发生性关系，无法达到避孕效果，就需要应用紧急避孕药来进行补救，部分女性在用药后一阶段可能出现头晕、呕吐等不良反应，通常在 3~6 个月后即可消失。**长效避孕针** 此种方式避孕效果可在 95% 以上，通过一次注射可以达到 2~3 个月避孕效果，相较于避孕套和短效避孕药更为方便快捷，药物不会经过胃肠道，所以不会出现胃肠道不良反应，但此种方法可能导致月经紊乱、阴道不规则出血，长期使用还会引起卵巢早衰，增大妇科恶性肿瘤发病率，因此在使用避孕针期间应注意进行妇科、B 超、肝功能、乳腺等检查。

皮下埋植 此种方法通过将含有孕酮的避孕植入物植入到上臂内侧皮下，来实现避孕效果，24 小时即可发挥作用，有效期可达 3 年，是一种可逆性的避孕措施，部分女性在皮下埋植后可能会出现不规则出血现象。

结扎手术 输卵管绝育术是通过阻塞、结扎输卵管来阻断精子和卵子结合来进行避免的，其是一种永久性的避孕措施，因此在进行结扎手术之前一定要再三考虑之后再去行动。

安全期避孕 下次月经来前倒数 14 天为排卵期，除去月经期和排卵期其他时间被认为是安全期，在这一时间段同房怀孕的几率相对较小，但是这种避孕方法失败率可高达 25%，人们很难准确计算安全期，排卵时间会有波动，部分人群即使在来月经前也可能发生排卵，因此并不推荐采用这种方法来进行避孕。

体外射精 此种方法的失败率可达到 50%，其主要是因为男方在射精前流出的分泌物中会携带部分精子，可能导致女性怀孕；同时此种方法对于男性的自我控制性要求要高，不容易掌控。

紧急避孕药 此种方法可以作为在避孕失误的一种补救措施，其不可以作为常规方法使用，会对女性身体健康产生影响，同时其对于服用药物后发生的性行为的保护作用有限。