

早产儿出院后需正确护理

支持专家：潍坊市妇幼保健院新生儿科副主任苏永红



妇幼之家

早产儿较足月儿器官功能发育还不成熟，特别在出院后没有专业医护人员看护，健康护理显得尤为重要，早产儿的新生爸妈也不用感到慌张，只要用心对待，早产儿也能健康成长。

潍坊市妇幼保健院新生儿科副主任苏永红介绍：早产儿是指胎龄小于37周的新生儿，体重<2500克者称低出生体重儿，其中体重<1500克者称极低出生体重儿，体重<1000克者称超低出生体重儿。

随着我国医学事业的发展，各地新生儿重症监护技术的提高，我国低出生体重儿，尤其是极低出生体重儿和超低出生体重儿的存活率大大提高。早产儿在新生儿重症监护室度过了转变期、稳定-生长期后，达到出院标准可以出院。

潍坊市妇幼保健院新生儿科副主任苏永红介绍：早产儿出院标准为：体重达到2000克以上；在室温下能维持体温在正常范围，即腋温要在36-37℃左右；能经口摄入满足生长需要的奶量；呼吸平稳，哭声较响亮，无呼吸暂停，不需要吸氧；一般情况良好，无其它疾病。达到以上标准的宝宝即可出院回家，但出院的宝宝体重仍然较低，有的纠正胎龄还不足40周，因此还有很多问题需要注意，回家后仍应密切观察，发现异常尽快到医院就诊，以免耽误治疗。

出院以后，在家如何妥善照顾早产宝宝？

- 1、保暖:室内温度保持在24至26度,相对湿度在55至65%,居室定期开窗换气,保证空气新鲜。
- 2、体位:早产儿的头应偏向一侧,使口中的粘液或溢乳外流,避免粘液或呕吐物吸入气管引起窒息,可经常变换头位。
- 3、喂养:给予母乳加母乳添加剂,或早产儿配方奶喂养,体重达2500克以上者可直接吸吮母乳。
- 4、预防感染:减少居家探视人员,有感冒、气管炎、腹泻等疾病的人应隔离,避免接触,护理

者要勤洗手,注意个人卫生,早产儿的衣服、尿布、奶瓶应定期煮沸消毒。

- 5、多进行抚触和语言沟通:抚触是一种被动式的运动,皮肤的接触、按摩能刺激触觉神经、运动神经等的发育,利于大脑发育。抚触过程中,能增进亲子感情,让孩子感受到爱,更坚强地成长,每天进行皮肤抚触,可使宝宝的摄入奶量明显增加,头围、身长、体重均明显增长。抚触时要确保房间内温度适当,一般保持在24℃至30℃,另外要选择合适的时间,一般选在宝宝吃饱

后1到2小时清醒时为佳,不要选在吃饱后或饥饿时或想睡时进行。

- 6、补充微量元素、无机盐:胎儿的最后阶段,是无机盐增加的阶段,因此早产儿比成熟儿需要的多,如:钙、铁、维生素A、D、E、B等都需要补充。

综上所述,出院后的早产儿在加强家庭护理的同时,建议每月于专科医院检查1次,监测其体格、智力、行为等发育情况,对有异常者及时干预,最大程度改善早产儿的远期预后。

本报记者 马媛媛

佳节庆团圆 健康迎中秋

中秋节的气氛越来越浓。每年中秋节前后对高血脂、糖尿病以及肥胖症患者来说，无疑都是一次考验。怎样才能既快乐又健康地度过中秋节？让我们听听健康专家的建议吧。



本报记者 马媛媛

“月饼加茶”是健康搭配

月饼中的糖和脂肪的比例较高，人们在吃月饼时应有所节制，老年人和婴幼儿尤其要引起注意，因为老年人的消化能力差，过多食月饼会加重脾胃负担，引起消化不良和腹泻等；婴幼儿则因消化系统发育尚不健全，消化器官难以消化过量的高糖、高脂

的食品，故也应少吃月饼为宜。

专家建议：一天食用量最好不要超过一个，每次只吃下一小块，且不宜同时搭配含糖份高的汽水、可乐或果汁等饮料；在食用月饼的同时，必须减少米饭及油脂的摄入，以平衡饮食量，或多吃富含维生素C和纤维素的

柚子。

吃月饼时要饮茶，这既有助于消化，解油腻，又能增添品尝时的乐趣和气氛。一般来说，吃甜味月饼饮花茶最好，有香甜兼收之妙；吃咸味月饼饮乌龙茶或绿茶为佳，有清香爽口之感。

“特殊人群”应慎食月饼

潍坊市人民医院消化内科专家介绍，患有胃溃疡、十二指肠溃疡的人，进食月饼后，可使胃酸分泌增多，对胃肠愈合极为不利，故而以不食月饼为宜。潍坊口腔医院专家提醒患有龋齿的患者，在食用月饼以后，会造成龋洞加深，还会引发牙龈炎，使疼痛加剧，应尽量少食月饼，或吃完月

饼后，立即刷牙洁齿。

专家认为，对患有肥胖病、高血脂、动脉硬化、高血压及冠心病的人而言，也要尽力少吃或不吃月饼。因为这些人进食月饼后，血液中的胆固醇和甘油三脂的含量会升高，血液变得更加粘稠。吃月饼还容易使原有慢性胆囊炎、慢性胰腺炎的患者再度

复发，引起剧烈的胆绞痛及上腹痛。胆结石病人吃月饼后，会刺激胆汁，易引起疾病发作。

专家建议：月饼为高油、高脂、高糖的食物，除了糖尿病患者和上述这些“特殊人群”尽量不吃月饼外，青少年胆结石患者也要少食或禁食月饼。

月饼不能久存 应当尽快食用

专家建议，月饼可在早餐食用，这样更容易平衡一天的营养和热量，比如一些蛋黄月饼，或者是带有果仁的月饼，在早餐食用比较恰当，但是建议选择四分之一就好，最多不要超过一块，尤其是一

些血糖稍高的人，更不宜搭配白粥，会使血糖指数上升更快，可以选择一些无糖的豆浆，花果茶等。月饼的原料品质和新鲜程度非常重要。低糖低脂的处理通常会降低产品的保存性能，缩短保质期，因

而不能久存，应当尽快食用。如果自己一周内吃不完，应当考虑及早送给他人享用，这样既避免了资源浪费，也给他们带来了节日的喜悦，并可增进和谐社会的温馨气氛。

相关链接

怎样健康地吃月饼

虽然月饼并不像那些健康食品可以经常吃，偶尔吃一点，适量的吃一些还是不会有问题的。很多人也会踌躇，中秋节，亲朋好友送了一大堆的月饼，吃又吃不下，扔了又可惜，那能不能健康地吃了？下面就给大家提几点建议：

- 1、月饼是高能量食品，有很多的年轻人不吃早餐或早餐摄入不足，不妨把月饼放在早餐吃，除了吃一个月饼(100g)，还可以喝一盒牛奶或豆浆，再加些蔬菜和水果，

就成为一顿不错的早餐，但建议大家还是不要长期以这种方法来吃。

- 2、月饼本身的口感不错，可以切成小块当作两餐中间的甜点来享用。一个月饼切成4小块或8小块，三五个家人或同事，你一块我一块，谈谈工作，扯扯家常，也别有一番韵味。

- 3、当然月饼也可作为应急食品，在外出旅游携带食物不方便的时候，月饼就是个不错的选择。想想，当你筋疲力尽，饥肠辘辘的时

候，吃上一块月饼还算是很享受的事情的。

- 4、月饼高糖高脂肪，可以在粗粮，杂豆一起熬成粥，也不失为一种美味。

总的来说，月饼是高糖高脂肪高热量的食品，对于高血糖高血脂和糖尿病人群都是可以吃的，关键是要控制好量，掌握好等量互换的原则，适量地吃点月饼同时减少主食的摄入，就既不会影响到健康又能满足我们的心理需求。

