

早产儿居家护理 关键细节要记牢

相比足月儿，早产宝宝体温调节能力弱、消化系统敏感、抵抗力低下……别担心，掌握科学居家护理要点，通过精心呵护，小小生命同样能茁壮成长。

精心维持适宜温度

1. 打造专属“暖巢” 室温恒定 $24^{\circ}\text{C} \sim 26^{\circ}\text{C}$ 、湿度 $55\% \sim 65\%$ 最理想。远离风口（空调、门窗）和阳光直射。冬天可用暖风机辅助（安全距离，不直吹）。

2. 穿衣盖被有学问 比大人多穿一层薄衣是基准。“洋葱式”穿衣（多层薄衣）方便增减。摸摸后脖颈，温热无汗最佳。被子轻薄透气盖到胸口，严防掩住口鼻。睡袋更安全。

3. 科学判断冷热 “摸”比“看”准。持续摸宝宝后脖颈或背部：温热干燥正好；潮湿有汗是过热；发凉需保暖。洗澡在温暖无风环境下快速完成(<10 分钟)，衣物浴巾提前预热，洗后迅速包裹擦干。

安全科学喂养是头等大事

1. 首选母乳，强化营养 母乳是黄金食物。提供营养和抗体，筑起肠道健康屏障，降低感染。医生常建议在母乳中添加母乳强化剂(HMF)，补充蛋白质等关键营养助追赶，务必遵医嘱。

2. 特殊配方奶 无法母乳时，首选早产儿/低体重儿专用配方奶粉。营养密度高，易消化吸收。

3. 喂养技巧要精细 姿势关

键：半卧位（头高脚低，约 $30\text{--}45$ 度）喂奶。奶瓶喂养确保奶液充满奶嘴前端，减少进气。

控制流速防呛：选流量合适的早产儿奶嘴。流速过快易呛。观察吮吸节奏，适时停顿。宝宝口周发青、咳嗽、呼吸急促、呛奶时，立即停喂。快速侧卧或俯卧（头低于身），空心掌有力拍打肩胛骨中间，清除气道异物。

喂后拍嗝与观察：每次喂奶后竖抱拍嗝（空心掌轻拍背）至少 $15\text{--}20$ 分钟。之后让宝宝右侧卧一会儿。

严防感染不松懈

1. 洗手，洗手，再洗手 配奶前、接触宝宝前、外出归来、处理排泄物后等，必须用流动水肥皂彻底洗手 20 秒，全家人都要做到。

2. 营造洁净环境 空调常清洗，室内常通风（避直吹风）。减少外人探访，婉拒生病者接触。家人感冒务必戴口罩。宝宝奶瓶餐具每日彻底清洗消毒。衣物床单勤换洗，阳光晾晒。

3. 皮肤与脐部护理 每日温水清洁皮肤褶皱处（颈、腋、腹股沟），轻柔擦干防褶烂尿布疹。脐带残端脱落前后保持清洁干燥，按医嘱消毒，防污染，留意红肿渗液异味。



4. 按时接种疫苗 这是对抗疾病的关键武器。严格遵医嘱，按实际月龄接种所有推荐疫苗。

成长追踪 密切观察发育与健康

1. 核心指标 体重增长：规律测重是关键。用精准婴儿秤，固定时间（如晨奶前）、相似衣物，每周测 $1\text{--}2$ 次记录。稳定增长是目标（出院初期目标：日均增 $15\text{--}30$ 克）。数天不增或下降，及时就医。

2. 警惕异常信号 呼吸异常（过快 >60 次/分、费力、暂停 >15 秒、青紫/苍白、呻吟）、肤色持续青紫或灰白、精神萎靡（嗜睡难醒、反应差、哭声异常）、体温 $<36^{\circ}\text{C}$ 或 $>37.5^{\circ}\text{C}$ 、喂养困难加剧（拒食、吸吮弱、呛吐加重）、皮肤硬肿、黄疸反复或蔓延至手脚心。出现任何一项，立即送急诊。

3. 定期随访不能少 严格按照医嘱回医院或儿保科复查。医生评估生长、神经发育、营养、筛查视听，调整护理方案，解答疑问。

江永县人民医院 樊开珍

为何联合用药保宫流产成功率较高？

如今，“保宫”流产——即药物加中医流产，就是采用米非司酮+米索前列醇联合中医适宜技术的方案，有其独特的优势，成为越来越多女性的安心之选。那么，为什么这种“联合”的方式成功率更高，更能保护子宫呢？

双药合璧：科学机制保障成功

1. “破防” 第一步 米非司酮软化目标，米非司酮就像一位巧妙的“解构师”。它能精准地与孕激素受体结合，阻断孕激素的正常作用。孕激素是维持早期妊娠的关键“稳定剂”。一旦它的作用被阻断，胚胎赖以生存的环境便失去支撑。于是胚胎停止发育，子宫蜕膜发生变性、坏死，宫颈也开始悄悄软化、松弛。

2. 发动“总攻” 米索前列醇强力促排，当米非司酮完成前期准备后，米索前列醇这位“强力执行者”便登场了。它模拟人体内前列腺素的作用，直接而有力地刺激子宫平滑肌。这种刺激引发强烈的、规律性的子宫收缩，同时进一步促进宫颈成熟、扩张。先前已被米非司酮“瓦

解”的胚胎组织与蜕膜，在持续有效的宫缩推动下，最终被顺利地排出子宫腔。

双管齐下：中医助力活血祛瘀 益气养血加速恢复，预防后患

1. 针灸 中医认为，流产后“多虚多瘀”。气血亏虚导致推动无力，淤血阻滞胞宫，影响残留物的顺利排出和子宫的正常收缩恢复。针灸，尤其是特定的穴位刺激，其主要作用在于活血化瘀，促进子宫收缩，加速宫内残留物排出。

2. 火龙罐 温煦驱寒，助力“归位” 药物流产后，子宫从孕育状态要恢复到未孕状态，这个过程称为“子宫复旧”。气血不足或寒凝血瘀都可能拖慢这一过程。火龙罐综合灸疗法，巧妙地结合了艾灸的纯阳温热之力、罐疗的负压吸引效果以及推拿的疏通手法。

中西医联手：

1+1>2的成功保障

1. 更高成功率 米非司酮+米索前列醇的现代药物方案本身已是成熟的、高效的终止早孕方

法。配合针灸活血化瘀、促进宫缩排淤，能更彻底地清除宫腔内容物，将药物流产的成功率提升到更高水平。即使有少量残留，通过中医的积极干预，也能极大降低需要再次手术清宫的概率。

2. 更少并发症 针灸和火龙罐促进淤血排出、改善血液循环、加速子宫复旧，直接减少了药物流产后常见的出血时间长、感染风险以及宫腔粘连等隐患。

3. 更快身体恢复 中药的益气养血理念结合火龙罐等物理疗法，能有效缓解流产后常见的疲劳乏力、腰膝酸软、畏寒怕冷等气血亏损症状，帮助女性从身心两方面更快恢复元气。

4. 更优子宫保护 整个方案的核心在于“保宫”。药物作用相对温和，避免了手术器械对子宫内膜的物理性刮伤；中医技术则致力于清除残留、促进内膜修复和子宫功能恢复，双重保护大大降低了远期不孕等风险，为未来的生育能力提供了更好的保障。

衡阳市珠晖区中医医院
肖艳艳

警惕冠心病！ 中老年人的致命杀手

在全球范围内，冠心病的发病率约为 $1\%\text{--}5\%$ ，我国标化发病率则在 $120\text{--}150/10$ 万，中老年人是高发群体。掌握冠心病的准确识别方法与科学预防知识，能帮助我们远离疾病困扰。

什么是冠心病

冠心病的本质是动脉粥样硬化病变累及冠状动脉，造成血管狭窄或闭塞，使得相应区域的心肌缺血、坏死，最终导致心脏无法正常运转。简单来说，可以将心脏比喻为“一个目的地”，冠状是通向目的地的“高架桥”，血液是“高架桥上的车辆”，而冠状动脉狭窄和堵塞就是高架桥发生堵车了，后续上桥的车辆难以走向目的地。

如何识别冠心病

冠心病致死率较高，早发现能有效降低死亡风险，因此大家有必要掌握冠心病的识别方法。冠心病常见的症状是发作性胸痛，也就是心绞痛，准确识别心绞痛是早期发现冠心病的关键。识别心绞痛可从以下5个方面判断：

部位 大家可理解为胸口，也就是常说的胸口痛位置。通常情况下，胸口痛的同时，肩部与手臂也有痛感，因此无法确定具体的胸前痛是不是心绞痛时，可判断自己是否同时有肩颈部疼痛。

性质 像是按压带来的压迫感、发闷感，也有人感觉为烧灼感。

诱因 过劳、情绪过激、饮食过饱等。

持续时间 15分钟以内，并且发作频率不固定，可能数天或数周发作一次，也可能一天内发作多次。

缓解方式 休息片刻或含服硝酸甘油后，疼痛可得到缓解。

除了识别心绞痛，若出现频繁的恶心、呕吐、上腹胀痛、肠胀气，同时伴有发热、心动过速、皮肤湿冷、大汗、心悸、呼吸困难、血压升高、表情焦虑等表现，也需提高警惕，及时就医进行疾病鉴别，以免延误冠心病的诊治。

怎样预防冠心病

健康饮食 少摄入油炸食品、甜品以及动物肝脏、肥肉等，多摄入绿色蔬菜、新鲜水果和全谷类食物，与此同时，每餐不要过饱，严禁暴饮暴食。

积极锻炼 每天进行有氧运动，不低于半小时，具体可根据自身情况而定。中老年人建议以太极拳、太极剑、八段锦等传统运动为主，避免开展强度较大的运动，以免加重心脏负担。

调节心情 通过放松训练、冥想、参与休闲活动等方式积极应对压力，保持情绪稳定。

控制慢性疾病 定期监测并控制高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病，减少对血管的损害。

戒烟 吸烟是诱发冠心病的主要危险因素，应尽早戒烟。

控制胆固醇 通过调整饮食和生活方式，降低血液中胆固醇水平，预防血管堵塞。

充足睡眠 保证每晚7~8小时的睡眠，维持身体正常代谢和心脏健康。

定期体检 及时发现并干预潜在风险。

岳阳市中心医院 杨亚妮