

母婴同室有什么优缺点？

▲ 商丘市第一人民医院新生儿母婴同室科 吴素真

母婴同室是指婴儿产出后将母亲和新生儿 24 小时安置在一个房间里，由母亲自己照顾婴儿的保暖、喂养、换尿布等。如果因医疗及其他操作（如洗澡），则母亲和新生儿每天分离不超过一小时。

1989 年世界卫生组织和联合国儿童基金会联合发表了《保护、促进和支持母乳喂养的联合声明》，该声明中要求每个妇幼保健机构都应做到“实行 24h 母婴同室，鼓励按需哺乳”等。有关研究表明，分娩后母婴持续在一起，对母婴双方都是最佳的选择。

母婴同室的优点

增进感情 从母亲的角度，母婴同室便于产妇照顾婴儿，帮助其快速适应母亲角色。研究表明，母婴同室能让母亲快速了解婴儿的需求，并了解如何以最好的方式照顾他们，使其感到舒适。

从婴儿的角度，母婴同室能为婴儿提供与母亲交流的机会，使之快速建立亲密关系。婴儿能通过气味来认识母亲，而母亲的体温、

声音、心跳等都会给予婴儿最大的安全感。因此，母婴同室的婴儿哭闹更少、睡眠时间更长，身体各项指标（如心率、体温）更稳定。

此外，在发展心理学中，将婴儿与母亲间存在的特殊、强烈的感情关系称为母婴依恋。生命初期，婴儿对母亲的依恋本能达到最高。新生儿有一定的视听感知能力，母亲和新生儿频繁的接触说话，对婴儿大脑发育有着积极的作用，有利于新生儿的身心健康，有助于新生儿早期智力开发。

早期开奶 早开奶是母乳喂养成功的关键环节，通常新生儿出生后半小时内，应在产房完成第一次早吸吮，产后 2 小时随母亲一起回到病房。产妇可在医务人员的指导下随时哺喂母乳，促进早下奶。

早吸吮和按需哺乳 按照旧观念中，产妇不觉得涨奶就不哺乳，或者把初乳挤掉，这是不科学的。母婴同室有条件随时哺乳，宝贵的初乳就不会浪费了。

从母亲角度，母婴同室能够保证母婴早接触、早期频繁吸吮、按需哺乳，能够促进母乳分泌，减少乳腺炎的发病率，减少阴道

出血，促进子宫的复位，加速产后恢复。故母婴同室的母亲产后恢复能力更强。

从婴儿的角度，母婴同室的母亲泌乳早、量多，能较早地为婴儿提供足量免疫物质、营养物质、水分及促生长因子，增强抵抗力，大为降低感染发生率，避免低血糖症。且婴儿的生理体重下降幅度更小，恢复上升更快。

解决母亲乳房胀痛问题 不少产妇会经常出现乳房胀痛等问题，早期乳汁充盈、乳腺不通时，还可能会出现高烧等不适症状。为此，要人工或用吸奶器吸奶，增加了很多不必要的麻烦。母婴同室后，产妇可随时哺乳，能从根本上解决涨奶问题。

母婴同室的缺点

产妇睡眠质量下降 母婴同室，婴儿夜间的喂哺、换洗、安抚需求往往会影响产妇的睡眠质量。研究表明，产妇睡眠质量下降会导致疲劳、记忆力减退、抑郁，继而会影响婴儿睡眠质量和睡眠习惯，最终导致母婴睡眠异常的恶性循环。

慢性呼吸道疾病如何居家护理

▲ 宁陵县人民医院呼吸内科 黄倩倩

慢性呼吸道疾病是呼吸内科常见的慢性阻塞性肺疾病，该病主要以缺氧、呼吸困难为特征性临床表现，有的甚至还会同时伴有持续的气流受限症状，对身体健康危害极大。慢性呼吸道疾病发生后，患者除了应该积极地进行治疗以外，还应做好居家的日常护理。

慢性呼吸道疾病的护理措施

避免吸入危险气体 慢性呼吸道疾病患者一定要戒烟。空气污染指数高时，尽量不要到户外或减少体力劳动；在寒冷天气出门时，戴上口罩，保护好口鼻。工作时应做好个人防护，消除及避免与有毒、有害气体及化学物质接触，减少生物燃料燃烧所致的室内空气污染，避免大量油烟刺激，避免烟雾、粉尘和刺激性气体对呼吸道的影响；避免有害气体或颗粒、强烈气味的吸入。

预防感冒 慢性呼吸道疾病患者对天气变化比较敏感，尤其是在季节交接的时候，一旦受到冷空气的刺激，就容易诱发疾病，所以患者一定要注意防寒保暖，根据天气及时增减衣物，在天气转凉的时候，要注意做好保暖措施，出门的时候最好戴上帽子和口罩，尽可能减少感冒次数。

慢性呼吸道疾病患者要远离患感冒和流感人群、勤洗手，防止细菌滋生。感冒是慢阻肺、哮喘等慢性呼吸道疾病急性发作的主要诱因，建议慢性呼吸系统疾病患者和老年人等高危人群接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗。

清淡饮食 慢性呼吸道疾病患者在日常生活中更应该注重膳食营养。应清淡饮食，多吃蔬菜，保持每天都吃一定量的水果，多吃大豆制品，黑米、小枣、红小豆、银耳等补气血的食品也是不错的选择。因为肺热肺燥痰就会多，可伤及肺阴，对恢复不利，故应禁食辣椒、咖喱、羊肉、狗肉、大葱、白酒等，尽量不食冰冷刺激、辛辣刺激、油腻的食物及易过敏的食物等，否则会加重疾病。

远离过敏原 慢性呼吸道疾病患者一定要避免接触过敏原和各种诱发因素，尽量不

因此，母婴同室时，母亲要学会和婴儿保持同样的睡眠节奏！当宝宝因饿了想喝母乳而醒来时，妈妈可依宝宝需要给予哺乳。

感染机会增加 在我国，受传统观念和习俗的影响，产妇产后一般不敢开窗通风，导致病室内缺少新鲜空气。产妇产后身体虚弱，免疫力下降，而婴儿刚刚出生也处于低抵抗力状态，加上探望、陪护人员较多，各种各样细菌病毒会随人流进入室内，极易引起产妇和新生儿发生上呼吸道感染等疾病。

存在事故隐患 出生后 1~3 天的婴儿，由于有少量羊水残留胃内，加上喂奶不当，极易引起呕吐，发生呛咳甚至造成窒息。而且多数产妇及家属为了让新生儿睡个扁头，不听医务人员指导与劝说，特意让新生儿平卧，这就更加重了发生呕吐时呛咳的危险。

产妇及家属不具备专业护理婴儿的能力，不能及时为婴儿更换衣服、尿片，未能做好皮肤清洁工作，导致皮肤病的发生率增高；或不能按要求做好奶具等的消毒，导致新生儿喂养不当引起腹泻、发生低血糖、脱水热消化不良等情况。

养宠物和开花植物，少接触毛绒类玩具，更不要铺设地毯。床单、被褥、衣物要勤于更换、清洗，经常开窗换气，保持室内空气的新鲜和流通，室内摆设要尽量精简化，这样可以减少灰尘的堆积，远离过敏原。

加强体育锻炼 慢性呼吸道疾病会导致心肺难以把氧气运输全身其他组织，为降低心肺的压力，患者要控制体重，改善呼吸功能；慢性呼吸道疾病患者在平时可以加强体育锻炼，以提高自身的身体素质，增强机体的免疫能力和心、肺的贮备能力，防止上呼吸道感染，但是一定要根据自己的身体情况来选择医疗保健操、五禽戏、八段锦、散步等项目，也可以进行腹式呼吸、呼吸操等锻炼，提高机体抗病能力，活动量以无明显气急、心跳加速及过分疲劳为度；

深呼吸运动采用鼻吸、口呼的方式，进行深长呼吸，每天早晚各做 1 次，每次 15～20 分钟左右，体质稍好者还可配合呼吸操或慢步行、登楼梯、太极拳等练习。如果锻炼时身体不适，出现气喘气促、头晕眼花、咳嗽痰多等症状，要及时向医生求助。

吸氧、排痰护理 慢性阻塞性肺疾病发生后，必要的情况下，应在家中进行低流量吸氧，每日吸氧时间要超过 15 小时，吸氧浓度为 1～2 升 / 分钟；对于痰液黏稠无法咳出的患者，可采用超声雾化吸入。慢阻肺由于反复气管感染，长时间呼吸困难，造成肺泡弹性变差，收缩功能降低，痰液排出变得很困难，慢阻肺的排痰护理主要是雾化吸入，家属应给患者翻身拍背，促进痰液排出。

减缓心理压力 慢性呼吸道疾病患者一定要避免出现精神紧张、情绪激动，以及心理压力过大的情绪。不良情绪有可能诱发疾病，建议患者在平时一定要保持稳定、舒畅的心情，可以练气功、瑜伽等自我放松调节的功法，或聆听轻松的音乐，做些自己喜欢的事情，如看书、冥想等，进行身心的放松，想象一些美好的事物，使自身处于一个自然平衡放松的状态中，将有利于病情的恢复。

胆囊炎护理问题及措施有哪些？

▲ 商丘市中心医院外科 杨秀霞

胆囊是人体消化系统的重要器官，能够储存、浓缩或排空胆汁，调节胆道压力等。胆囊炎是感染、胆汁刺激、胰液向胆道反流以及胆红素与类脂质代谢失调等所引起得胆囊炎性疾病。

胆囊炎病因及分类

胆囊炎的常见病因有四点：一是免疫力低下造成胆道感染；二是情绪失调影响胆汁分泌；三是暴饮暴食和饮食不规律，常吃高脂肪与富含胆固醇的食物，并且不注意饮食卫生；四是肠道寄生虫病，比如蛔虫钻入胆道引起胆道发炎。

胆囊炎又可分为急性胆囊炎与慢性胆囊炎。急性胆囊炎临床症状非常典型，主要表现为急性发作的右上腹持续或阵发性绞痛，胆囊区压痛或反跳痛，常发生在进食油腻食物后，出现右上腹剧烈绞痛并且阵发性加重，之后还会出现恶心、呕吐甚至发热等症状。慢性胆囊炎是最常见的胆囊疾病，患者往往还同时患有胆结石，偶尔有上腹不适及消化不良，平时症状不明显，大多数患者是在做 B 超检查后才知道患有慢性胆囊炎。

胆囊炎患者的饮食管理

急性胆囊炎的临床治疗以手术为主，术前需要进行常规药物治疗和准备，术后护理的关键为饮食管理。

坚持吃早餐 从长远来看，不吃早餐会影响胆汁的分泌，很容易形成或加重胆囊炎。因此，建议急性胆囊炎患者要养成平时坚持吃早餐的习惯，还要注意早餐的营养均衡，合理搭配饮食。养成健康的饮食习惯，对促进急性胆囊炎的康复，预防复发非常重要。

不要暴饮暴食 一次吃太多会导致胆汁分泌增多，导致胆囊得不到休息，可能会引起腹痛，加重病情。因此，建议急性胆囊炎患者在恢复期要定量定时进食，最好每餐吃都只吃七分饱，少吃多餐，并且在睡前四小时内不要吃东西，减轻胆囊负担。

清淡饮食 急性胆囊炎日常饮食要保持清淡，避免高油、高胆固醇食物，少吃肥肉、动物内脏、蛋黄和甜食等食物，多吃水果蔬菜，多吃鱼类等低脂食物和柚子、苹果等低胆固醇食物，同时要避免食用容易引起便秘、胀气和腹泻的食物。

多喝水 多喝水对促进胆囊恢复，排出体内毒素有很大帮助，急性胆囊炎患者恢复期每天最少要喝 1.5～2 升水。

不饮酒、喝茶和咖啡 护理期间不可以喝酒、浓茶、喝咖啡，要避免刺激消化道和胆囊；不吃辛辣食品，胡椒、生姜、芥末等调味品都可以引起急性的胆囊炎的发生。

急性胆囊炎的护理主要思路为促进胆囊恢复，加快组织损伤专归，减轻胆囊负荷，让胆囊得到休息。因此，患者需要注意养成健康的饮食习惯。

胆囊炎的护理措施

密切监测 密切观察患者的体温、心率等生命体征，如果患者高烧应该马上降温处理，若确认存在感染，应使用抗菌素治疗。

疼痛处理 让患者平卧位或侧卧位体位，疼痛较易减轻；病情严重时进行止痛治疗。

及时就诊 如果出现疼痛，应该及时到医院就诊，以免加重病情。

药物治疗 根据医生制定的治疗方案服用药物，不可擅自更改药物剂量和服药时间。

定期复查 胆囊炎患者术后应每半年或一年复查彩超看胆囊炎症或结石的情况。

规律作息 胆囊炎患者一定要保持规律的作息，并按时进餐、适当锻炼。

保持积极心态 心情不好会影响胆汁的分泌，患病后要加强心理建设，解除思想顾虑和紧张情绪，积极配合医生治疗。

对于慢性、普通胆囊炎，平时应注意饮食控制和调理。如果慢性胆囊炎病情加重，具备手术指征，则应该像急性胆囊炎一样实施手术治疗。手术前后护理措施和注意事项参照急性胆囊炎患者护理要求执行。