

了解新生儿常见疾病 细心呵护新生宝宝

支持专家：潍坊市妇幼保健院新生儿科副主任李忠良



妇幼之家

十月怀胎，一朝分娩，伴随着小生命初来人世的哇哇哭声，初为父母在欣喜之余，更多的感受也许是手足无措。一旦有个头疼脑热、咳嗽流涕，新爸妈更是会像热锅上的蚂蚁一样急得团团转。

潍坊市妇幼保健院新生儿科副主任李忠良介绍，胎儿自出生至生后满28天叫新生儿，这个时期的宝宝在生长发育和疾病方面具有非常明显的特殊性，发病率高，死亡率也高，因此列为婴儿期中的一个特殊时期。在此期间，小儿脱离母体而独立生存，所处的内外环境发生根本的变化，但其适应能力尚不完善。此外，分娩过程中的损伤、感染延续存在，先天性畸形也常在此期表现。因此，掌握一些常见疾病的预防方法，对新爸妈来说，非常必要。

1、新生儿呛奶

立即手抱婴儿使其面部朝下，保持头部低位及呼吸道通畅，然后在孩子两肩胛骨之间的背部较重地拍打3~5分钟，少量奶汁及奶块可自行流出，但不要将婴儿倒置。拍打背部后再马上检查婴儿的口腔，用手清除残留在口腔内的奶汁或奶块。处理后未见好转应立即行喉镜下吸痰及气管插管处理。吐奶较频繁患儿可适量减少每次喂奶量，增加喂奶次数，喂奶完毕，头高位抱一段时间，睡眠可选侧卧位。

2、皮疹

新生儿面部充血，部分见淤点或瘀斑，多因产道积压所致，无须特殊处理；全身散在红色斑疹多属于蝶形毒斑，是胎儿体内雌性激素未下降所致，持续2~3天后自然消退。新生儿散在皮疹，无脓点可暂行观察，面积较大可予炉甘石洗剂外搽；若皮疹明显增多或皮疹中心出现白色脓点，可外用抗生素软膏(百多邦等)，并及时查看患儿血常规等辅助检查。

3、发热

首选物理降温法。新生儿体温在38℃以下时，可以松解衣被，适当补充水份即可；药物治疗：超过38℃，除物理降温，可选用美林(布洛芬口服液)口服治疗，0.5ml/kg，并及时到医院就诊。

4、腹泻

母乳喂养新生儿每日排便4~5次以内，性状无特殊，属正常现象；人工喂养者，大便次数较少，大便较干结。大便次数较多，大便稀，无尿少，可予蒙脱石散(思密达)口服1~1.5g/次，3次/日，并嘱加强喂养及适度补充水分。

5、阴囊鞘膜积液

部分男婴的阴囊，出生后一侧或两侧可见肿大，触摸有胀实感，这是因为在婴儿睾丸外面的鞘状突内含有较多液体及鞘状突尚未完全闭合的缘故，这种情况在孩子1岁内完全有愈合的可能。

本报记者 马媛媛

潍城区卫生局 加强执业医师管理

本报9月23日讯(记者 马媛媛 通讯员 秦延祥)23日，记者从潍城区卫生局了解到，近年来，潍城区卫生局严格医师准入管理，狠抓医师培训和考核工作，为人民群众的身体健康和全区卫生事业的健康发展提供了有效保障。

据介绍，潍城区卫生局完善医师管理机制，严格医师准入。所有执业医师必须通过全国执业医师资格考试，并按照注册条件、注册程序进行注册登记后方可从事医疗执业活动。截至目前，全区共办理医师注册及变更注册1311人，注册率达100%。对不具备执业医师或执业助理医师资格的人员，一律禁止从事医疗活动，对申办个体诊所的，诊所负责人必须要是执业医师。

记者了解到，为抓好医师定期考核工作，区卫生局成立了潍城区医师定期考核管理委员会、医师定期考核工作领导小组，制定了考核工作规章制度、操作程序和工作方法，针对医师考核内容三部分(业务水平、工作成绩和职业道德)四大类(临床、中医、口腔和公卫)，设立了7处业务考试考点和1处实践技能考点。

潍城区卫生局还加强医师教育培训。强化学历评价认可，鼓励医师参加自学考试、高等教育、函授学习等学历教育；制定专门进修学习规划，选派街道卫生院、社区卫生服务机构的医生到市区二、三级医院进修培训，近年来先后派出执业医师外出进修培训50余人次。

中秋吃剩的月饼 怎么办

中秋刚过，市民家中肯定囤了不少月饼。“我们一家三口每人发了一盒月饼，可我们本来就不大喜欢吃，难道真的等着过期扔掉？”市民吴先生的烦恼绝对不是少数。

吃剩的月饼咋整？记者发现，不少网友发明了许许多多“雷”又新鲜的吃法，凉拌月饼、炒月饼、还能把月饼放在豆浆里一起榨……这些吃法靠谱不？我们请教了几位公共营养师、烹饪高手，看看他们怎么处理中秋吃剩的月饼。

月饼炒饭

做法：家有一些火腿、牛肉、鸡肉等肉类月饼及海味月饼的咸月饼不妨尝试一下。将月饼切成小丁，锅里放油，少量，先炒饭，再加入一些蔬菜胡萝卜、玉米粒等等都可以，翻炒，看个人口味加入精盐、味精少许，最后再加入切成丁的月饼翻炒即可。

特点：搭配了饭和蔬菜可去除月饼油腻，口感尚可。

月饼沙拉

做法：这个做法，适合水果、五仁等甜馅的月饼。月饼切成片，拌入口味清淡的蔬果，比如苹果、火龙果、黄瓜、生菜、小萝卜等，当然还少不了沙拉酱，拌匀即可。

特点：清爽口感的果蔬会减淡月饼的油腻，作为休闲食品，偶尔吃吃还是可以的。

热牛奶豆浆泡月饼

做法：这个做法也比较适用果仁类的甜月饼。把月饼切成小丁，在打豆浆的时候一起放入打浆机，像平时制作豆浆那样进行月饼豆浆的制作。或者搭配热牛奶，将月饼切成丁，扔进加热过的牛奶里，搅拌后就能喝了，就像泡麦片那样。

特点：很多人喝豆浆要加糖，这种月饼豆浆不需要再另外加糖了。

秋分时节，起居饮食需注意

本报记者 马媛媛

9月23日，节气正式进入了“秋分”。按农历来讲，“立秋”是秋季的开始，到“霜降”为秋季终止，而“秋分”正好是从立秋到霜降90天的一半。秋分后太阳直射的位置移至南半球，北半球得到的太阳辐射越来越少，而地面散失的热量却较多，气温降低的速度明显加快。农谚说：“一场秋雨一场寒”，“白露秋分夜，一夜冷一夜”。秋分开始，养生应注意哪些方面？听听健康专家怎么说。

秋季养生“肺”为先

燥是秋季的主气，而我国自古就有“燥令伤肺”之说，也就是这个时节的人体极易受燥邪侵袭而伤肺。因此，秋季养生首先得养肺。

燥邪入侵会使人得病，常称为“秋燥”。秋季如果不注意养生，当温、湿度发生较大变化时，人体的抵抗力就会下降，最常见的病症就是感冒、咳嗽。刚开始的时候，鼻咽部感觉干涩，继而有干痛不适，再后出现咽部发痒、干灼疼痛、干咳少痰，咳嗽不止或痰中带血，称为“燥咳”。如果“燥咳”治疗不及时或不利，则会酿成气管炎、支气管炎，使肺部更受伤。

秋燥又可分为“温燥”和“凉燥”，一般秋分之后往往是寒邪渐胜，就是冷气逼人了，所以此时燥邪犯肺就叫寒燥。燥邪致病的结果都会导致阴津亏耗，出现皮肤干燥和体液丢失等症状，还会造成皮肤瘙痒、毛发枯萎、便秘等症状。因此秋季养生润肺为先。

暖胃不能忘

医学认为，胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，注意避寒防护，做到饮食、生活规律，会有效减少相关疾病的复发。

养生专家还提醒说，秋分以后，气候渐凉，此时，胃肠道对寒冷的刺激非常敏感，如果防护不当，不注意饮食和起居，就会引发胃肠道疾病而出现腹胀、腹泻、腹痛等症状，或使原来的胃病加重。所以患有慢性胃炎的人，此时要特别注意胃部的保暖，适时增添衣服，盖好被褥，以免着凉。此外，在饮

食上还要有规律、讲卫生，口味要清淡，不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物，更忌暴饮暴食，要戒烟戒酒。服药时间最好在饭后，以防刺激胃黏膜导致病情恶化。当然，保持乐观情绪和加强身体锻炼也很重要。

谨防荨麻疹发生

天气由热转凉的过渡季节是皮肤病发作的时机，如湿疹、荨麻疹易发，敏感体质的患者须谨防这些皮肤病的发生。

潍坊市人民医院皮肤科王振华主任介绍，荨麻疹的病因很复杂，临床表现有别于一般的蚊虫叮咬、皮炎等症，过敏性体质的人一旦发生荨麻疹，皮肤会出现明显的风团块，数小时后可消退，伴随不同程度的瘙痒，但会反复发作。与蚊虫叮咬、皮炎出现的红斑、丘疹、水泡症状不同。

荨麻疹分为急性荨麻疹、慢性荨麻疹；另外还有特殊类型的荨麻疹，如寒冷性荨麻疹属于特殊类型的荨麻疹，易在天气转凉时发生，因此，秋分时期天气渐凉，敏感体质的人群更需注意，谨防荨麻疹的发生。

气温下降当心“凉燥”伤人

据了解，秋分是农历二十四节气中的第十六个节气，在每年的公历9月23日前后。此时，太阳直射在赤道，即昼夜平分，故称秋分。因北半球天气转凉，大雁、燕子、杜鹃



等开始成群结队地从逐渐寒冷的北方飞往南方。

气象专家表示，秋分时节，冷暖气日益活跃，气温下降明显。秋分，时值深秋时节，寒凉渐重，多出现“凉燥”。“入秋后，燥气当令，初秋为‘温燥’，深秋则为‘凉燥’。”养生专家认为，“同‘温燥’一样，‘凉燥’更易伤人，表现为皮肤起皮脱屑，毛发枯燥，头皮屑增多，口唇开裂，鼻喉干燥，大便干结等。”

为防“凉燥”伤人，养生专家提醒，公众在增强身体锻炼的同时，应格外注意精神调节和饮食调节。“要尽可能地保持神志安宁，乐观向上的情绪，以适应秋季收敛之性。在饮食上多吃一些清润、温润为主的食物，如芝麻、蜂蜜、甘蔗、乳品等，少食葱、姜、蒜、韭菜及辣椒等辛辣食物。”

小贴士

中医粥疗防秋燥

中医认为，食粥能和胃补脾润燥，采用合适的食材和药材进行煮粥或炖食能收到良好的益肺润燥生津止咳的作用，常用的粥如下：

1)芝麻红糖粥：黑芝麻50克，加适量大米，煮粥至浓稠时，再放入红糖稍煮片刻即可食用。具有润肺养

肝，益精生发、润肠通便的作用，适于肝肾不足，头昏目花、头发早白、脱落、小儿发色黄稀少及肺燥咳嗽、习惯性便秘者食用。

2)银耳羹：银耳15g、冰糖30g、鸡蛋1只。将银耳放盆内用50-60摄氏度温水浸泡30分，发透后择净杂质，

将银耳撕开，放入锅内加水适量，置武火上烧沸，炖熬至烂。冰糖加水置武火上溶化成汁，鸡蛋打破去黄留清，加水拌匀冲入锅中搅拌，打净浮沫后，将糖汁用纱布过滤后，冲入银耳锅中即成。早晚每次食用1小碗，有养阴润肺益胃生津功用。