

# 新生儿肺炎预防和护理

□谷敏 阜南县人民医院新生儿科

新生儿肺炎是指新生儿在出生后28天内发生的肺炎，是新生儿常见的呼吸道感染之一，新生儿肺炎的发病率较高，严重时可引起呼吸困难、氧合不良和多器官功能障碍等严重后果。下面为您介绍新生儿肺炎预防和护理的相关内容。

## 一、新生儿肺炎的分类

### 吸入性肺炎

吸入性肺炎是指新生儿通过吸入空气中的有害物质或细菌等引起的肺部感染，吸入性肺炎的病因主要包括以下几种：

**胎粪吸入：**胎儿在子宫内排出的胎粪可能会在分娩过程中被吸入肺部，导致肺部感染。

**羊水吸入：**在分娩过程中，胎儿可能吸入羊水，其中含有细菌等有害物质，引起肺部感染。

**母婴传播：**新生儿在母亲分娩时，可能会受到母亲阴道或会阴部的感染，导致肺部感染。

**呼吸道感染：**新生儿的呼吸道免疫系统尚未发育完善，容易受到呼吸道病毒感染，如呼吸道合胞病毒、腺病毒等，引起肺部感染。

### 感染性肺炎

感染性肺炎是指各种原因引起的新生儿肺部感染，感染性肺炎的病因主要包括以下几种：

**细菌感染：**新生儿的免疫系统较弱，容易受到各种细菌感染，如肺炎球

菌、金黄色葡萄球菌等。

**病毒感染：**新生儿的免疫系统尚未完全发育，容易受到各种病毒感染，如呼吸道合胞病毒、流感病毒等。

**真菌感染：**新生儿在接触有真菌感染的环境时，容易受到真菌感染，如念珠菌、曲霉菌等。感染性肺炎的症状包括反应差、哭声弱、拒乳、吐奶、口吐白沫、呼吸浅促、发绀、呼吸不规则、发热等，严重时可能出现点头呼吸、呼吸衰竭等并发症。

## 二、新生儿肺炎的症状

**呼吸困难：**新生儿肺炎的主要症状之一是呼吸困难，患儿可能表现出呼吸急促、喘息、呼吸声重、咳嗽等症状，由于肺部受到感染，导致肺组织炎症，影响了正常的气体交换，使呼吸变得困难。

**发热：**新生儿肺炎常伴有发热症状。患儿体温升高，可能超过38℃，发热是机体对病原体感染的一种典型反应，表示身体正在抵抗病原体。

**食欲不振：**新生儿肺炎会导致患儿食欲不振，出现拒食、吃奶量减少等症状，这是由于疾病导致身体不适，影响了消化系统的正常功能。

**其他呼吸道症状：**新生儿肺炎还可能引起其他呼吸道症状，如打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等，这是由于病原体感染引起的炎症反应导致呼吸道黏膜充血和分泌液增多所致。

**全身症状：**新生儿肺炎还可能伴

有全身症状，如乏力、烦躁不安、睡眠不安宁等，这是由于机体抵抗病原体感染而消耗能量，导致身体不适和行为改变。

## 三、新生儿肺炎如何预防

### 保持良好的个人卫生习惯

**经常洗手：**在接触新生儿之前和之后，务必用肥皂和温水洗手至少20秒钟，如果没有肥皂和水，可以使用含酒精的洗手液。

**避免亲吻新生儿的脸部：**尽管亲吻是表达爱意的方

### 保持室内空气清新

**定期通风：**确保室内空气流通，经常打开窗户换气，尽量减少病毒和细菌在室内的积聚。

**避免二手烟：**新生儿暴露在二手烟中会增加患肺炎的风险，请确保新生儿所处的环境中没有吸烟者。

### 正确喂养和护理新生儿

**母乳喂养：**母乳含有丰富的抗体和免疫物质，可以增强新生儿的免疫力，降低患肺炎的风险，建议妈妈尽量母乳喂养，至少在宝宝出生的头几个月内。

**避免过度拥挤：**新生儿的免疫系统脆弱，容易受到感染，避免将新生儿带到人群密集的地方，尤其是在流感季节或疫情流行时。

**定期接种疫苗：**按照医生的建议，

确保新生儿按时接种疫苗，疫苗可以帮助新生儿建立免疫屏障，预防肺炎等疾病。

### 保持清洁的生活环境

**定期清洁和消毒：**保持新生儿所处的环境整洁，定期清洁和消毒常接触的物品，如奶瓶、奶嘴、玩具等。

**避免室内空气污染：**减少使用化学清洁剂和空气清新剂，以免对新生儿的呼吸系统产生不良影响。

## 四、新生儿肺炎如何护理

**保持呼吸道通畅：**新生儿肺炎会引起呼吸困难，因此要确保新生儿的呼吸道通畅，可以使用吸痰器或吸痰管清理呼吸道内的分泌物，但要注意操作时的温和和谨慎，以免刺激婴儿的呼吸道。

**维持湿润环境：**保持室内湿度适宜，温度维持在22℃-24℃，相对湿度55%-65%，可以使用加湿器或湿毛巾等方法，湿润的环境有助于减少呼吸道黏膜的干燥，缓解婴儿的呼吸困难。

**提供充足的营养：**新生儿肺炎会消耗婴儿的能量，因此要确保婴儿摄取足够的营养，如果婴儿无法吸食足够的母乳或配方奶，可以通过静脉输液等方式提供养分。

总之，预防和护理新生儿肺炎需要全社会的共同努力，只有通过全面的预防和护理措施，才能减少新生儿肺炎的发生率，保护新生儿的健康。

# 反流性食管炎怎样治疗?看这里

□王慧 宁国市人民医院消化内科

反流性食管炎是常见的胃肠道疾病，主要表现为胃酸反流至食管，引起食管黏膜的炎症和损伤。治疗反流性食管炎需要采取综合性的措施，包括生活方式调整、药物治疗、饮食管理、内镜治疗以及手术治疗等多个方面。以下是对反流性食管炎治疗的详细指南。

## 一、生活方式调整

生活方式调整是治疗反流性食管炎的基础，通过改善生活习惯，可以减少胃酸反流的发生，缓解症状。

**控制体重：**肥胖是反流性食管炎的一个重要危险因素，过重的体会增加腹腔压力，促进胃液反流。应通过合理的饮食和适当的运动来控制体重，减轻腹内压。

**养成健康的生活习惯：**保持规律的作息时间，有助于调节身体的生物钟，维持正常的胃肠功能。避免长时间熬夜或过度劳累，保证充足的睡眠时间。适当运动有助于改善胃肠功能，促进胃排空，减少反流的发生。可以选择散步、慢跑、游泳等有氧运动方式，但应避免剧烈运动和过度劳累，保持良好的口腔卫生习惯，定期刷牙漱口，有助于减少口腔细菌对食管黏膜的刺激和感染风险。

**改善睡眠：**睡眠时床头可抬高15cm-20cm，增强食管的清除力，加快胃排空。睡前2小时-3小时内避免进食，减少夜间因食物刺激而导致胃酸分泌加重。

**放松心情：**情绪波动会影响胃肠功能，加重反流性食管炎症状，应学会调整自己的情绪，保持心情愉悦，可以尝试进行冥想、瑜伽等放松身心的活动，培养一些兴趣爱好，如阅读、绘画、音乐等，帮助缓解压力和焦虑，提高生活质量；长期处于高压环境，会导致情绪波动和胃肠功能紊乱，诱发或加重反流性食管炎症状，学会调整工作和生活节奏，避免长时间处于高压状态。

## 二、药物治疗

药物治疗是反流性食管炎的主要治疗方法之一，通过抑制胃酸分泌、增强食管下括约肌张力等机制来缓解症状。

**抑酸药：**主要包括质子泵抑制剂（PPI）和H2受体拮抗剂。PPI类药物是目前治疗反流性食管炎的首选药物，能抑制胃酸分泌，减少对食管黏膜的刺激。H2受体拮抗剂虽然抑酸作用较PPI弱，但也可作为辅助治疗药物。

**促动力药：**能增强胃肠道的动力，加快胃内容物排空，减少反流的发生。这类药物通常与抑酸药联合使用，以提高治疗效果。

**黏膜保护剂：**能在食管黏膜表面形成

一层保护膜，减轻胃酸对黏膜的损伤，这类药物可作为辅助治疗药物使用。

## 三、饮食管理

饮食管理在治疗反流性食管炎中起着至关重要的作用，应遵循以下饮食原则：

**避免刺激饮食：**应避免食用辛辣、油腻、高脂肪、高糖等刺激性食物，以及咖啡、浓茶、巧克力、碳酸饮料等可能加重反流的食物。建议以清淡、易消化食物为主，如蔬菜、水果、全谷类食物等，这些食物富含纤维，有助于减少胃酸反流。

**定时定量：**养成规律的饮食习惯，定时定量进食，避免暴饮暴食。每餐不宜过饱，以七分饱为宜。

**细嚼慢咽：**细嚼慢咽有助于食物的充分消化和吸收，减轻胃肠负担，减少胃酸反流的发生。

**适量摄入碱性食物：**适量摄入豆腐、牛奶、香蕉等碱性食物，有助于中和胃酸，减轻对食管黏膜的刺激。

## 四、内镜治疗

对于药物治疗效果不佳或反复发作的患者，可以考虑内镜治疗。内镜治疗主要包括内镜下胃食管括约肌切开术（LES）和内镜下射频消融术等。通过改善食管下括约肌功能，减少反流的发生。内镜治疗具有创伤小、恢复快等优点，但需要在专业医生指导下进行。

## 五、手术治疗

手术治疗适用于严重反流性食管炎、药物治疗无效或合并食管裂孔疝的患者。手术方法包括胃底折叠术、食管裂孔修补术等。手术治疗可显著改善症状，提高生活质量。但手术风险较大，需要严格掌握适应证和禁忌证。

## 六、中医治疗

中医治疗反流性食管炎秉持辨证施治原则，个性化地运用中药方剂，旨在调和脾胃气机，增强其功能，从而缓解胃酸反流及伴随的不适症状。同时，结合针灸疗法，精准刺激穴位，促进气血流通，进一步辅助改善病情。然而，鉴于中医治疗的复杂性及个体差异，务必在专业中医师的精心指导下进行，切勿擅自用药或尝试针灸，以确保治疗的安全与有效。

综上所述，反流性食管炎的治疗方法多种多样，应根据患者病情和医生建议选择合适的治疗方案。在治疗过程中，还应注意定期复查和随访，以便及时调整治疗方案和监测病情变化。同时，保持良好的生活习惯和饮食习惯，也是预防反流性食管炎复发的重要措施。

# 新生儿喂养的注意事项有哪些

□马红丽 阜南县人民医院新生儿科

新生儿的喂养是每个父母都必经的阶段，它对于宝宝的健康成长至关重要。正确的喂养方式和注意事项可以帮助宝宝获得充足的营养，增强免疫力，促进发育，预防疾病。然而，由于缺乏相关知识和经验，很多父母对新生儿喂养存在一定的困惑。本文将介绍新生儿喂养的注意事项，帮助父母正确地进行喂养，为宝宝的健康打下坚实的基础。

## 一、喂养频率和喂养量

对于新生儿的喂养频率和喂养量，应该根据宝宝的需求来确定。通常情况下，新生儿每天需要进食8次-12次，可以根据宝宝的表现，如吸吮手指、舔嘴唇、哭闹等来判断他们是否饥饿。初期喂养量较小，一般为30毫升-60毫升，但随着宝宝的生长而逐渐增加。宝宝的胃容量有限，过度喂养可能会导致消化不良和不适感，而过度饥饿则会影响宝宝的生长发育。因此，父母应该通过观察宝宝的表现，并根据医生的建议来确定喂养的频率和喂养量。

## 二、喂养姿势

在喂母乳时，妈妈应选择一个舒适的姿势，使宝宝能够正确吮吸乳汁。头部、颈部和身体应该保持一条直线。妈妈可以尝试不同的姿势，如交叉抱

持法、趴着喂养法等，以找到最适合自己的和宝宝的姿势。在奶瓶喂养时，要确保宝宝的头部稍微抬起，避免吸入空气。妈妈可以将奶瓶稍微倾斜，使奶液充满奶嘴，减少宝宝吸入空气的机会。同时，要确保奶嘴的大小和流速适合宝宝的年龄和需要，以免过快或过慢地喂养。

## 三、注意宝宝的吃饱信号

父母需要仔细观察宝宝的表现，特别是宝宝的吃饱信号。宝宝在进食过程中会逐渐减少吸吮的力度，停止吸吮、松开嘴巴或奶嘴、闭上嘴巴等都是宝宝吃饱的信号。如果继续强行喂养，可能会导致宝宝不适和消化问题。因此，父母应该学会观察宝宝的表现，及时停止喂养，避免过度喂养。

## 四、宝宝的排便和小便

新生儿每天应该有多次的排便和小便，这是宝宝是否正常进食和排泄的一个重要指标。在初期，宝宝的大便是黑色且胶状的胎便，随着喂养的进行，颜色会逐渐变为黄色或黄褐色，并呈现较为松软的质地。小便应该是无色或淡黄色的清亮液体。如果宝宝的排便和小便异常，如频率减少、颜色异常、质地不正常等，父母应该及时向医生咨询，以确保宝宝的消化系统正常工作。

## 五、饮食补充和添加辅食的时间

在宝宝出生后的前6个月，母乳或配方奶粉是宝宝唯一需要的食物。一般来说，妈妈可以将奶瓶稍微倾斜，使奶液充满奶嘴，减少宝宝吸入空气的机会。同时，要确保奶嘴的大小和流速适合宝宝的年龄和需要，以免过快或过慢地喂养。添加辅食的时间应该根据宝宝的发展和医生的建议来确定。一般来说，宝宝在6个月大时已经能够坐稳并表现出对食物的兴趣，此时可以开始尝试添加米糊、果泥等辅食。在添加辅食时，应该逐步引入不同种类的食物，并注意宝宝的反应，以确保宝宝逐渐适应新的食物。

## 六、奶粉喂养中的特定注意事项

在奶粉喂养中，保持奶瓶的清洁非常重要。每次使用前应该彻底清洗和消毒奶瓶、奶嘴和其他相关用具，以避免细菌滋生和感染。同时，父母在配制奶粉时应该按照包装上的说明进行，一般是30毫升水加一小勺奶粉或60毫升水加一大勺奶粉。过量或过少的奶粉都可能对宝宝的健康造成影响。在喂奶时，也要注意奶水的温度，一般为45℃。太热的奶水可能会烫伤宝宝的口腔，而太凉的奶水可能会引

起消化不良。可以使用温度计或手腕内侧的皮肤来检测奶水的温度是否适宜。

## 七、咨询交流

父母应该与儿科医生建立良好的沟通和咨询机制，定期向医生汇报宝宝的喂养情况，并及时咨询和寻求专业的建议。儿科医生可以根据宝宝的生长发育、健康状况和喂养情况来提供个性化的建议和指导，以确保宝宝得到适当的喂养。同时，如果父母在喂养过程中遇到任何问题或困惑，也应该及时向医生咨询，从而获得良好的帮助和支持。

新生儿喂养包括奶粉喂养和母乳喂养，而无论是奶粉喂养还是母乳喂养，都有一些注意事项需要家长们牢记，主要包括喂养频率和喂养量、喂养姿势、注意宝宝的吃饱信号、宝宝的排便和小便、饮食补充和添加辅食的时间，同时，奶粉喂养中也有特定的注意事项，应该注意奶瓶的清洁、水温以及奶粉的用量。此外，及时和医生进行沟通，可以进一步保障新生儿喂养的准确性，规避风险。总之，通过正确的喂养方式和注意事项，父母可以为宝宝提供良好的营养，促进宝宝的健康成长。同时，定期与儿科医生进行沟通和咨询是确保宝宝得到适当喂养的重要一环。

# 肺结节，看这一篇就够了

□戎玉东 阜南县人民医院呼吸与危重症医学科

## 肺结节的成因及种类

在临床上，肺结节的形成原因有很多，从良性到恶性病变都有可能。其中，良性结节可能是由于感染、炎症、瘢痕组织、肉芽肿性疾病等因素引起，而恶性结节则常为肺癌或转移性肿瘤所致。可以说，像是熏烟、职业暴露、遗传因素等都是影响肺结节发生的重要因素。但值得注意的是，并非所有肺结节都会伴明显临床症状。在无临床症状的情况下，如果通过例行体检偶然发现，确实容易引发人们的担忧与恐慌。

## 如何正确解读影像学报告？

许多患者在拿到CT报告时就会感到困惑甚至是恐慌。在不了解它的情况下，出现这些情绪实属正常，但只要深入了解一下，相信大家的情绪就会有所好转。具体来讲，影像学报告往往都使用着比较专业的术语，而解读这些术语就是了解结节性质的重要一步。例如，报告中常见的“磨玻璃影”，指的就是一种不完全遮挡的密度增加影像，可能表示实性或早期恶性病变，但也可能是良性病变的表现。对于报告中的结节描述，如大小、形态、边缘等特征的详细理解，都非常有助于对结节性质的初步判断。不过，对报告最终的解读和诊断还是应由那些有经验的专业医生来进行，不要自行下结论。

## 肺结节的常规治疗方案

在发现肺结节后，就可能需要进一步的随访和评估了。像是患者的年龄、结节的大小、形态、边界情况及生长变化都将影响后续的处理策略。对于低风险性的结节，患者就可以选择定期随访观察的方式，通过影像学变化来决定是否需要进一步干预。但若结节表现出高风险特征，医生就可能建议做进一步的检查，以便更好地明确诊断。有时候，医生可能会根据综合评估结果建议进行手术切除，尤其是在怀疑结节存在恶性病变的情况下。可以说，个体化的评估与治疗方案的制订是肺结节诊治过程中的重要原则。

## 发现肺结节后的心理调适

面对肺结节诊断，许多人在心理上就会感到不安和焦虑，这也是非常常见的反应。但为了避免那些不必要的担忧，大家就需要理性看待这一影像学发现。具体而言，肺结节在影像学检查中并不少见，许多结节其实都是良性，并不意味着严重的健康问题。因此，理性看待结节的性质非常重要。而接下来，积极地与医生沟通就是非常关键的一步。通过与医生的详细交谈，患者就可以更好地了解病情的真实状况。医生会根据结节的大小、形态、位置以及患者的病史来提供专业的处理建议，从而帮助患者权衡

是否需要进一步检查或治疗。此外，了解医生的建议和医疗计划也能够有效减轻患者的心理负担，避免因信息的不对称而产生的猜测和恐慌。同时，家人和朋友的理解与支持在这个过程中也是非常重要的，他们的陪伴和关心都能够给予患者情感上的安慰和鼓励。而良好的心理状态也不仅有助于心灵的平和，还非常有助于身体的健康。因此，大家在面对肺结节诊断时，保持积极的心态，做好相应的心理调适都非常关键。

综上所述，肺结节是一个常见但又复杂的问题，不同性质的结节往往都需要不同的处理策略。而通过了解肺结节的基本知识，患者便能够更好地从容地面对这一影像学发现。在当前，科技的进步正使得肺结节的早期发现和诊治逐渐成为可能，而正确和及时的医疗干预，便可以将极大地提高患者的生活质量。总而言之，希望借助本文的这些讲解能帮助大家更好地理解肺结节，并为保护自身健康提供一些有用的信息。



可以用于腰背痛的预防。

## 四、站立伸展运动

1. 练习四原理同练习三，但是效果没有练习三效果好。这个练习特别适合那一类受场地限制的朋友。因为这个动作可以不用床。

2. 练习的频率和练习三是一样的。每组10次，每天6-8组。这是一组最佳预防腰痛复发的练习。

3. 站立位，双脚分开站直。双手叉腰置于后腰部。四指靠近脊柱两侧。

4. 以双手作为支点，躯干尽量向后弯曲。多次进行。

## 五、平躺弯曲练习

1. 需要注意，练习五一般是在前几节练习的基础上，急性疼痛消退后进行的。主要用于治疗腰痛后遗留的僵硬感。

2. 平躺在床上，双腿弯曲，做好准备工

作。

3. 双手抱于膝下方，在疼痛可以忍受的情况下，缓慢将双膝靠近胸部。

4. 逐步缓慢地将双膝尽量靠近胸部。这个过程中，不要抬头，头保持接触床面，保持姿势2秒钟左右。然后放下，恢复初始动作。脊柱放下时双腿不要伸直。

5. 每组5-6次，每天3-4组。且需要注意做完后需要补充一组练习。

## 六、坐姿弯曲运动

1. 本练习应在连续做练习五一周后进行。

2. 将椅子放平，坐在椅子的边缘，双腿尽量分开，双手平放在腿上；

3. 向下弯腰，双手抓住脚踝，并使身体向下弯曲。

4. 进一步弯曲。此时头部已经接近地面。

5. 每组5-6次，每天3-4组。且做完后应立即重复练习

## 七、站立弯曲运动

1. 请在连续做练习六两周后开始练习七。

2. 双腿分开站直，双臂放松在身体两侧，准备开始练习。

3. 向前弯腰，双手在身体可承受范围内尽量向下伸。且逐渐增加向下伸的幅度。

4. 每组做5-6次。每天1-2组。且做完练习七后，立即做练习三。

5. 在完全摆脱疼痛3个月后的每天的练习中前4个小时，千万不要做练习七。

最后，提醒大家，日常生活中预防很重要，要重视生活习惯。腰椎间盘突出，不宜久坐或长久站立，适度腰背肌功能锻炼，不宜长时间佩戴护腰。注意及时纠正生活、工作中不良的习惯。必要时尽早至专业医院专科就诊、康复。