



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. 光疗疗法



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，光疗疗法具有安全、无痛苦的优势。但在进行光疗疗法时，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. 药物疗法 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法是光疗疗法，它被认为是安全可靠的。

1. 光疗疗法 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进行综合考虑。

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≥140毫米汞柱和/或舒张压≥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，年龄过大或过小，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

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液量，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≥140毫米汞柱和/或舒

张压≥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