

新生儿护理必知,如何科学喂养宝宝?

□余敏 安徽省铜陵市枞阳县人民医院新生儿科

当你的小天使呱呱坠地,家里的氛围瞬间变得温馨又紧张。面对这个脆弱又充满生命力的小家伙,新手爸妈们往往会手足无措,尤其是关于如何喂养宝宝的问题,简直比高考题还难!有人说母乳是最好的,也有人说奶粉更科学,还有人担心宝宝吃不饱、喝不够、消化不良……别担心,今天我们用科学、专业、又通俗易懂的方式,带你走进新生儿喂养的世界!

第一口奶:母乳还是配方奶?

新生儿的第一顿饭至关重要,关系到他们的消化系统启动、免疫力建立,以及妈妈的泌乳情况。母乳无疑是最完美的食物,世界卫生组织(WHO)和中国营养学会都强烈推荐母乳喂养至少六个月。母乳中富含宝宝所需的营养物质、抗体和益生菌,能够帮助宝宝抵抗感染,促进肠道健康。而且,母乳喂养还能增强妈妈和宝宝之间的亲密关系,甚至降低妈妈患乳腺癌和子宫癌的风险。

当然,并不是所有妈妈都能顺利母乳喂养,比如奶水不足、乳头皲裂、妈妈需要服药等特殊情况下,这时候配方奶就派上了用场。现代的婴儿奶粉配方已经非常接近母乳,其中含有DHA、ARA、乳铁蛋白等关键成分,能满足宝宝的营养需求。选择配方奶时,要根据宝宝的年龄、体质和医生建议,选择合适的品牌和种类。

无论选择母乳还是配方奶,最重要的是确保宝宝吃得饱、吃得好,不用太纠结“完美”喂养方式,适合自己 and 宝宝的才是最好的。

怎么知道宝宝吃饱了?

新生儿不会说话,他们饿了、吃饱了都

靠“暗号”来传达。很多新手爸妈都有这样的疑问:宝宝到底吃没吃饱?要不要再喂一点?其实,判断宝宝是否吃饱,可以观察以下几个信号:

吃饱了,宝宝会自动松开乳头或奶瓶,如果你继续硬塞,TA会扭头或吐出来。

吃奶时有力、节奏稳定,不慌不忙地吸吮,而不是含着奶嘴玩。

一天更换尿布湿6-8次,粪便正常(黄色或绿色软便),说明奶量充足。

宝宝体重稳步增长,每周增加150-200克,说明营养吸收不错。

吃饱后宝宝会安静满足,甚至昏昏欲睡,而不是哭闹或仍然寻找乳头。

如果宝宝每次吃奶都吃很久(超过40分钟),吃奶后依然哭闹,或者体重增长不理想,可能说明奶量不足,需要调整喂养方式或咨询医生。

新生儿的喂养频率和时间

新生儿的胃容量非常小,刚出生时只有樱桃大小(5-7毫升),所以他们需要少量多餐,一天要吃8-12次,基本上每2-3小时就要喂一次。如果是母乳喂养,按需喂养最合适;如果是配方奶喂养,按照说明控制奶量,同时注意宝宝的消化情况。

夜奶要不要喂?新生儿的胃排空很快,夜里依然需要吃奶,所以前三个月还是要喂夜奶。但如果宝宝夜间睡得很好,可以稍微延长喂奶间隔时间,不用强行叫醒宝宝喂奶。

科学喂奶的正确姿势

喂奶方式不对,不仅影响宝宝吸收,还可能引发胀气、呛奶,甚至影响妈妈的乳腺健康。正确的喂奶姿势有几个关键点:

喂母乳时,妈妈可以坐着或半躺,确保

宝宝的头部高于胃部,让宝宝含住整个乳晕,而不是只咬乳头。这样可以减少乳头皲裂和吞入空气的风险。

喂奶瓶时,奶瓶应略微倾斜,让奶液充满奶嘴,防止宝宝吸入空气引起胀气。同时注意控制奶瓶流速,避免宝宝喝得过快或呛奶。

喂奶后要拍嗝,防止宝宝肠胃积气引起腹胀和吐奶。可以把宝宝竖抱在肩上,轻拍后背,直到听到“嗝”声。

宝宝胀气、吐奶怎么办?

新生儿的消化系统发育尚未完善,容易出现胀气、吐奶、肠绞痛等问题,这些情况通常不是病,但确实让爸妈们焦虑不已。这里有几个简单的方法可以缓解:

1. 喂奶后竖抱宝宝10-15分钟,轻轻拍嗝,减少胃内积气。

2. 少量多餐,避免一次喂太多,否则胃部压力过大会导致吐奶。

3. 按摩宝宝的肚子,顺时针方向轻柔地按摩,有助于排气和消化。

4. 尝试“飞机抱”,让宝宝趴在你的手臂上,有助于缓解胀气。

5. 母乳妈妈要注意饮食,避免吃过多容易胀气的食物(如豆类、碳酸饮料)。如果宝宝频繁大量吐奶、体重不增反降、哭闹不止,就需要及时就医,排除食管反流或其他疾病。

新生儿的喂养是一场耐心与爱的修行,没有所谓的“标准答案”,只有最适合自己和宝宝的方式。母乳或奶粉都可以养出健康的宝宝,关键是科学喂养、细心观察,用温柔和耐心陪伴宝宝健康成长。每一口奶,都是爸妈爱的表达,每一次拥抱,都是宝宝最安心的依靠。

三、MRA的检查流程及注意事项

(一)MRA的检查流程

MRA的检查过程简单、安全、无创,一般包括以下步骤:

1. 准备阶段

受检者需去除金属物品(如首饰、手表、假牙等),避免影响磁场。

患者需填写健康问卷,确保无植入金属物(如心脏起搏器、人工耳蜗、金属夹等),因为金属可能受到磁场干扰。

2. 检查过程中

受检者躺在磁共振仪器内,头部固定,保持静止。机器会发出嗡嗡声或敲击声,这是正常现象。部分医院提供耳塞或耳机,减少噪声干扰。MRA通常无需注射造影剂,但某些情况下(如细血管评估)可能需要使用特殊的钆造影剂,但其安全性远高于CT造影剂。

3. 检查后

影像数据会由放射科医生分析,通常当天或次日即可得到报告。结果会交由神经内科或神经外科医生解释,并制订后续的治疗或随访计划。

(二)MRA检查的注意事项

1. 孕妇慎用:尽管MRA没有辐射,但仍建议孕早期孕妇慎重选择。

2. 幽闭恐惧症患者:检查时需长时间躺在密闭空间内,若有严重幽闭恐惧症,需提前告知医生,可选择镇静剂或开放式MRI设备。

3. 植入金属者禁用:如果体内有磁性植入物(如心脏起搏器、神经刺激器等),可能无法进行MRA检查。

结语

磁共振血管成像(MRA)作为一种无创、精准、高效的脑血管检查手段,为脑卒中、动脉瘤、脑供血不足等疾病的早期诊断和监测提供了可靠的支持。重视脑血管健康,合理利用先进的医学检查手段,能够帮助我们及早发现风险,采取有效措施,降低脑血管疾病的危害,为生命健康提供更全面的保障。

癫痫患者的日常护理与发作应对策略

□王淑兰 界首市人民医院

癫痫,作为一种常见的神经系统疾病,困扰着全球众多患者。对于癫痫患者而言,除了接受正规的医疗治疗,日常护理与发作应对策略不仅有效减少癫痫发作的频率和严重程度,还能显著提高患者的生活质量。

一、癫痫患者的日常护理

(一)生活作息规律

1. 充足睡眠:睡眠不足是诱发癫痫发作的常见因素之一。因此,癫痫患者应保证每天有足够的睡眠时间,一般成人需7-8小时,儿童则需更多。建立规律的睡眠时间表,每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床,有助于稳定身体的生物钟,减少癫痫发作的风险。

2. 适度运动:适度的运动对癫痫患者的身心健康有益。像散步、慢跑、瑜伽等有氧运动,能增强体质,提高免疫力,同时还能缓解压力和焦虑情绪。不过,患者在运动时需注意安全,避免在高空、水边等危险环境中运动,运动强度也要适中,避免过度劳累。

(二)饮食注意事项

1. 均衡饮食:癫痫患者的饮食应遵循均衡营养的原则,多摄入富含维生素、矿物质和蛋白质的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷类、瘦肉、鱼类、豆类等。这些食物能为身体提供所需的营养,维持身体的正常代谢和生理功能。

2. 避免刺激性食物:辛辣、油腻、刺激性食物以及含有咖啡因、酒精的饮料,都可能诱发癫痫发作,患者应尽量避免食用。可以用清淡的烹饪方式替代油炸、煎烤等方式,减少食物对身体的刺激。

(三)按时按量服药

1. 严格遵医嘱:药物治疗是癫痫治疗的主要方法,患者必须严格按照医生的嘱咐按时按量服药,不

能自行增减药量或停药。随意更改药物剂量或停药,可能导致癫痫发作频繁或加重病情。

2. 定期复查:在服药期间,患者需要定期到医院复查,检测血液中药物的浓度,以及肝肾功能等指标。医生会根据复查结果调整药物剂量或种类,确保治疗效果和患者的安全。一般来说,患者在开始服药后的1-3个月内,需要每月复查一次,之后根据病情稳定情况,可适当延长复查间隔时间。

(四)心理护理

1. 了解疾病知识:许多癫痫患者由于对疾病缺乏了解,会产生恐惧、焦虑、自卑等心理问题。患者及其家属应积极学习癫痫的相关知识,了解疾病的病因、症状、治疗方法和预后等,从而正确认识疾病,减轻心理负担。

2. 寻求心理支持:患者可以与家人、朋友倾诉自己的感受,获得他们的理解和支持。同时,也可以加入癫痫患者互助组织,与其他患者交流经验,互相鼓励,共同面对疾病。

二、癫痫发作的应对策略

(一)发作时的现场处理

1. 保持冷静:当身边有人癫痫发作时,周围人首先要保持冷静,不要惊慌失措,迅速判断现场情况,采取正确的应对措施。

2. 保护患者安全:立即将患者周围的危险物品移开,防止患者在发作过程中受伤。然后让患者就地平卧,迅速松开患者的衣领、裤带等束缚物,头偏向一侧,防止口腔分泌物或呕吐物误吸入气管,引起窒息。癫痫发作时,患者很容易咬到自己的舌头,可能导致舌头严重受伤、出血,影响正常的口腔功能和身体健康。必要时,可以在患者上下牙齿之间垫上压舌垫儿,如果现场没有专

业的压舌垫儿,也可以用干净的毛巾、纱布等物品折叠后代替,但要注意不要堵塞患者的呼吸道。

3. 不要强行按压:强行按压可能会导致患者骨折、脱臼等二次伤害。正确的做法是在患者抽搐时,轻轻扶住患者的头部和四肢,避免其碰撞到周围物体,但不要用力按压。

(二)发作后的护理

1. 观察患者状态:在患者发作结束后,密切观察患者的意识、呼吸、心率等生命体征。如果患者意识逐渐恢复,可让其安静休息,并给予适当的安慰。如果患者意识未恢复,或出现呼吸急促、心跳异常等情况,应立即呼叫急救人员。

2. 记录发作情况:尽量详细地记录患者的发作情况,包括发作时间、发作症状、发作持续时间等。这些信息对于医生了解患者的病情,调整治疗方案非常重要。

(三)何时呼叫急救

1. 发作持续时间过长:如果患者的癫痫发作持续时间超过5分钟,则属于癫痫持续状态,可能会对患者的大脑造成不可逆的损伤,甚至危及生命。此时应立即呼叫急救人员,在等待急救人员到来的过程中,继续做好患者的现场护理。

2. 多次发作:如果患者在短时间内连续发作,且发作间期意识未恢复,也应及时呼叫急救人员。

三、总结

癫痫患者的日常护理与发作应对策略是一个系统工程,需要患者、家属和社会的共同努力。患者要养成良好的生活习惯,按时服药,积极配合治疗;家属要给予患者充分的关爱和支持,掌握正确的护理和应对方法;社会也应加强对癫痫患者的理解和包容,为他们创造一个良好的生活环境。

磁共振血管成像(MRA):

无创检查脑血管病变的新选择

□杨贵贵 安徽省含山县人民医院

脑血管病是导致中风、脑出血、动脉瘤等严重健康问题的重要原因,早期发现和准确评估血管状况至关重要。在众多影像检查手段中,磁共振血管成像(MRA)因其无创、无辐射、成像精细的特点,逐渐成为脑血管检查的重要工具。那么,MRA究竟是如何工作的?它能检测哪些疾病?本文将深入剖析MRA的原理、应用及其对脑血管病的诊断价值,帮助大家更好地理解这一先进技术。

一、什么是磁共振血管成像(MRA)?

(一)MRA的基本原理

磁共振血管成像(MRA)是一种基于磁共振成像(MRI)技术的血管检查方法。它利用强大的磁场和无线电波,使体内水分子的氢原子发生共振,并根据不同组织对磁场的响应程度,形成精确的血管图像。与传统的血管造影(DSA)不同,MRA不需要插入导管,也不依赖X射线,这使得它在安全性和舒适度上有明显优势。

MRA的成像主要依赖血液流动的特性。当血液在血管内流动时,它会改变磁共振信号的特征,进而形成清晰的血管图像。医生可以通过这些图像,观察血管的走行、分支情况以及是否存在狭窄、闭塞、动脉瘤或其他病变。

(二)MRA与其他血管成像技术的对比

目前临床上用于脑血管检查的影像技术主要包括:

1. 数字减影血管造影(DSA):即传统的“脑血管造影”,需要将造影剂注入血管,并通过X射线拍摄血管图像。这种方法成像精确,被认为是脑血管检查的“金标准”,但它是有创检查,可能导致出血、感染、造影剂过敏等风险。

2. CT血管造影(CTA):利用CT扫描并结合造影剂增强血管显影,成像速度快,但需要使用X射线,对部分肾功能不全患者可能不适用。

3. MRA:既能提供高分辨率的血管图像,又无需插管或注射造影剂(部分情况

下需要),避免了X射线辐射的影响,因此适用于需要无创检查的人群,如儿童、孕妇、造影剂过敏者等。

总体来看,MRA是一种兼具安全性和精准性的检查手段,特别适合用于脑血管病的早期筛查和随访。

二、磁共振血管成像(MRA)能检测哪些疾病?

MRA的主要作用是评估血管结构、检测血管病变,尤其适用于脑部和颈部的血管检查。以下是MRA可以帮助诊断的一些常见脑血管疾病:

1. 颅内动脉瘤

动脉瘤是脑动脉局部血管壁薄弱、异常膨出的病变,类似于气球鼓起来的部分。小型动脉瘤可能长期无症状,但如果突然破裂,就会引发严重的蛛网膜下腔出血(SAH),导致剧烈头痛、意识丧失甚至死亡。因此,早期发现动脉瘤对预防脑卒中至关重要。MRA可以清晰地显示动脉瘤的位置、大小、形态,为医生提供重要的诊断依据。

2. 脑血管狭窄和闭塞

脑动脉狭窄或闭塞可能导致脑供血不足、短暂性脑缺血发作(TIA)或缺血性脑卒中。MRA能够准确评估血管是否狭窄,以及狭窄的严重程度,为医生制订治疗方案(如药物控制、支架植入或手术)提供依据。

3. 颅内血管畸形(AVM)

颅内动静脉畸形(AVM)是先天性血管异常,它使动脉和静脉直接相连,而不经正常的毛细血管网。这种异常血流可能导致脑出血或癫痫发作。MRA可以清晰显示AVM的血管结构,帮助医生制订合适的治疗方案。

4. 颈动脉斑块与动脉粥样硬化

颈动脉斑块的形成会阻碍血液流向大脑,增加脑卒中的风险。MRA可以检测颈动脉内是否有斑块,并判断其是否可能脱落形成血栓,从而指导预防性干预(如药物治疗、生活方式调整或手术)。

胃肠不适别瞎猜,内镜检查来“破案”

□章波 来安县人民医院消化内科

胃肠不适是日常生活中常见的健康问题,尤其是现代民众饮食习惯改变、作息不规律的影响下,胃肠不适发生率较高,可能常出现腹痛、腹胀、恶心等表现。在此类症状出现后多数患者会倾向于通过网络搜索答案进行自我诊断,但是这一方法误诊率高,不仅可能增加患者心理压力,且可能延误必要的医疗干预,造成疾病进一步恶化。事实上,在出现较为明显的胃肠不适后应积极寻求专业医疗帮助,通过内镜检查判断胃肠不适的准确原因,为减轻不适感、抑制疾病进展提供科学参考。

首先需要认识到何为胃肠不适,胃肠不适通常指的是胃肠道功能紊乱引起持续性或间歇性的腹痛、腹胀、恶心、呕吐、食欲减退等一系列症状。部分患者还会出现便秘或腹泻等表现,症状虽然看似轻微,但是可能是胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃癌等严重疾病的表现,必须予以充分重视。导致胃肠不适的原因多种多样,既包括饮食不当、压力过大等生活方式因素,也涉及感染、慢性疾病等病理因素。若长期食用辛辣食物或饮酒过量可能会刺激胃黏膜,引发炎症;而精神压力则会影响消化系统的正常运作,导致胃肠功能紊乱。此外,幽门螺杆菌感染也是引起胃炎和胃溃疡的最主要原因之一。

公众对于胃肠不适存在不少误解。一方面,很多人认为偶尔的胃肠不适无需特别关注,只需调整生活习惯即可缓解,不需要寻求专业医

疗团队帮助。事实上,若胃肠不适持续存在,则可能是某些严重疾病的表现,若加以忽视可能会错过最佳治疗时机。另一方面,部分人过度依赖网络信息自我诊断,仅查看网络上真假难辨医学信息就判断自己是何种疾病类型,这不仅容易造成焦虑,也可能导致错误的判断,影响后续治疗。因此,当出现不明原因的胃肠不适时,及时寻求专业医生的帮助以实施内镜检查是非常重要的。

所谓内镜检查,就是通过插入柔软、带有摄像头的管子进入人体内部进行观察的技术,可以直接查看食道、胃、十二指肠甚至结肠等部位的情况,帮助医生直观地了解病变位置及程度。内镜不仅可以用于胃肠疾病的诊断,还可以在手术中进行辅助治疗,如参与切除息肉或止血等。根据检查部位的不同,内镜检查可以分为胃镜、结肠镜、小肠镜等,其中胃镜主要用于食道、胃和十二指肠等上消化道检查;结肠镜则专注于大肠和直肠区域检查;小肠镜则适用于更深入的小肠部分。每种类型的内镜都有其特定的应用场景,能够满足不同患者的需要。

内镜检查在胃肠疾病中的应用广泛,包括:(1)早期发现恶性病变。内镜检查在早期发现胃肠道癌症方面具有重要意义,如定期进行胃镜检查可以显著降低胃癌发生率,对胃癌患者实施早期诊断和治疗,以此延长患者生命。医生可以通过直接观察黏膜表面变化在肿瘤尚未扩散之前采取行动,及时切除有潜在

恶变风险的小息肉,预防癌症发生。(2)精准定位病因。内镜检查可以帮助医生更准确地找到导致患者症状的确切原因,及时发现溃疡、息肉等细小病变,为医生采取精准治疗方法提供科学影像参考,提升治疗的针对性,避免不必要的药物使用和手术方案的盲目尝试。(3)辅助治疗疾病。除了诊断功能外,内镜检查还在治疗领域也展现了巨大潜力,对于一些较小的息肉或早期癌症,可以通过内镜进行切除,避免开放性手术的

实施,最大程度降低治疗的创伤性,此外内镜还可以用于止血、扩张狭窄部位等操作,极大地减轻了患者的痛苦并缩短了术后恢复时间。

那么,哪些群体需要接受内镜检查?何种群体属于胃肠疾病的高危人群?不容忽视的是,家族中有消化道肿瘤史者、长期有不明原因胃肠不适的人群、年龄超过50岁的人士等都是需要重点关注的群体。此部分患者会在遗传背景或生活习惯等因素影响下存在较高胃肠道疾病发生率,定期接受胃肠镜检查可以帮助早发现、早治疗。

总而言之,内镜检查作为一种先进的诊断工具在判断疾病类型上有重要作用,不仅能帮助医生快速准确地定位病因,还能在必要时提供即时治疗,极大地提高了诊疗效率。必须要认清的是,面对胃肠不适,不要轻易自我诊断或忽视症状,及时就医并接受适当的检查才是正确的选择。

生活·资讯

招聘求职/房源租赁/生活服务

刊登电话: 4010358 QQ: 934437821

遗失声明登报

网上办理证件遗失声明,公告发布,分类广告,请扫二维码,方便、快捷。

装饰设计

★鸿福搬家 4191123
★搬家保洁 18155260468
★吉发搬家 18955201336

开锁服务

★开锁换锁 2077110

找工作 招职工

请扫码登录
蚌埠“三公里”就业圈。

专业搬家

★鸿福搬家 4191123
★搬家保洁 18155260468
★吉发搬家 18955201336

蚌埠日报社

市区、怀远公交站牌广告位

形象宣传 品牌传播
营销推广 产品展示

服务热线 4014778

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息

名称	单价	名称	单价	名称	单价
粳米	¥ 2.33	山药	¥ 3.57	香菜	¥ 3.26
面粉1	¥ 2.07	生姜	¥ 7.29	青菜	¥ 2.25
大豆油	¥ 66.86	莲藕	¥ 3.13	茼蒿	¥ 4.13
食用调和油	¥ 70.74	洋葱	¥ 1.65	菠菜	¥ 2.71
猪后座肉	¥ 13.66	胡萝卜	¥ 2.07	韭菜	¥ 3.14
鲜牛肉	¥ 30.27	蒜头	¥ 7.72	长茄子	¥ 2.94
鲜羊肉	¥ 33.72	土豆	¥ 2.46	青椒	¥ 3.21
鸡蛋	¥ 4.25	葱	¥ 4.75	西红柿	¥ 3.80
小仔鸡	¥ 14.46	芹菜	¥ 1.66	黄瓜	¥ 2.80
鲫鱼	¥ 8.50	黄豆芽	¥ 1.68	冬瓜	¥ 1.87
四季豆	¥ 7.66	莴笋	¥ 1.92	西蓝花	¥ 3.86
毛豆	¥ 7.05	蒜苗	¥ 2.08	大白菜	¥ 0.95

以上为2025年3月25日部分农副产品市场均价,供参考。单位:元/500克 油:元/5升