



# 应对婴儿黄疸 哪种办法最靠谱?

婴儿黄疸是一种常见新生儿的疾病,由于婴儿的肝脏功能尚未完全发育,导致胆红素代谢不畅,进而引起黄疸的发生。婴儿黄疸一般在出生后的2~3天内出现,通常会在一到两周内自行消退。然而,在某些情况下,婴儿黄疸可能会持续时间较长,需要进行治疗。目前,婴儿黄疸的治疗方法多种多样,但哪种方法最靠谱仍然存在争议。

## 婴儿黄疸概述

婴儿黄疸是一种常见的疾病,原因是新生儿肝脏未完全发育造成的胆红素代谢缓慢,进而导致胆红素在体内积聚。胆红素是一种黄色物质,是红细胞代谢产物。一般来说,婴儿黄疸通常从面部开始,然后逐渐向下扩散,通常在出生后的2~3天内出现。新生儿的肝脏在出生后需要一段时间才能完全发育成熟。在这个过程中,婴儿的肝脏对胆红素的代谢能力相对较低。与此同时,由于婴儿的红细胞寿命相对较短,这就导致了更多的红细胞代谢产物——胆红素被释放出来。由于胆红素的积聚,婴儿的皮肤和眼睛会呈现出黄色,这就是婴儿黄疸的主要症状。

## 婴儿黄疸的常见治疗方法

1. 光疗 它利用特定波长的



蓝光或白光照射,能够有效促进胆红素的新陈代谢和排出。相比其他治疗方式,光疗法具有安全、无痛苦的优势。但在进行光疗法时,需要确保适当的光照时间和距离,以免对婴儿的皮肤造成任何伤害。

2. 药物治疗 酚妥拉明和利福平是常用的药物,可以帮助促进胆红素的排出和代谢,缓解黄疸症状。然而,药物治疗也存在一些副作用,例如呕吐和腹泻等不适反应。因此,在使用药物治疗时,需要遵循医生的指导和建议。医生会根据婴儿的情况和需要,精确地调整药物的剂量和治疗方案。

3. 中医调理 据中医学说,婴儿黄疸产生的主要原因是体内湿热过重,中药调理能够有效清除体内湿热,促进胆红素的正常排出。

## 治疗方法的比较与评价

婴儿黄疸的治疗方法有很多种,每种方法都有其优点和缺点。目前最常用的治疗方式是光疗法,它被认为是安全可靠的。

1. 光疗法 需要严格控制光照的时间和距离,以防止潜在的副作用。

2. 药物治疗 可以较快地降低胆红素水平,但可能会引起一些副作用,如肝功能损伤等。因此,在选择药物治疗时需要谨慎考虑。

3. 中医调理 它是一种温和而无明显副作用的治疗方法。通过调整婴儿的饮食、睡眠和生活习惯等方面来改善黄疸症状。然而,疗效可能相对较慢,需要一定的耐心和时间。

在选择最合适的治疗方法时,应综合考虑医生的建议和婴儿的具体情况。医生会根据婴儿的胆红素水平、年龄、病情严重程度等因素来给出最适合的治疗方案。同时,家长也应密切关注婴儿的病情变化,及时向医生报告,以便调整治疗方案。

## 婴儿黄疸的预防方法

1. 高质量的产前保健 孕妇应该定期进行产前检查,确保健康状况良好。孕期补充足够的营养物质,如叶酸和维生素D,可以降低

新生儿黄疸的概率。

2. 密切监测新生儿 医生和家长应密切关注新生儿的健康状况,特别是黄疸的迹象。定期进行体检,包括皮肤颜色和黄疸程度的评估,可以及早发现并处理黄疸。

3. 频繁的哺乳 母乳喂养是预防新生儿黄疸的有效方法之一。频繁的哺乳可以促进宝宝的排尿和排便,帮助排除体内的胆红素。

4. 阳光浴 适度的阳光暴露可以促进皮肤中维生素D的合成,有助于预防新生儿黄疸。然而,家长在给宝宝晒太阳之前应咨询医生的建议,以确保安全。

5. 避免使用有害物质 家长应尽量避免使用有害物质,如染发剂和化学清洁剂,以免对宝宝的身体健康产生负面影响。

总之,婴儿黄疸治疗方法多种多样,每种方法都有优缺点。光疗法是目前最常用且安全可靠的治疗方法,但需要严格控制光照时间和距离,以避免对婴儿皮肤造成伤害。药物治疗可以快速降低胆红素水平,但可能会引起一些副作用。中医调理温和而无明显副作用,但疗效相对较慢。如何选择最靠谱的治疗方法,应根据医生的建议和婴儿的具体情况综合考虑。

广西医科大学第一附属医院  
谭承白

# “妊高症”危害大 孕妈妈应警惕

## 什么是妊娠高血压?

妊娠高血压是指在孕妇怀孕20周后,出现血压升高及蛋白尿的一种疾病。正常的血压水平应该是收缩压(即高压)在140毫米汞柱以下,舒张压(即低压)在90毫米汞柱以下。但当孕妇出现收缩压 $\geq 140$ 毫米汞柱和/或舒张压 $\geq 90$ 毫米汞柱,即可被诊断为妊娠高血压。

妊娠高血压危害不可小觑。首先,它可能导致孕妇发生严重的并发症,如子痫前期和子痫。子痫前期是一种严重的妊娠并发症,会给孕妇和胎儿的健康带来极大风险。其次,妊娠高血压还会增加早产的风险,使胎儿面临更早出生和未发育完全的风险。此外,妊娠高血压还可能导致胎儿宫内生长受限,影响胎儿的发育。

造成妊娠高血压的原因目前不完全清楚,但有一些可能的风险因素,如孕前存在高血压、肾脏疾病或糖尿病等慢性疾病,年龄过大或太小,以及第一次怀孕等。此外,孕期生活中过度劳累、压力过大、饮食不合理等,也可能增加妊娠高血压的风险。

## 哪些因素易致孕妇“妊高症”?

1. 年龄因素 年轻孕妇、特别

妊娠高血压是一种严重的孕期并发症,给孕妇和未出生的宝宝带来了严重的健康风险。了解妊娠高血压的定义、易感人群、症状及治疗原则是非常重要的。本文将从这四个方面为大家进行科普解答。

是初次怀孕的年轻女性,患妊高症的风险相对较低。相反,年龄超过35岁的孕妇则更容易受到妊高症的困扰。这可能与年龄增长导致的身体变化、血管功能下降有关。

2. 慢性疾病 已有慢性高血压、肾脏疾病、糖尿病等的孕妇,由于其本身就存在一定的血压问题,因此更容易引发妊高症。

3. 多胎妊娠 多胎妊娠会增加孕妇的血流量,并对心血管系统施加更大的负担,从而增加了妊高症的发生风险。

4. 不良习惯 例如,高盐饮食、过度依赖咸味食物,缺乏运动、长时间站立或久坐、过度劳累等因素,均有可能影响孕妇的血压管理,增加妊高症发生的可能性。

## 妊娠高血压有哪些症状表现?

1. 血压升高 一般来说,孕期正常的血压水平为收缩压(即高压)在140毫米汞柱以下,舒张压(即低压)在90毫米汞柱以下。而妊娠高血压的特点就是血压明显升高,收缩压 $\geq 140$ 毫米汞柱和/或舒

张压 $\geq 90$ 毫米汞柱。在平时的孕检中,孕妇如果发现自己的血压升高了,需要及时就医。

2. 蛋白尿 正常情况下,孕妇的尿液中是没有蛋白质的。但是,在妊娠高血压患者体内,由于肾脏功能异常,尿液中的蛋白质会增加,并通过尿液被排出体外。因此,孕妇在测量血压的同时,也要留意自己的尿液是否出现异常。

3. 头痛 可能会出现持续性或反复发作的头痛,特别是位于额部或枕部的搏动性头痛。

4. 视觉障碍 表现为模糊、闪光、黑点或视野缺失等症状。

5. 水肿 常见于面部、手指、下肢等部位,尤其是在晚期妊娠时更为明显。

## 妊娠高血压的治疗原则有哪些?

1. 定期监测血压 孕妇应该定期测量血压,以及监测尿液中的蛋白质含量。这有助于评估血压的变化趋势以及病情的严重程度,以便医生能够根据具体情况制定治疗方

案。

2. 休息和减轻体力活动 孕妇需要更多的休息,避免久坐或长时间站立。减轻体力活动有助于降低血压,缓解症状。

3. 药物治疗 针对不同的情况和严重程度,医生可能会选择合适的降压药物进行治疗。常见的降压药包括甲基多巴胺、硝普钠和长效硝酸酯类药物等,但使用药物需要严密的医学监测,以避免对胎儿和孕妇造成不良影响。

4. 饮食调理 孕妇需要遵循低盐、低脂的饮食原则,增加新鲜水果、蔬菜和全谷物的摄入。同时,要避免摄入过量的咖啡因和糖分。

女性孕期应警惕妊娠高血压的发生,及时关注自己的健康状态,并遵循医生的建议进行治疗。通过定期检查、合理调节生活习惯和药物治疗等手段,可以有效控制妊娠高血压,保障母婴安全。同时,提倡积极健康的生活方式,保持良好的体重管理和饮食习惯,也是预防妊娠高血压的重要措施。只有女性自己重视妊娠高血压的风险,合理管理健康,才能更好地保障自身和宝宝的安全与健康。

南宁市妇幼保健院 卢新莉