

哲哲和昊昊是29周的早产双胞胎,在医务人员50余天的悉心照护下,兄弟俩闯过呼吸、喂养、黄疸、感染等“关卡”,顺利出院,出院前,医务人员为家长做了详细的出院指导,重点是早产儿的护理方法。近日,兄弟俩来院复诊,一般情况良好,体重增长稳定。

## 早产宝宝出院后 家庭护理要跟上

早产儿由于身体各器官均发育不成熟,加上各种围产期不良因素的影响,其面临的考验比足月儿要多得多。早产宝宝出院后该如何护理是每名家长和看护人员需要掌握的,包括如何科学喂养、注意事项以及新生儿窒息复苏专业培训等,从而保障宝宝的健康成长。

### 护理与疾病预防

保持室内合适的温度及湿度,室温保持在24℃-28℃,湿度55%-65%之间。

宝宝和妈妈做到同房不同床,睡相对硬的床垫,避免头部被衣物覆盖。

做好脐部及皮肤护理,预防脐部发炎及尿布疹。

限制探视人数,注意手卫生,避免二手烟,家长生病时最好不要接触宝宝。

适当的抚触有利于宝宝的生长发育,可在喂奶后1-2小时进行。抚触前,宝宝采取仰卧位,头偏向一侧,可以播放些轻柔的音乐,也可以

和宝宝说说话、唱唱歌。抚触时,手法宜轻,每天进行1-3次,每次15分钟。抚触过程中应观察宝宝有无哭闹、呕吐、烦躁等表现,如有应暂停抚触。

按时接种疫苗,如因故未能按时接种,应及时补种。

### 观察

包括精神状况、体温、喂养、大小便、体重增长、呼吸、黄疸、视听能力、肢体活动等,发现异常及时就诊。

### 特殊检查

早产儿要定期进行阶段性眼病筛查和视力检查,同时对于先天性心脏病、髋关节发育不良、遗传代谢性疾病及其他早期发育异常等情况必须定期监测,必要时到专科门诊进一步随访干预。

### 科学喂养

首选纯母乳喂养,注意补充多种维生素、钙、铁、锌等营养素。不能母乳喂养或母乳不足时,及时补充配方奶粉。

强化营养:对于胎龄<34周、体重<2000克的宝宝,建议加用母乳强化剂。

食物转换:一般在矫正4-6月龄时开始逐渐加入泥糊状及固体食物。

补充维生素D:早产儿生后即应补充维生素D(800-1000 IU/天),3月龄后改为400 IU/天,直至2岁;出生后4周需开始补充铁剂2-4毫克/(千克/天),直至校正年龄1岁。该补充量包括强化铁配方奶、母乳强化剂、食物和铁制剂中的铁元素含量。

### 急救

由于早产儿各个脏器发育不完善,神经反射能力差,发生新生儿窒息的风险较足月儿高,所以妈妈或看护人员应警惕各种新生儿窒息风险,并向专业的医护人员学习新生儿窒息复苏技术,以防万一。

### 定期随访

所有早产儿出院后均需定期随访。6个月前每月1次,6-12个月每两个月1次,直至36个月(3岁)。随访前,家

长需记录宝宝的喂养情况、生长发育监测值、大小便状况、预防接种完成情况,并携带宝宝的出院记录。

随访时,注意要按时进行视网膜病变的筛查,注意甲状腺功能及其他遗传代谢病筛查结果,特别是神经系统的发育。随访医生会按照纠正月龄大小重点关注神经行为评分,判断宝宝的综合状况,及时发现异常,及时进行干预处理或指导。



提个醒

## 退休后也应多交际

离开多年工作的岗位,不少人退休后一时难以适应,就开始孤立自我。整日“宅”在家里不说,甚至“闭门谢客”,不再和原先的朋友联系了。但缺少了与朋友间的沟通和交流,一些老人的笑容不见了,性格也慢慢变得孤僻。时间一久,气色、精神等也大不如前。

其实,退休以后,更应保持原先的生活热情,除维系老友情外,还可多结交一些新朋友,平时有空

聚一聚,聊聊天。天气好时,邀几个朋友一同外出散步,走一走,看一看,既陶冶情操,又放松心情,这无疑是有利于身心健康的。

老年人交朋友,可以是老年朋友,也可以是年轻人。平时要走出家门,走进朋友“圈”中,通过聊天、聚会、打牌、打球、下棋、看报等方式,寻找乐趣,愉悦身心,从而达到修身养性、颐养天年、安享晚年的目的。如此,老年生活才会更加多姿多彩。

65岁的肖先生中等身材,体型偏胖,患有高血脂,近日与朋友吃宵夜时突然出现腹痛、呕吐、畏寒、头晕等状况,被朋友送到了医院肝胆外科。入院后,查得血淀粉酶高达1750 u/L(单位/升,正常值为135 u/L以下),诊断为急性胰腺炎,经过一系列对症治疗后才转危为安。

## 吃宵夜莫放纵 谨防诱发胰腺炎

医生介绍,近一周内他们收治了7例急性胰腺炎患者,共同特点是都患有高血脂,且都是在宵夜中大吃大喝时发病的。胰腺炎的诱发因素主要有脂源性和胆源性,其中,脂源性胰腺炎病情重、死亡率高,可达50%以上。无独有偶,李某几天前突然感到肚子隐隐作痛,

本以为是忍忍就会过去。但到了当天晚上痛得浑身冒冷汗,家人赶紧将他送到了医院。急诊科医生一查李某的血淀粉酶为1266 u/L,诊断为急性胰腺炎。原来,李某今年24岁,平时上班经常一坐就是一整天,下班后也很少运动,最近经常和好友吃宵夜,毫无节制地胡吃海喝,也正是由于长时间的暴饮暴食引发了胰腺炎。

每年夏季都有许多市民因为贪吃宵夜诱发胰腺炎,医生提醒,预防胰腺炎最重要的就是要注意饮食清淡,不要暴饮暴食,少喝酒,尤其是血脂偏高的人群,如果出现腹痛、恶心、呕吐等不适,一定要及时就医。



## 灵芝有助安神健体

有的孩子因为学习压力大,精神变得高度焦虑和紧张,时间长了睡眠质量变差,出现失眠、心神不宁、体倦和食少等情况,那么,是否有中药可以调理,医生建议用食疗法,即每天用15克灵芝切碎后炖汤服,同时注意调整心态,适当锻炼。大约两周左右,孩子的睡眠能得到明显改善。

灵芝是一种常见的药用菌,主产于湖南、四川、浙江、江西等地,具有补气安神、止咳平喘的功效。能治疗心神不宁、失眠、惊悸等症。同时还能补益肺气、补养气血,治疗虚劳短气、不思饮食以及肺虚咳嗽等症。灵芝药性平和、价格适宜,已成为很多家庭常用的药食两用类滋补中药。

灵芝在我国应用历史悠久,我国第一部药学专著《神农本草经》便记载灵芝能“保神益精,久服轻身不老延年”,中药学经典名著《本草纲目》记载灵芝能“疗虚劳”。现代研究表明:灵芝中的灵芝多糖成分具有免疫调节、降血糖、降血脂、抗氧化、抗衰老及抗肿瘤作用;三萜类化合物能保护肝脏。此外,灵芝还具有镇静、抗惊厥、强心、降压等药理作用。

要提醒的是,灵芝虽能补益治疗虚证,改善体质,强身健体,但建议在中医师的指导下进行对症进补;切勿滥补;在感冒、腹泻等状态下禁补,还要因人因时因地进补,注意季节气候变化及地区差异对个人的影响。



## 痣越来越黑 是癌变先兆吗

我脚底有颗痣,最近发现它越来越黑,而且比以前大一些,请问这是不是癌变先兆,需不需要除掉呢?

读者:王先生

王先生:

痣是由于黑色素细胞在由神经嵴到表皮移动过程中,偶然异常,造成黑色素细胞的局部聚集而成。也就是说,“痣”在与不在,早在胚胎期就决定了。

大部分痣都不会癌变,但分布于肢端、摩擦部位,如足底、手指和脚趾(包括甲)的色素痣发生恶变的几率较高。当它们出现以下特点时,就有癌变可能,需引起重视:两边不对称;边缘不规则;颜色发生改变;直径超过6毫米或短期内迅速变大;隆起、演变、增大,甚至出现破溃。

如果痣的颜色越来越黑,建议到医院检查,以免耽误治疗。



读者来信

## 夏至不妨吃点“苦”

夏天,是北半球一年中白昼最长的一天,标志着夏天的真正到来。根据夏至期间“万物生长,心气火旺”的特点,饮食方面应注意养

阳,少吃冷食冷饮,否则容易消耗体内阳气,发生腹痛、腹泻、咳嗽气喘等疾病。尤其是脾胃虚弱的老人、小孩更要引起注意,容易引起“苦夏”者,可以用新

鲜荷叶煮粥食,多吃藕、梨、菠萝等食物。由于天热脾胃功能较差,此时吃些苦味食物,能恢复脾胃运动能力,增进食欲;苦味入于心经,可用苦味泄降心火,用苦味之阴调整夏至至立秋“长夏”之阳热。

在苦味食品中,最具代表性的当推苦瓜。中医认为,苦瓜性寒味苦,入心、肺、胃经。具有清热祛暑、养血滋肝、和脾补胃、明目解毒等功效,可治疗热病烦渴、中暑发热、痢疾、疮肿、眼结膜炎、小便短赤等症。《本草纲目》载:

苦瓜能“除邪热,解劳乏,清心明目”。《泉州本草》说苦瓜能“主治烦热消渴引饮,风热赤眼,中暑下痢”。此外,茶叶、咖啡、可可等带苦味的食品也可选用。但应注意

苦味食品不宜过量,过苦则易引起恶心、呕吐等不适,有胃病、脾虚或大便便秘的人慎用。

避免吃刺激性食物。避免吃煎炸、油腻、辣、酒精及咖啡因等刺激性食物,以及过甜

食品,否则会增加头油及头屑的形成。可食用一些含锌量较多的食物,如糙米、红米、蚝、羊、牛、猪、鸡肉、意大利粉、奶、蛋等。勿将洗发水直接倒在头上。未起泡的洗发水会刺激头

皮,形成头屑或加剧头屑的产生,应将洗发水先倒在手中搓起泡再搽在头发上。

## 防头屑小秘诀

用温水洗头。水温过热会刺激头皮油脂分泌,令头油更多;水温过低会令毛孔收缩,使发内的污垢不能清洗掉,应

用约20℃的温水即可。勿用喷发胶。喷发胶等化学性用品会伤害发质,刺激皮肤,同样会加剧头屑生成。

多梳头。早晚梳头一百下,有助于增强血液循环,减少脱发和头屑。需提醒的是,不要用指甲梳头,最好用木梳或用指腹轻轻按摩头皮。