

新生儿黄疸总不退? 小心暗藏健康隐患

珠海市妇幼保健院新生儿科 李敏

不少新手爸妈都有这样的经历: 宝宝出生后皮肤发黄, 家里长辈常会说“小孩子都要出黄疸, 晒晒太阳自己就退了”。多数家长都把皮肤发黄当作新生儿正常生理现象, 但若黄疸拖延十几天仍不消退, 甚至黄疸越来越重, 千万不能大意。这是宝宝身体发出的预警信号, 背后隐藏着很多容易被忽视的健康隐患。

黄疸消退主要依靠新生儿肝脏代谢与肠道排泄协同完成, 需要肝脏酶系统、胆道和肠道菌群相互配合。正常情况下, 红细胞代谢产生的胆红素经肝脏转化后, 会随粪便、尿液排出体外, 宝宝皮肤黄疸便会慢慢变淡、消退。

如果新生儿代谢功能紊乱, 整套胆红素代谢流程就会受阻。肝脏代谢不足、肠道排泄不畅、红细胞破坏过多或肠道重复吸收胆红素, 都会导致胆红素在体内堆积。胆红素不断升高, 会渗入皮肤和黏膜, 严重时还会侵入脑组织。黄疸久退不下只是外在症状, 本质是新生儿机体代谢出现异常。

长期不退的黄疸暗藏诸多风险, 其中最凶险的就是胆红素脑病。游离胆红素可穿透血脑屏障, 损伤脑部神经细胞与基底神经节。轻症宝宝会嗜睡、吃奶无力、反应迟钝; 重症会出现肢体肌张力异常、永久性听力损伤、遗留运动、智力发育缺陷。临床上很多发育迟缓、听力受损的患儿, 追溯病史都存在新生儿黄疸迁延未及时干预的情况。

除此之外, 高胆红素会持续加重肝脏负担, 造成肝细胞损伤。若是胆道梗阻引起的黄疸, 胆汁长期淤积会损害胆道功能, 影响食物消化吸收。宝宝长期营养摄入不足, 会出现体重增长缓慢、营养不良、免疫力下降, 形成恶性循环, 不利于生长发育。

哪些新生儿更容易出现黄疸久拖不退? 第一类是早产儿。早产儿肝脏酶系统发育不成熟, 胆红素代谢能力弱, 黄疸消退周期更长, 居家护理稍有不当就容易迁延不愈。第二类是合并溶血、感染的新生儿。母婴血型不合会加速红细胞破坏, 新生儿感染会

直接抑制肝脏功能, 双重影响下, 黄疸很难自行消退。第三类是胆道发育异常患儿。胆道狭窄、胆道闭锁会直接阻断胆汁排出, 导致皮肤黄疸持续加重, 无法自行缓解。第四类是纯母乳喂养宝宝。母乳中的特殊成分会抑制肝脏胆红素代谢, 诱发母乳性黄疸, 这类黄疸通常会持续数周才能逐步消退。

对于黄疸轻度迁延、吃奶和精神状态良好的宝宝, 可通过科学居家护理辅助退黄。

日光照射是简单实用的方法, 选择早晚柔和阳光, 充分暴露宝宝四肢、躯干, 遮挡眼部和会阴部, 每次15至20分钟, 每日2至3次, 可有效分解皮肤表层胆红素, 促进代谢排出。

科学喂养是退黄核心。每日按需喂养8至12次, 充足奶量能加快肠道蠕动, 促进胆红素随粪便排出; 配方奶宝宝可少量多次补温水, 增加排尿代谢。

家长日常要在自然光下观察宝宝面部、躯干、四肢黄染情况, 记录吃

奶状态、精神反应及粪便颜色, 一旦黄染蔓延至手脚心, 需立即就医。

若宝宝黄疸超过两周仍未消退, 或伴随精神差、拒奶等异常, 需及时到新生儿科做专业诊疗。

临床首选经皮胆红素仪无创检测, 快速明确胆红素数值; 数值偏高时, 需抽血检查肝功能、血型、感染指标, 精准判断黄疸成因。

胆红素偏高患儿可采用蓝光治疗, 通过改变胆红素分子结构, 使其无需肝脏转化即可随体液排出。合并溶血、重度高胆红素血症的宝宝, 需配合药物治疗, 危重患儿必要时可行换血治疗。胆道发育异常引发的梗阻性黄疸, 需尽早完善影像检查, 制定外科干预方案。护理中, 护士会动态监测患儿胆红素、体重及精神状态, 指导家长规范居家护理, 全程把控病情变化。

新生儿黄疸虽普遍, 但不能被轻视。皮肤发黄的表象之下, 暗藏着神经、肝损伤的多重风险, 直接影响宝宝远期发育。家长切勿盲目等待自愈, 发现黄疸迁延不退要及时就医评估。

坚持早观察、早监测、早干预, 用细致专业的护理守护新生儿肝脏与神经系统健康, 让宝宝平稳度过黄疸期, 健康成长。

哺乳期发烧、乳房硬块, 乳腺炎居家处理方法

兴安县妇幼保健院 唐燕

哺乳期是女性特殊的生理阶段, 很多宝妈都会遭遇乳房硬块、突发发烧的情况, 这大多是哺乳期乳腺炎引发的。乳腺炎多由乳汁淤积、细菌入侵导致, 轻症情况下无需立刻就医, 科学规范的居家护理, 能快速疏通乳汁、消退炎症、缓解发烧症状, 避免病情加重发展为化脓性乳腺炎。

一、科学退烧, 兼顾哺乳安全

乳腺炎引发的发烧多为炎性发热, 居家退烧的核心原则是物理降温为主、安全用药为辅。全程兼顾母乳喂养的安全性, 避免不当操作影响自身恢复和宝宝喂养。首先是物理降温, 宝妈需及时松散衣物, 保持室内通风, 温度控制在24~26℃, 避免捂汗。捂汗会导致热量无法散发, 加重炎症升温, 还可能加剧乳房闷热潮湿, 滋生细菌。

可采用温水擦拭的方式降温, 重点擦拭额头、颈部、腋下、腹股沟等大血管分布区域, 每次擦拭10~15分钟, 间隔1小时可重复操作。同时多补充温水, 每日饮水量保持2000ml左右, 促进新陈代谢和炎性物质排出,

既能辅助退烧, 也能稀释乳汁, 减少乳汁黏稠淤积的情况。

若体温超过38.5℃, 且身体酸痛、乏力症状明显, 可服用哺乳期安全退烧药。对乙酰氨基酚、布洛芬是哺乳期L1级安全药物, 单次规范服用不会影响乳汁质量, 无需暂停哺乳。服药需严格按照说明书剂量, 不可过量、频繁服用。全程避免使用酒精擦浴, 酒精会通过皮肤吸收, 可能影响自身和宝宝健康, 也不要随意服用抗生素、复方感冒药, 避免药物伤乳。

二、消解乳房硬块, 从根源改善炎症

乳汁淤积形成硬块是乳腺炎发病的根本原因, 发烧只是炎症的外在表现, 因此疏通乳汁、消散硬块是居家处理的关键步骤, 降温的同时必须同步疏通乳房, 否则发烧会反反复发。

最优的疏通方式是按需亲喂宝宝, 宝宝的吮吸力度温和且均匀, 是疏通乳管最安全有效的方式。喂奶前可用40℃左右温热毛巾热敷乳房硬块部位, 每次热敷3~5分钟, 软化淤积的

乳汁和堵塞的乳管, 热敷后立刻让宝宝吮吸, 优先吮吸有硬块、发炎的一侧乳房。喂奶时调整宝宝含乳姿势, 确保含住乳头和大部分乳晕, 避免只吮吸乳头导致疏通无效、乳头损伤。

若宝宝吮吸效果不佳, 可采用手工排奶辅助疏通。洗净双手后, 以乳头为中心, 用指腹从乳房外侧向乳头方向轻柔推、揉、挤, 力度轻柔舒缓, 切忌暴力按压、揉搓硬块。暴力按摩会损伤乳腺组织, 加重水肿和炎症, 甚至诱发乳腺脓肿。排奶至乳房胀痛感缓解, 硬块变软即可, 无需过度排空。

日常可增加喂奶、排奶频率, 每2~3小时一次, 夜间也无需长时间断档, 避免乳汁持续淤积。对于顽固硬块, 可在热敷后配合轻柔打圈按摩, 逐步消散淤积乳汁, 坚持规律疏通, 多数轻症硬块可在1~2天内消散。

三、日常护理, 加速炎症恢复

科学的居家护理能够辅助消炎、加快恢复, 同时预防病情反复, 是乳腺炎居家恢复的重要保障。

首先是乳房护理, 全程保持乳房

清洁干燥, 喂奶前后无需频繁消毒乳头, 用温水轻柔擦拭即可, 过度消毒会破坏乳头皮肤保护层, 增加细菌感染风险。选择宽松、透气的纯棉内衣, 避免紧身内衣、上衣压迫乳房, 防止乳管受压加重淤积。

其次是休息与饮食调理: 发烧炎症期间身体消耗大, 宝妈需减少劳累, 保证充足睡眠, 良好休息可提升免疫力对抗炎症。饮食保持清淡易消化, 避开浓汤等高脂催乳食物, 这类食物会加重乳汁淤积, 多吃蔬菜、杂粮、优质蛋白, 搭配温水、清淡汤水, 保证营养均衡即可。

同时要保持良好心态, 多数哺乳期轻症乳腺炎通过居家处理均可快速恢复, 无需过度焦虑紧张, 负面情绪会影响内分泌, 间接影响乳汁分泌和身体恢复, 平稳的心态更利于病情好转。

总之, 哺乳期乳腺炎、乳房硬块伴随发烧, 大多是可防可治的轻症问题, 宝妈无需过度恐慌。坚持安全退烧、科学疏通、规范护理, 规避误区, 就能有效改善症状、消除炎症。日常规律哺乳、及时排奶, 养成良好的哺乳习惯, 也能从根源上预防乳腺炎反复发生, 轻松守护自身和宝宝的健康。

孩子长不高, 中医怎么看? 矮小症的中医病因解析

巴中市中医医院(巴中市巴州区人民医院) 田小平

看着自家孩子比同龄人矮上一截, 排队总站在最前面, 许多家长心里不免着急。有的家长拼命给孩子补钙、吃营养品, 有的天天逼着孩子跳绳摸高, 可效果却不尽如人意。其实, 孩子长不高这件事, 中医早在几千年前就有深入的研究。中医不叫“矮小症”, 而是将其归入“五迟”“胎怯”“生长发育迟缓”等范畴。简单来说, 孩子就像一棵小树苗, 要有好的土壤、充足的阳光雨露, 还要有强健的根系, 才能茁壮成长。下面我们就从中医的角度, 详细解析孩子长不高的真正原因。

1. 先天之本——肾精亏虚是根本原因

中医讲“肾主骨生髓”, 肾藏着先天之本, 是孩子生长发育的原始动力。肾精充足, 骨骼才能长得结实、长得长; 肾精亏虚, 就好比大树的根扎得不深, 树干自然长不高。很多孩子出生时就体重偏轻、头发稀疏、囟门闭合晚, 或者出牙比别人慢, 这往往与父母体质有关——母亲孕期肾气不足, 或者父亲肾精亏虚, 都会影响

孩子的先天禀赋。中医调理这类矮小症, 首要任务就是补肾填精, 常用的有熟地黄、山茱萸、枸杞子、菟丝子等药材, 经典方剂如六味地黄丸、左归丸等, 但必须在医生指导下使用, 切不可自行乱补。

2. 后天之本——脾胃虚弱是核心因素

如果说肾是“先天存款”, 那脾就是“后天收入”。中医认为“脾主运化、主肌肉四肢”, 脾胃负责把我们吃进去的食物转化为气血精微, 输送到全身各处。孩子长身体需要的大量营养, 全靠脾胃这个“加工厂”来运作。偏偏小孩子的脾胃是最娇嫩的, 稍微喂养不当就容易出问题。脾胃虚弱的孩子, 要么胃口差、吃得少, 要么吃了也不长肉, 大便要么稀薄要么干结, 面色萎黄, 头发枯黄没光泽。这类孩子不是营养不够, 而是脾“运化”不了营养。调治的关键在于健脾益气, 常用的有山药、白扁豆、茯苓、白术、陈皮等, 食疗上可以用多小米粥、山药泥、莲子羹慢慢养脾胃。

3. 肝气不舒——情绪压力常被忽视

很多家长想不到, 孩子的情绪也会影响身高。中医讲“肝主疏泄, 主筋”, 肝气调达, 全身气机才能顺畅, 气血才能濡养筋骨。现在的孩子课业压力大, 上不完的补习班、做不完的作业, 加上家长的焦虑情绪传递给孩, 导致很多孩子肝气郁结。肝郁的孩子往往脾气急躁、爱发脾气、睡眠不安、半夜容易惊醒, 甚至还伴有啃指甲、抽动等表现。肝气不舒还会横逆犯脾, 导致胃气更差, 形成恶性循环。中医调治这类问题, 讲究疏肝解郁、调畅气机, 常用的有柴胡、白芍、薄荷等, 同时配合心理疏导, 减少孩子的压力, 保证充足的户外活动和自由玩耍的时间。

4. 心血不足——睡眠质量是关键

中医说“心主血脉、藏神”, 心血充足, 孩子才能精神饱满、睡得安稳。而睡眠又是生长激素分泌的高峰期, 这件事中西医观点惊人地一致。中医认为“人卧则血归于肝”, 夜间深度

睡眠时, 气血回归肝脏进行修复和再生, 同时肾脏也在夜间得到充养。心血不足的孩子往往入睡困难、睡中多梦、容易惊醒、盗汗, 白天则注意力不集中、记忆力差、面色苍白。这类孩子的身高问题, 根源在于睡眠质量太差。调理方向是养心安神、补血助眠, 常用酸枣仁、远志、当归、龙眼肉等, 同时要培养孩子规律的作息习惯, 睡前一小时远离电子产品, 营造安静舒适的睡眠环境。

5. 肺气虚弱——反复生拖拖累发育

有些孩子动不动就感冒、咳嗽、过敏, 一年到头往医院跑, 这样的孩子往往也长不高。中医讲“肺主皮毛、主气”, 肺气虚弱的孩子卫外不固, 就像城墙有漏洞, 外邪就容易能入侵。反复生病不仅消耗孩子的正气, 还会因为生病期间胃口差、用药影响脾胃功能, 导致生长发育的“黄金时间”被一次次打断。这类孩子通常还伴有自汗、怕风、说话声音低弱、容易疲劳。调治的重点是益气固表、增强抵抗力, 经典方玉屏风散(黄芪、白术、防风)就是很好的选择, 同时要注意适时增减衣物, 少去人多密集的公共场所, 通过适当锻炼增强体质。