

预防骨质疏松有办法

▲ 河南省罗山县人民医院 高丹

骨质疏松是一种常见的疾病，不少中老年人都饱受骨质疏松的困扰，骨质疏松严重影响了老年患者的生活。但是有很多人并不受重视骨质疏松这一问题，导致病情加重，因此需要通过正确的方法来预防骨质疏松，促进身体对钙的吸收，通过养成良好的生活习惯保持身体健康。

骨质疏松分类和原因

骨质疏松可分为三类，包括原发性骨质疏松、继发性骨质疏松、特发性骨质疏松。

原发性骨质疏松又可分为两型，分别是Ⅰ型，也是女性绝经后骨质疏松，通常是由于卵巢功能衰退以及体内雌激素水平降低等因素引起。女性在绝经后雌激素会减少，骨吸收要比骨形成快，因此会造成骨量不断丢失从而导致骨质疏松；另一种是Ⅱ型，这种也就是所说的老年退化性骨质疏松，这是由于性激素减少以及肾功能生理性减退，骨皮质和骨松质都受到影响，患者很有可能会发

生椎体骨折和前臂骨折。

继发性估值疏松，大多是由于后天性因素诱发，包括物理和力学因素，比如长期卧床等，以及内分泌疾病，如甲亢、糖尿病、甲状旁腺功能亢进症等，还有肾病、风湿类和消化系统疾病引起的吸收不良、肿瘤病变等。

特发性骨质疏松常发生于男性年龄小于50岁、女性年龄小于40岁的人群，而且这种发病原因没有明确，也没有潜在疾病。

骨质疏松易患人群

哪类患者容易患骨质疏松？首先是绝经后得女性，由于女性内分泌发生改变，就会容易引起骨质疏松，因此在女性中比较常见得就是绝经后骨质疏松；其次经常吃激素的，如果长期使用激素就容易产生骨质疏松，因为这类药物会对身体造成伤害；三是糖尿病患者也是骨质疏松易患人群，有一部分的患者也和疾病有关，所以有许多骨质疏松都是由疾病造成的；四是身体抵抗能力低下的患

者也是很容易产生骨质疏松现象，这时需要在医生的建议下采用合理的方法解决疾病；老年人也很容易患骨质疏松，因为老年人的身体器官会逐渐衰老，身体抵抗力下降，而且骨头含量也会越来越低，因此就很容易造成骨质疏松；最后就是患有骨质类型疾病的人也会容易产生疾病，需要通过检查才能确定疾病的类型。

如何预防骨质疏松？

要想预防骨质疏松的发生，首先可以从多吃高钙食物，促进钙的吸收，以免骨质疏松对身体健康造成影响。患者在平时可以多补充钙质含量丰富的食物，有利于身体健康，比如牛奶、豆类食物都是含有丰富的钙。通过正确饮食和钙补充可以避免缺钙影响身体健康。

其次要多晒太阳，通过晒太阳可以促进身体对维生素D合成。如果单纯补钙是无法满足身体需要的维生素，因此需要适当晒太

阳来促进身体合成这种维生素，从而提高身体吸收钙的能力，才不会影响身体健康。

再就是要多锻炼身体，预防骨质疏松需要经常锻炼身体，通过充足的运动量才能有效降低疾病的发生率。养成良好的生活习惯也是预防骨质疏松的关键，戒烟限酒、注重生活规律。因为酒精和烟草中的有害物质和毒素会导致骨细胞中毒坏死，会使骨量降低而诱发骨质疏松，因为必须要避免吸烟饮酒。

此外，还要避免喝浓茶、咖啡还有高蛋白食品。最后就是要保持充足的睡眠有助于提高人体免疫力，因此要想预防骨质疏松，改变生活方式尤为重要。

许多人面临骨质疏松的问题，尤其是年纪比较大的人很容易发生骨质疏松，如果没有通过合理的预防，就有可能产生骨质疏松并且还有伴有关节疼痛。因此，养成良好的生活方式，引起对疾病的重视并且坚持运动，不但能预防骨质疏松而且还可以提高生活质量，从而远离疾病带来的影响。

新生儿黄疸需要停掉母乳吗？

▲ 河南省人民医院 魏瑞红

黄疸是新生儿常见的症状，有许多的宝宝在出生后会 出现黄疸，家长也十分着急，不知道是否需要停止母乳喂养。在有些情况下是不能进行母乳喂养的，新生儿黄疸在喂养时有哪些需要注意的以及是否需要停掉母乳？

新生儿黄疸的原因

新生儿出现黄疸有很多原因，首先是生理原因，有些新生儿在生出来之后血液中的红细胞就比较多，体内的胆红素也因此变多，从而会造成黄疸的出现。但是不需要太过于担心，一般症状会在7天左右就会慢慢消失。

其次是母乳原因，因为有些新生儿黄疸主要是由于母乳中含有孕二醇激素所导致，而新生儿的胆红素无法对这种乳汁进行排泄，就会导致黄疸。

还有些新生儿的肝功能并不成熟，则会导致肝出现胆红素摄取不足的情况，同时胆红素也会功能上变差，容易造成胆汁淤积，最后就会使新生儿引起黄疸。如果在怀孕期间不注意检查，或是母亲有乙肝疾病则会引起感染性黄疸，因此要在怀孕的时候做好产检，以免出现这种情况。

新生儿黄疸需要停掉母乳吗？

新生儿黄疸是否需要停掉母乳要根据具体情况进行分析。如果母亲的身体健康情况下，新生儿有黄疸一般不需要停掉母乳。因为大部分的新生儿黄疸都是生理性的黄疸，不需要特殊处理，黄疸会慢慢消退。

而如果是母亲的身体有疾病，比如有发热性疾病或是急性传染性疾病，这时候新生儿黄疸要停止母乳喂养。

另外，如果母亲如果有服用一些特殊的药物，也需要停止母乳喂养。当身体恢复之后就可以继续用母乳喂养。

而如果新生儿是母乳性黄疸也需要停止母乳，这是由于吃母乳所引起的一种新生儿黄疸，这种情况需要暂停母乳2~3天。当停掉母乳后48小时内，如果新生儿的血

清胆红素有下降，等到黄疸消退后就可以继续母乳喂养。

新生儿黄疸母乳喂养注意事项

如果新生儿有黄疸，母亲要尽早开奶，在宝宝出生后可以 用乳头刺激嘴唇，让宝宝学会舔乳头和吸乳头。因为初乳有着较高的营养价值，有利于促进宝宝排便，可以将体内多余的胆红素排除，帮助消退黄疸。

同时，还要对新生儿适当喂水，以增加新生儿的小便次数，从而让黄疸尽快消退。在这期间，母亲的饮食上也有有一定的要求，因为无法去认定是生理性还是病理性黄疸的情况下，需要尽量避免吃南瓜、胡萝卜、橘子等黄色的食物，否则会增加宝宝对黄色素的吸收，加重黄疸的症状。

还有不要吃寒凉的食物，如西瓜、冰激凌等，因为寒凉食物会使黄疸无法消退，而且会使宝宝吸收部分的寒性，对胆汁代谢造成影响，加重黄疸的症状。再就是不要 吃辛辣刺激的食物，因为不仅会无法促进黄疸恢复，还会让新生儿出现肠胃不适，这些都是需要注意的。

新生儿黄疸会损害婴幼儿的健康，家长应该引起足够的重视，新生儿黄疸平时要积极治疗，而且还要注意正确的喂养。

母乳性黄疸往往只是生理性黄疸的延续，是宝宝正常生长发育过程中的一种现象，不是疾病，不是综合征，更不是母乳喂养的拦路虎，母乳性黄疸的宝宝可以继续母乳喂养。

对于新生儿黄疸是否需要停止母乳喂养还是要根据实际情况进行分析，首先是要了解引起新生儿黄疸的原因是什么，然后再决定是否 需要停止母乳喂养。

通过正确的喂养以及良好的生活习惯，可以有效促进黄疸的消退。另外还要做好预防工作，了解疾病的预防措施，从而能降低黄疸的发病率，确保新生儿的健康。

照顾新生儿需要各位母亲，胆大心细，细心观察新生儿是否有异常，仔细分辨新生儿异常情况是否需要处理，如需处理，应及时送医，不要错过最佳治疗时间。

生孩子的常识早知道

▲ 商丘市第一人民医院 潘妍

由于许多人在怀孕和生产方面没有太多经验，不知道有哪些要注意的、出现的哪些问题会影响到胎儿的健康。因此有许多常识和注意事项都需要去了解，不然会影响到孕妇和胎儿的健康。

怀孕注意事项

在怀孕12周时，应前往医院进行产检，并且要建立档案以及到了一定的孕周需要做产检和血常规、B超、心电图等检查。

另外，出现孕吐的情况、孕吐的程度与每个孕妇的体质不同有关。因此，面对孕吐需要保持平常心，不能太紧张，可以少吃多餐同时吃容易消化的食物，有利于减轻孕吐。

怀孕后要注意性生活要节制，这时胎儿还不稳定很有可能会出现流产，如果出现流产或是宫外孕需要立即去医院。

临产的征兆

当孕妇临产的时候，有许多也是要注意的。首先在临产前，会感觉到胎儿的下沉，而且盆骨的压迫感也会变重，以及感觉呼吸比之前顺畅。

另外，如果在产检的时候有看到子宫出现活动，如子宫变软或变薄，则说明很有可能就是临产前的阶段，而且在临产时，子宫会出现规律性的交替收缩和松弛的现象，同时也会出现疼痛的现象。

当到临产期时，会出现子宫分泌出宫颈黏液或是带血的现象。最后就是比较明显的羊水破裂，当出现羊水破裂的时候，说明孕妇是要分娩了，这些都是孕妇临产前的征兆。

分娩的常识

一般分娩过程分为三个阶段，第一阶段时宫口会出现明显扩张；第二阶段是胎儿分娩出母体的阶段，第三阶段是胎盘娩出母体的阶段，这时也就意味着顺利分娩完成了。

由于每个孕妇的身体素质和遗传因素不一样，因此每个人的产程也不同。

分娩方式分为自然生产和剖腹产，孕

妇可以根据自己的情况选择适合的分娩方式。自然分娩有很多的好处，比如有利于产后的恢复以及减少并发症或炎症等。

并非所有人都符合顺产条件，比如骨盆窄小的孕妇如果顺产很有可能会因难产而导致大出血或是胎儿窒息的情况。以及有些孕妇的胎盘或胎儿出现异常以及体质虚弱等情况下，一般医生会建议选择比较安全的剖腹产。

另外分娩需要比较长的时间，要消耗较大的体力，因此产妇在待产的时候可以 吃一些东西，来保证分娩时有足够的体力，如果不吃东西的话有可能会 导致体内的血循环降低，从而造成胎儿的供养不足。

第一产程时不需产妇用力，可适当的进行补充能量，吃比较清淡及易消化的食物。

第二产程时需要用力，应及时为孕夫补充水分，或吃一些比较容易吸收的高能量食物。要在助产护士的指导下，配合助产护士不要乱使劲，避免用错力而造成产道撕裂。

产后如何恢复？

产妇在分娩后，需要注意营养的补充，但要注意不能滋补过量，否则会导致营养过剩，同时也不要有意节食。这样不但会使宝宝得不到营养，还会对自己的身体造成损害。饮食方面要尽量清淡，不能吃辛辣刺激的食物，容易使产妇上火，也要注意食物荤素搭配，有利于消化。还可以在产后进行适当的运动，下床进行走动或进行伸展肢体。在月子之后可以制定训练计划，如仰卧起坐、腹肌收缩训练、瑜伽、游泳等。需要注意运动时运动量由小增大，根据自己的情况循序渐进。再就是要养成良好的习惯，避免长时间保持一个姿势，以及尽量少做家务，运动不能太激烈。

生孩子是比较复杂而且艰难的过程，特别是第一次生产的孕妇，通过对生产知识方面的了解，才能保证分娩顺利。在怀孕期间要时刻注意身体情况，做好相关检查，以及加强营养，才能确保胎儿顺利分娩。