

新生儿的这些“病”不用治

◎四川省南部县人民医院新生儿科 严泽勇

新生儿阶段，宝宝正逐步适应外界环境，这一过程中难免会出现一些看似异常却属正常的生理现象。生理性黄疸、惊跳反射、偶尔吐奶以及轻微湿疹等，都是新生宝宝容易遇到的问题，而非疾病的征兆。了解这些现象的本质，有助于家长避免不必要的焦虑，采取科学合理的应对措施，确保宝宝健康快乐地成长。

生理性黄疸：自然过渡，无需担忧

新生儿生理性黄疸是宝宝出生后几天内常见的现象，通常出现在出生后 2 到 3 天，7 到 10 天内逐渐消退。这是由于新生儿肝脏功能尚未成熟，无法迅速处理血液中的胆红素，导致其在体内积累，使皮肤和眼白部分变黄。对于大多数健

康的足月儿而言，这是正常的生理过程，无需特殊治疗。

【应对措施】确保宝宝摄入充足的母乳或配方奶，促进胆红素通过排便排出体外。每天观察宝宝的黄疸情况，记录黄疸出现和消退的时间，以便及时与医生沟通。保持室内光线适宜，自然光照有助于胆红素分解，但避免直射阳光照射宝宝眼睛。家长只需确保上述措施得当，黄疸便会自然消退。

新生儿惊跳：成长标志，安心以待

新生儿时期，宝宝可能会频繁做出四肢伸展、头部晃动等突然动作，这被称为“莫罗反射”或“惊跳反射”。这是新生儿神经系统发育的正常表现，表明大脑正

在学习协调肌肉运动。当宝宝感受到突然的声音、光线变化或下落感时，会触发这一反射。随着宝宝成长 and 大脑发育，惊跳反射通常在几个月内自然消失。

【应对措施】家长无需担忧或试图阻止，只需为宝宝提供舒适安静的环境，如轻轻握住手脚、使用襁褓包裹，以及保持柔和光线和减少噪声，帮助宝宝建立良好的睡眠模式。

新生儿吐奶：生理现象，正确护理

新生儿吐奶是新手父母常遇的情况，多由宝宝胃部结构特点及进食方式引起，非疾病表现。新生儿胃容量小且呈水平位，食道下端括约肌松弛，易导致食物回流。喂奶姿势不当、速度过快、量过多等因素也可能引发吐奶。面对吐奶，家长无需过度紧张，更无需急于治疗。

【应对措施】正确的喂奶技巧是关键，如确保宝宝嘴唇紧贴乳头、避免吸入过多空气、喂奶后竖抱抱起轻拍背部帮助打嗝、控制喂奶速度与量。随着宝宝消化系统发育成熟，吐奶现象会自然

减少。只要宝宝体重增长良好、精神状态佳，少量吐奶不会影响健康成长。

新生儿湿疹：日常护理，缓解不适

新生儿湿疹是常见的皮肤状况，表现为皮肤干燥、发红、瘙痒的小疹子，多出现在脸部、头皮、脖子和手臂等部位。对于轻微湿疹症状，无需立即寻求医学治疗，日常护理即可有效缓解。

【应对措施】保持宝宝皮肤清洁干燥，洗澡水温适宜，时间不宜过长，使用温和无刺激性的婴儿专用洗涤用品，避免含香料或化学成分的产品。涂抹保湿霜锁住水分，预防皮肤干裂。穿着柔软透气的棉质衣物，减少对敏感肌肤的摩擦。

面对新生儿的这些“小状况”，家长的理解与耐心至关重要。通过科学认识和合理护理，许多所谓的“病”其实无需特别治疗便能自然好转。保持积极乐观的态度，遵循宝宝的成长节奏，关注日常需求，为宝宝提供最适宜的成长环境。遇到不确定情况时，及时咨询专业医生意见是明智的选择。☺

肾上腺疾病：深度解析与科学应对

◎会东县人民医院 张光建

在我们身体的深处，肾上腺这一小巧而关键的器官扮演着举足轻重的角色。它们紧贴着肾脏的上方，虽然体积不大，但功能强大，能够分泌多种对人体至关重要的激素。一旦肾上腺出现问题，其影响将波及身体的多个方面，因此，了解肾上腺疾病的多种面貌，对于我们的健康至关重要。

肾上腺疾病的多样性与表现

肾上腺疾病种类繁多，症状各异，但主要可以分为两大类：功能亢进与功能减退。前者主要包括库欣综合征、原发性醛固酮增多症、嗜铬细胞瘤；后者临床以肾上腺皮质功能减退症、先天性肾上腺皮质增生症为主。

库欣综合征：病因是肾上腺皮质腺瘤或增生导致糖皮质激素分泌过多。患者表现为满月脸、水牛背、皮肤紫纹、高血压、骨质疏松，这些症状会逐渐显现，严重时严重影响生活质量。

原发性醛固酮增多症：肾上腺皮质醛固酮分泌瘤或增生，导致钠潴留、钾排泄过多，进而引发高血压、低血钾、肌肉无力、偶发性瘫痪等症状。由于患者高血压症状显著，但低血钾症状易被忽视，增加了诊断复杂性。

嗜铬细胞瘤：肾上腺髓质嗜铬细胞肿瘤分泌大量儿茶酚胺，进而引发阵发性高血压、头痛、心悸、大汗等症状，且这些症状常突发且剧烈，有时危及生命。

肾上腺皮质功能减退症：由于肾上腺皮质受损或自身免疫性肾上腺炎导致激素分泌不足，患者会出现乏力、体重减轻、皮肤色素沉着、低血压等症状。但这些症状不具有特异性，故易与其他疾病混淆。

先天性肾上腺皮质增生症：属于一种遗传性疾病，因肾上腺皮质激素合成过程中酶缺陷，引发性早熟、假两性畸形、盐皮质激素缺乏等症状。患者多自幼发病，症状多样，诊断需结合遗传史和生化检查。

早期发现肾上腺疾病的策略

早期发现肾上腺疾病，关键在于我们对自己身体变化的敏感度和医生的专业判断。以下几点至关重要——

留意身体症状：不明原因的高血压、低血钾、体重突变、皮肤异常等，均需警惕。特别是阵发性心悸、大汗、头痛，且与体位变化或情绪激动相关时，应考虑嗜铬细胞瘤的可能性。

仔细体格检查：医生会仔细观察皮肤、身材、血压等，寻找潜在线索。腹部触诊有时能发现肿大的肾上腺肿瘤。

实验室检查：血液和尿液中的激素检测，如皮质醇、醛固酮、儿茶酚胺等，对诊断至关重要。电解质检查，特别是血钾水平，对原发性醛固酮增多症的诊断尤为关键。

影像学检查：超声、CT、MRI 等能直观显示肾上腺的形态和是否存在肿瘤。对于嗜铬细胞瘤的疑似病例，还需进行核素显像检查以确定肿瘤位置。

肾上腺疾病的治疗方法

肾上腺疾病的治疗需根据患者的具体病因和病情制定个性化方案。以下是一些常见的治疗方法——

库欣综合征：肾上腺腺瘤或增生首

选手术切除。无法手术或术后复发的患者，可采用糖皮质激素受体拮抗剂等药物治疗。

原发性醛固酮增多症：手术切除分泌醛固酮的瘤体或增生的肾上腺。无法手术或手术效果不佳的患者，可使用螺内酯等醛固酮拮抗剂。

嗜铬细胞瘤：根治性手术切除肿瘤。术前需要使用 α 、 β 受体阻滞剂等药物控制血压和心率，以确保手术安全。

肾上腺皮质功能减退症：患者需要终身服用糖皮质激素等药物，以补充体内缺失的激素。遇到感染、手术等应激情况，要适当增加激素剂量，预防肾上腺危象。

先天性肾上腺皮质增生症：需根据酶缺陷类型，给予相应激素替代治疗。同时，要针对患者的具体症状，如性早熟、假两性畸形等，给予相应的治疗。

肾上腺疾病虽然种类繁多，症状各异，但只要我们保持警惕，留意身体变化，及时就医并进行详细检查，就能早期发现疾病，获得准确诊断。在治疗过程中，医生会根据患者的具体情况制定个性化方案，旨在缓解症状、预防并发症，并确保患者的生活质量。随着医学的不断进步，我们对肾上腺疾病的认识将更加深入，治疗方法也将更加完善。☺

缓解胃痛，或许只需要简单两招

◎绵竹市人民医院 王倩

胃痛这一常见的不适症状，可能源于饮食不当、不良生活习惯或胃部疾病。当胃痛袭来时，许多人会感到焦虑且手足无措。其实，并非所有胃痛都需立即就医，一些简便的家庭护理方法便能助我们缓解不适，减轻胃部负担，进而改善症状。本文将为大家分享几个实用的家庭护理小妙招，让你在家就能轻松应对胃痛问题。

调整饮食

1. 减少辛辣和油腻食物摄入：胃痛往往与饮食习惯息息相关。辛辣、油腻的食物容易刺激胃黏膜，促使胃酸分泌增多，从而加重胃痛症状。若经常感到胃部不适，应减少辛辣食物的摄入，并尽量避免食用油炸食品、重口味食物及高脂肪食品，如奶油、肥肉等。这类食物不仅会增加胃部负担，还可能引发胃酸反流，使不适加剧。建议选择清淡易

消化的食物，如蒸煮的蔬菜和温和的汤类，它们能有效舒缓胃部，促进胃的修复和康复。

2. 适量进餐，细嚼慢咽：进餐过多或过快是导致胃痛的常见原因。过饱时胃部压力增大，易导致胃酸反流或胃壁过度拉伸，引发不适，因此保持适量进餐至关重要。每餐饭量应适中，避免暴饮暴食，最好采取少量多餐的方式，以减轻胃部负担，避免胃酸过度分泌。同时，吃饭时应细嚼慢咽，给胃部足够的时间进行消化，这有助于促进食物的分解与吸收，减少胃部压力，使食物更容易通过消化道，降低胃酸反流的风险。通过调整这些饮食习惯，不仅能减轻胃痛症状，还能提高胃部的消化效率，保持胃部健康。

3. 避免过度空腹：空腹时胃酸分泌较多，长期空腹会导致胃黏膜受胃酸侵

蚀，容易引发胃痛，因此适时进食非常重要。早餐不应跳过，应在早晨起床后及时摄取一些温和易消化的食物，如燕麦粥、米汤等，以缓解胃酸刺激。同时，应避免过长时间的空腹，尤其是在高强度工作或学习期间。建议保持规律的饮食时间，避免胃部长时间处于空腹状态，因为胃酸的过度分泌可能会加剧不适。定时进食可以帮助胃部维持稳定的酸碱平衡，减少胃酸对胃壁的刺激，预防胃痛的发生。

调整生活习惯

1. 减少压力，保持良好心态：压力过大是引发胃痛的常见因素之一。长期处于紧张、焦虑状态，会导致体内压力激素分泌增加，进而影响胃部的血液循环和胃酸分泌，诱发胃痛。为了缓解胃痛，我们首先要学会管理和减轻生活中的压力，可以尝试深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧，帮助自己保持平和的心态，减少焦虑情绪的干扰。同时，保证充足的睡眠时间，避免过度劳累也是缓解由压力引发的胃部不适的有效方法。

2. 保持适当的运动量：适当的运动对胃部健康大有裨益，它不仅能增强身

体免疫力，还能促进胃肠蠕动，帮助食物更好地消化。长期缺乏运动可能导致胃部功能减弱，增加胃痛的发生风险。因此，建议每天保持一定量的运动，如散步、慢跑或做一些轻度的健身操，以帮助胃部保持正常功能。不过，运动强度不宜过高，过度剧烈的运动可能会引发胃部不适。所以，应根据自身身体状况选择合适的运动方式和强度。

3. 改善睡眠质量：良好的睡眠对胃部健康至关重要。研究表明，长期睡眠不足或睡眠质量差的人更容易出现胃部不适甚至慢性胃痛。睡眠不足会影响身体的修复功能，降低胃部的自我修复能力，从而导致胃黏膜受损。因此，建议保持规律的作息时间，确保每天有足够的睡眠时间。此外，睡觉时可以采取左侧卧的姿势，以减少胃酸反流的发生。

胃痛虽是常见的健康问题，但通过合理的饮食调整和生活习惯的改善，大多数人都能有效缓解不适。家庭护理的小妙招并不需要昂贵的药物或复杂的治疗手段，只需养成健康的饮食与生活习惯，保持积极乐观的心态，大多数胃痛症状都能得到缓解。让我们适时调整、科学护理，轻松应对胃痛，享受健康生活。☺