

# 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，保障自身和家人的健康。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 李玄丹)

## 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。

**一、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。

**二、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。

**三、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。

**四、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。

**五、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，为心脏健康而行动！

(儋州市人民医院 郑秋味)

## 长时间久坐对腰椎健康有何影响？

### 如何减少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腰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)