

# 袋鼠式护理 守护早产儿的生命奇迹

一个体重不足1.5公斤的早产儿，脆弱得像一只初生的雏鸟，却因为一种简单、原始的方法——紧紧贴在母亲的胸口，心跳、体温、呼吸逐渐稳定下来。这不是魔法，而是“袋鼠式护理”(KMC)——通过父母与婴儿持续的肌肤接触，模拟袋鼠妈妈哺育幼崽的方式，为早产或低体重宝宝提供生命支持。那么，这个看似简单的拥抱背后，究竟藏着怎样的魔力？为何能成为医学界的最低成本的奇迹？让我们一起揭开袋鼠式护理的温暖面纱。

## 起源

这一方法起源于20世纪70年代的哥伦比亚。当时，当地医院面临早产儿保温箱严重短缺的困境，医生们无奈之下让母亲们像袋鼠一样将婴儿贴身怀抱，结果意外发现，这些宝宝的存活率竟比使用传统设备的婴儿更高。在其后的研究与实践中，袋鼠式护理被发现具有更多的益处，而且更加适合早产儿的需要，皮肤接触是袋鼠式护理的核心内容。

## 优点

1. 保持体温 早产儿体温调节能力差，袋鼠式护理可让宝宝紧贴父母温暖的皮肤，减少热量散失。
2. 增强安全感 早产儿能感受到父母的心跳、呼吸及肠蠕动声，获得安全感，减少哭闹。
3. 促进母乳分泌 这种亲密接触有助于刺激母亲的泌乳反射，



增加母乳分泌。

4. 促进发育 袋鼠式护理可改善早产儿的睡眠质量，促进大脑发育。
5. 增加亲子关系 父母通过亲密接触，能更好地观察宝宝的反应，增强亲子情感联结。

## 实施

与传统护理相比，袋鼠式护理为家属提供了护理新生儿的机会，融入了家庭的参与，但必须在专业医护人员指导下进行。

### 1. 实施前准备

- 1) 环境和用物准备：环境安静，室内温度22℃~24℃，床或椅不处于通风位置。注意隐私保护、躺卧使用的床或躺椅、固定婴儿

和保暖的织物；监测婴儿生命体征的监护设备等。

2) 婴儿准备：需生命体征平稳，自身疾病及接受的诊疗性操作不影响袋鼠式护理实施。婴儿全身应只佩戴帽子和穿着尿布。

3) 实施者准备：应身体健康、自愿参与，且具有基本观察和护理能力；正确洗手和卫生手消毒；穿着前胸可解开的宽松衣服，不使用气味性物品。

### 2. 肌肤接触

1) 实施者宜取斜向支撑屈曲位，身体与水平面呈30°~45°；放置婴儿时，婴儿应与实施者胸对胸，头偏向一侧，确保呼吸道通畅，膝关节自然屈曲呈蛙状，手臂屈曲放置于身体两侧或嘴旁。

2) 实施者应使用合适厚度和温暖的织物将婴儿安全地固定在胸前。实施者宜一手托住婴儿头背部，另一只手托住婴儿臀部；应全程注意婴儿保暖。

3) 如有导管和导线，整理并妥善固定婴儿身上携带的所有导管和导线。

4) 实施者及婴儿都舒适的情况下，单次肌肤接触实施时间应至少维持1小时。

5) 实施者应识别婴儿的危险征象（低体温、呼吸暂停、呼吸困难、皮肤颜色改变等），如有异常应立即寻求医护人员帮助。

6) 观察婴儿的睡眠周期状态、压力和舒适表现，保证婴儿睡眠或给予适当的互动。

中南大学湘雅三医院  
儿科 杨丹凤 李洲

## 多囊卵巢综合征 VS 卵巢早衰

【 多囊卵巢综合征(PCOS) 和卵巢早衰(POF) 是妇科疾病里两种最常见的内分泌疾病。二者都和卵巢的健康息息相关，但它们可不是一回事。 】

### 共同点

1. 影响受孕 PCOS 的卵巢里有好多小卵泡，但这些卵泡很难发育成熟，也不会有排卵，让怀孕变得困难重重。POF 则更过分，直接让卵巢提前“退休”，卵子数量越来越少，质量也大不如前，让受孕难上加难。
2. 激素失衡 PCOS 会让雄激素水平显著升高，继而使得促性腺激素的比例也跟着失调。POF 则让促性腺激素疯狂升高，雌激素“一落千丈”，激素严重失衡。
3. 影响健康 PCOS 除了影响受孕外，还会增加糖尿病、心血管疾病的患病风险。POF 会让雌激素大大减少，继而导致骨质疏松、心血管疾病的风险

增加。

### 区别点

1. 发病原因不同 PCOS 的发病原因与遗传、生活方式、环境因素有关，如喜爱吃高热量食物，不爱运动等。POF 主要是遗传、自身免疫性疾病或医源性因素导致的，如有手术史、放化疗病史的女性，属于高危人群。
2. 症状表现不同 PCOS 的主要表现为月经不调，如周期变长、经量时多时少，严重的直接闭经，此外还有多毛、肥胖、不孕、痤疮等症状。POF 除了表现为月经不调外，还会伴有潮热、盗汗、失眠、情绪易波动等更年期症状。
3. 诊断方法不同 诊断 PCOS

主要根据症状、激素检查（看看睾酮、LH/FSH 比值等）、超声（看看卵巢是不是多囊样改变）等综合判断。诊断 POF 主要看促性腺激素、雌激素，以及年龄、超声等检查。

4. 治疗方式不同 治疗 PCOS 的常用药物为孕激素、短效避孕药、二甲双胍等，主要作用是调整月经周期、降低雄激素水平、恢复卵泡排卵，有生育计划的，还要用促排卵药物。POF 的治疗主要是补充雌激素和孕激素，目的是缓解症状，预防远期并发症，有生育计划的，可以借助辅助生殖技术。

西安交通大学第二附属医院  
妇产科生殖中心 席稳燕

## 做了宫颈筛查，为何还要活检？

“宫颈癌筛查后为啥还要活检？”“活检会不会很疼？”“是不是说明病情很严重？”一听说要宫颈活检，大多数女性会有这样的疑问。其实，活检并没有你想的那么可怕，下面就来揭开它的神秘面纱。

### 活检说明病情很严重吗

活检是活体组织检查的简称。宫颈活检一般先由专科医师通过切取、钳取、穿刺等方法，从宫颈处取出可疑组织，再由病理科医师进行病理学检查，最终确诊疾病类型。所以，活检很重要，但并不代表病情一定很严重，这只是医生诊断疾病的一种手段。

### 什么情况下需要活检

身体长出来的任何异常组织，都可以用它来验一验。常见的X线、超声、CT、核磁等影像学检查只能看个大概，最终判断病变是好是坏，还得靠活检。

一般来说，宫颈癌筛查(TCT+HPV)结果异常者，即怀疑宫颈细胞发生高级别病变、癌变时，会被要求做阴道镜检查，这时医生能根据实际情况对阴道壁、宫颈管内可疑组织进行取样活检。

### 宫颈活检疼不疼

宫颈组织主要是结缔组织和少量平滑肌组织，痛觉神经分布少，少量取样并不会造成明显的痛感。即使有轻微的疼痛和痉挛样不适也能忍耐，不需要麻醉。当然，由于有个体差异，每个人的敏感和耐受程度不同，也有少数人由于过于紧张，会感觉极度不适，可以随时和医生沟通。

### 活检会导致癌细胞转移吗

活检过程中必然要途经一些正常的组织，如果病灶是恶性的，肿瘤细胞会不会掉落到正常地方导致转移呢？这是很多人担心的问题。答案是可能性很小。宫颈活检时，使用的一次性扩阴器会将阴道充分撑开，为操作提供了充足的空间，每次取样接触时间也很短，癌细胞掉落转移的可能性很小。

### 活检结果怎么看

活检结果一般要7个工作日，宫颈活检的报告内容大致可以分为3类——炎症、反应性改变、宫颈上皮内瘤变(癌前病变和宫颈癌)。

如结果显示LSIL(低度鳞状上皮内病变)，包括CIN I和P16阴性的CIN II，意味着是低级别病变，通常可以先观察，不需要治疗，但一定要定期复查；如结果显示HSIL(高度鳞状上皮内病变)，通常包括CIN III和P16阳性的CIN II，表明是高级别病变或原位癌，有可能发展为宫颈癌，此时要积极干预，并定期复查。

宁乡市妇幼保健院 喻亮