

新生儿哭闹的原因有哪些？

新生儿哭闹是每个新手父母都会面临的挑战。了解新生儿哭闹的原因是解决问题的第一步。本文将为您揭秘新生儿哭闹的常见原因,并提供一些解决方法,帮助您更好地照顾宝宝。

一、生理原因

1. **饥饿**: 新生儿的胃容量小, 消化系统发育尚不完善, 容易感到饥饿。如果宝宝哭闹并伸舌头或吮吸手指, 很可能是因为饿了。

解决方法: 及时观察宝宝的进食时间和频率, 确保宝宝得到足够的营养。按需喂养, 注意观察宝宝的饱食信号, 避免过度

喂养。

2. **需要排便或排气**: 新生儿排便和排气功能尚未完全成熟, 可能会感到不适, 导致哭闹。

解决方法: 给予宝宝足够的时间进行排便或排气。可以轻拍宝宝的背部、按摩肚子或使用温水热敷帮助促进排气和排便。

3. **睡眠问题**: 新生儿的睡眠周期短, 容易醒来并需要更多的睡眠。过度疲劳或不适当的睡眠环境可能导致宝宝哭闹。

解决方法: 为宝宝提供安静、舒适的睡眠环境, 确保室温适宜、噪声较小。按照宝宝的睡眠需求提供良好的睡眠时间和规律。

二、情感原因

1. **需要安抚**: 新生儿出生后需要适应新环境, 感到不安全或孤独时会哭闹, 希望得到亲近和安抚。

解决方法: 轻轻抱起宝宝, 用柔和的声音和轻拍背部的方式进行安抚。可以给予温暖的拥抱。

2. **渴望亲近**: 新生儿对于亲近和身体接触有着强烈的需求, 缺乏母亲或父亲的陪伴可能引起宝宝的哭闹。

解决方法: 增加亲子接触时间, 让宝宝感受到父母的温暖。可以进行皮肤接触、拥抱、轻拍等方式来满足宝宝的亲近需求。

3. **身体不适或疼痛**: 身体不适或疼痛是宝宝哭闹的另一个常见原因, 如腹部胀气、尿布湿了等。

解决方法: 检查宝宝的身体是否有异常, 如尿布是否需要更换、衣物是否过紧等。如果怀疑宝宝存在腹部胀气问题, 可以进行轻拍、按摩或俯卧位帮助缓解。

总之, 了解新生儿哭闹的原因是解决问题的关键。当宝宝哭闹时, 耐心观察, 尝试不同的解决方法, 并与宝宝建立良好的亲子关系, 以提供安全、温暖和舒适的环境, 帮助宝宝平静下来。

(海南西部中心医院 李有瑛)

预防肺炎球菌肺炎有哪些措施

肺炎球菌肺炎是一种常见的细菌感染性疾病, 严重时可能导致肺部感染、败血症等并发症。为了预防肺炎球菌肺炎的发生, 我们可以采取一系列的预防措施。本文将介绍肺炎球菌肺炎的病因、传播途径以及预防措施, 帮助读者有效预防该疾病。

一、了解肺炎球菌肺炎

肺炎球菌肺炎是由肺炎链球菌(*Streptococcus pneumoniae*)引起的呼吸道感染疾病。该菌常常存在于人的鼻咽部, 通过飞沫传播或直接接触传播给他人, 尤其是在人群密集场所易造成传播。

二、预防措施

1. 维持良好的个人卫生习惯:

① **勤洗手**: 经常用肥皂和流动水洗手, 特别是接触过公共场所, 咳嗽或打喷嚏后。

② **咳嗽和打喷嚏时遮住口鼻**: 用纸巾或手肘内侧遮住口鼻, 避免飞沫传播。

③ **避免与患者密切接触**: 尽量避免长时间与患者近距离接触, 特别是在疫情高发期间。

2. 改善居住环境:

① **保持室内空气流通**: 经常开窗通风, 减少空气污染和细菌滋生。

② **定期清洁家居**: 保持房间清洁, 特别是经常接触的物品如门把手、水龙头等。

3. 增强体质, 提高免疫力:

① **合理饮食**: 摄入均衡的营养, 多吃新鲜蔬菜水果, 增加身体抵抗力。

② **锻炼身体**: 适度的有氧运动可以增强肺功能和免疫力。

4. 接种肺炎球菌疫苗:

① **肺炎球菌疫苗是预防肺炎球菌肺炎的有效手段。**

② **目前推荐接种的肺炎球菌疫苗有23价肺炎球菌多糖疫苗(PPSV23)和13价肺炎球菌结合疫苗(PCV13)。**

③ **接种肺炎球菌疫苗可以有效减少感染风险, 特别是对于老年人、儿童以及免疫功能低下的人群更加重要。**

总之, 预防肺炎球菌肺炎需要从个人卫生习惯、改善居住环境、增强体质和接种疫苗等多个方面入手。通过保持良好的卫生习惯、提高免疫力和定期接种肺炎球菌疫苗, 我们可以有效预防肺炎球菌肺炎的发生, 保障自身和他人的健康。同时, 积极关注公共卫生信息, 遵循相关预防措施, 将有助于减少肺炎球菌肺炎的传播, 共同为构建健康社会贡献力量!

(儋州市人民医院 李宏丹)

守护女性健康 预防子宫肌瘤的小贴士

子宫肌瘤是女性常见的一种良性肿瘤, 它生长在子宫壁上, 由平滑肌细胞组成。虽然大多数子宫肌瘤不会引起症状或带来严重的健康问题, 但对于一些患者来说, 它们可能导致月经不调、盆腔疼痛、压迫膀胱和肠道等症状。为了守护女性的健康, 我们有以下几个小贴士来预防子宫肌瘤的发生。

1. **保持健康的饮食习惯** 饮食习惯与子宫肌瘤的形成有着密切关系。女性应该尽量避免高脂肪、高糖分、高盐分和加工食品的摄入。相反, 应该多食用新鲜蔬菜、水果、全谷物、豆类和富含纤维的食物。这些食物富含维生素、矿物质和抗氧化剂, 有助于提高免疫力, 降低患子宫肌瘤的风险。

2. **保持合理的体重** 过度肥胖会增加患子宫肌瘤的风险。因此, 保持合理的体重对于预防子宫肌瘤非常重要。通过均衡饮食和适度运动, 控制体重在正常范围内, 可以降低患子宫肌瘤的风险。

3. **定期运动** 运动是维持身体健康的关键, 对于预防子宫肌瘤也非常重要。适量的运动可以促进血液循环, 减少体内雌激素水平, 从而降低患子宫肌瘤的风

险。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动, 如快走、游泳或骑自行车。

4. **定期体检和妇科检查** 定期体检和妇科检查有助于早期发现子宫肌瘤。女性应该每年进行一次妇科检查, 包括子宫彩超或其他影像学检查。如果发现子宫肌瘤或其他异常情况, 及时就医并遵循医生的建议进行治疗。

5. **避免接触雌激素含量高的物体** 雌激素是使子宫肌瘤发展的重要因素, 一旦在饮食或环境中接触到含有高含量的雌激素, 就会刺激子宫肌瘤生长。在日常生活中, 要避免摄入含有高雌激素的食物, 如鱼卵、虾卵、蟹黄等。

总结: 预防子宫肌瘤需要综合考虑饮食习惯、体重控制、运动、定期体检和避免接触雌激素含量高的物体。女性朋友们要时刻关注自己的身体健康, 并采取适当的措施来保护自己的子宫健康。如果发现任何异常症状或有疑问, 应及时就医咨询专业医生。让我们一起守护女性的健康!

(海口市妇幼保健院(海口市妇女儿童医院) 吴学明)

孕期那些事之胎膜早破

胎膜早破就是我们俗称的“破水”, 是孕期最常见的并发症之一, 也是造成胎儿患病及死亡的主要因素。今天我们就带您了解胎膜早破。

一、什么是胎膜早破?

胎儿在子宫里是被羊水包围的, 羊水的外层就是一层胎膜, 又称胎衣。正常分娩状态下, 孕妇宫口接近全开时, 胎膜会发生破裂。而在临产之前出现的胎膜破裂便是胎膜早破。胎膜早破又可分为两种: 一是怀孕37周后的胎膜早破, 被称为足月胎膜早破; 二是怀孕不满37周发生胎膜早破, 被称为未足月胎膜早破。

二、胎膜早破的病因

胎膜早破受到多种因素影响而发生, 最常见的病因如下:

(一) **生殖道炎症** 孕妇生殖道发生炎症, 细菌经阴道上行导致胎膜感染, 使胎膜胶质和基质降低, 继而导致胎膜强度变弱, 造成胎膜早破。

(二) **羊膜腔压力升高或创伤** 在孕晚期, 胎膜表面的张力较大, 且敏感度增加。若孕妇腹部受到撞击或

其他因素导致腹压升高, 如性生活、大笑、发怒、咳嗽、阴道检查、羊膜腔穿刺等, 都会造成胎膜早破。

(三) **胎膜受力不均** 通常与胎儿胎位异常, 头盆不称有关。

(四) **营养缺乏** 如果孕妇体内维生素C、维生素E、锌含量较低, 可能会导致胎膜张力变低, 弹性减弱, 继而无法抵抗外界不良因素, 导致胎膜早破。

三、胎膜早破的影响

(一) **母儿感染** 胎膜早破或造成母体和胎儿感染, 如果发现流出的羊水有臭味, 要及时联系医生处理。

(二) **胎盘早剥** 胎膜破裂后, 宫腔压力发生改变, 极易导致胎盘早剥。

(三) **早产** 如果孕妇在未足月的情况下发生胎膜早破, 则极有可能造成早产。

(四) **脐带脱垂** 如果脐带位置靠近宫口, 胎膜破裂, 脐带会随着羊水流出和脱垂。

经以上讲解, 相信您对胎膜早破有一定了解。发生胎膜早破后要立即到医院就诊, 从而保护母婴平安。

(海南现代妇女儿童医院 廖丹)

关注心脏超声检查后的保养 如何维护心脏健康?

心脏是人体最重要的器官之一, 它负责泵血供应给全身各个组织。随着现代生活方式的变化, 心脏病越来越普遍。进行心脏超声检查后, 我们应该加强对心脏的保养, 以确保它的健康。本文将为您介绍一些保持心脏健康的方法。

一、保持健康的饮食习惯

良好的饮食习惯对于心脏健康至关重要。以下是一些建议:

1. **控制饮食中的盐摄入量**, 减少高盐食品的摄入, 因为过多的盐会增加血压, 对心脏不利。

2. **避免高胆固醇食物**, 如动物内脏、黄油等, 以降低血液中的胆固醇水平。

3. **增加新鲜水果和蔬菜的摄入**, 它们富含纤维和抗氧化剂, 有助于降低心脏病风险。

4. **选择低脂高蛋白食物**, 如鱼类、豆类和瘦肉。同时减少对饱和脂肪的摄入, 如黄油、奶酪和肥肉。

二、积极参与体育锻炼

体育锻炼对心脏健康至关重要。以下是一些建议:

1. **定期进行有氧运动**, 如快走、跑步、游泳等。这些运动可增强心肺功能, 改善血液循环, 并减轻心脏负担。

2. **坚持每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动**, 或75分钟的高强度有氧运动。同时, 还应该加入力量训练, 以增强肌肉和骨骼。

三、保持健康的生活方式

良好的生活方式有助于维护心脏健康。以下是一些建议:

1. **戒烟**: 吸烟是导致心脏病的重要因素之一, 戒烟可以显著降低心脏病风险。

2. **限制酒精摄入**: 过量酒精摄入会对心脏产生负面影响, 建议男性每天最多摄入两个标准饮品, 女性最多一个。

3. **控制体重**: 保持适当的体重可以降低心脏病风险。如果超重或肥胖, 应该通过健康饮食和适度运动来减重。

4. **管理压力**: 长期的压力会对心脏产生不良影响。适当管理压力, 如通过冥想、休闲活动等方式放松身心。

总之, 心脏是我们生命的泵, 保持其健康至关重要。通过保持健康的饮食习惯、积极参与体育锻炼和保持健康的生活方式, 我们可以降低心脏病的风险并维护心脏健康。让我们一起努力, 为心脏健康而奋斗!

(儋州市人民医院 郑秋咪)

长时间久坐对腰椎健康有何影响? 如何减轻其对腰椎造成的负担

随着现代生活方式的变化, 越来越多的人需要长时间久坐, 如办公室职员、司机等, 这种久坐的生活方式不仅会引起肥胖、心血管疾病等问题, 还会对人体骨骼健康造成影响, 尤其是对腰椎健康的负担。我将介绍长时间久坐对腰椎健康的影响以及如何减轻负担的方法。

一、长时间久坐对腰椎健康的影响

1. **压力过大**: 长时间坐在硬椅子上, 腰椎承受的压力会比站立时增加约1.5倍, 而且久坐还会使腰椎间盘和神经受到更大的压力。

2. **容易出现腰痛**: 长时间久坐容易导致腹肌无法得到合理的锻炼和放松, 从而出现腰痛的情况。长期下去, 腰椎间盘会因为缺乏营养而变得脆弱, 这样一来就容易出现腰椎间盘突出等问题。

3. **增加患病几率**: 长期久坐不仅会影响腰椎健康, 还会增加患上糖尿病、心血管疾病等病的几率。

二、减轻负担的方法

1. **保持正确的坐姿**: 坐在椅子上时, 要求背部紧贴椅背, 臀部靠近椅子, 双脚平放地面, 膝盖略微弯曲。此外, 椅子的高度和角度也应该适当调整, 以减少对腰椎的压力。

2. **隔一段时间站起来活动**: 长时间久坐会导致身体肌肉僵硬, 每隔半小时或一个小时可以站起来走动或进行伸展运动(如转头、拉伸手臂等)。

3. **使用腰垫**: 在长时间久坐的情况下, 可以使用腰垫来支撑腰部, 此举可缓解腰部的不适感。

4. **进行腰椎伸展运动**: 在工作之余, 可以进行一些简单的腰椎伸展运动, 如俯身撑起起身时, 将上半身向后仰并用手支撑, 以拉伸腰部肌肉。

5. **控制久坐时间**: 如果可能的话, 需要控制久坐的时间, 每隔一段时间就要站起来活动一下。

总之, 长时间久坐会对腰椎健康造成影响, 出现腰痛、腰椎间盘突出等问题。为了减轻腰椎的负担, 需要保持正确的坐姿, 隔一段时间站起来活动, 使用腰垫等方法。此外, 平时还应该注意多进行腰椎伸展运动和控制久坐的时间。通过这些方法, 可以有效地减轻对腰椎的负担, 维护腰椎健康。

(琼海市人民医院 杜壮文)