

揭秘新生儿保温箱的那些事

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

当新生儿因为早产或其他疾病需要入住新生儿监护室时，新生儿保温箱首当其冲发挥了至关重要的作用。关于新生儿保温箱你了解多少呢？潍坊市妇幼保健院新生儿二科主管护师窦金菊为您揭秘早产儿的生命港湾——新生儿保温箱。

窦金菊表示，新生儿保温箱也叫新生儿暖箱，主要是为了给刚出生的宝宝创造一个温度和湿度均适宜的环境，以保持其体温的恒定，促进新生儿的生长发育。新生儿保温箱带有温湿度调节功能，使用时会根据孩子体重和胎龄进行调节。有的保温箱带有相关的治疗仪器兼顾治疗，如给黄疸患儿提供蓝光治疗的带有蓝光治疗仪的保温箱。

新生儿保温箱有什么功能？宝宝什么情况下需要“入住”保温箱？窦金菊告诉记者，新生儿保温箱的设计主要是模仿子宫环境，为了方便观察宝宝的生命体征变化和进行相关的护理，采用的都是透明的设计，最基本的功能就是保暖保湿，尤其是对于早产儿，合适的温湿度设置能最大程度地模拟其在子宫内的环境，减少因为环境变化带来的伤害，也弥补了宝宝在开放的环境中水分的丢失。保温箱还可以进行高度和斜坡度的调节，再配上鸟巢式的包被，让宝宝在舒适的环境中也不失安全感。

全感。

新生儿保温箱还能在一定程度上隔绝外部环境，减少如噪音、细菌等干扰和侵犯。新生儿保温箱虽然是封闭的，但通电之后有空气循环，所以不必担心宝宝会不舒服。一般来说，对于体重<2000克、体温偏低或不升以及其他各种原因需要入新生儿监护室治疗的新生儿都会入保温箱。医生会根据新生儿的具体情况选择不同的保温箱。新生儿保温箱带有操作窗口，通过这些窗口可以放置不同的仪器，以便为宝宝进行相关的治疗和护理。医护人员每天都会对保温箱进行清洁消毒，定期检查维修。

宝宝什么时候可以出保温箱？

窦金菊表示，当宝宝的体重增加到2000克以上，在22℃-24℃的室温环境下能维持正常体温，一般情况良好，吸吮力良好；宝宝已经在保温箱内生活了一个月以上，体重虽然达不到2000克，但体重持续增长，一般情况良好，就可以顺利出箱了。新生儿保温箱作为许多宝宝的第一个“家”，起着至关重要的作用，而且随着科技的进步，新生儿保温箱的设计越来越精细和人性化，加上医护人员的精心护理，宝宝和宝妈可以放心、安心。



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 张立敏

3月28日是第11个“中国便秘日”。统计数据显示，儿童便秘的发生率为3%-30%，其中95%以上是功能性便秘。如何缓解孩子便秘症状？记者采访了潍坊市妇幼保健院儿内二科（呼吸、消化专业）副主任医师郭玉秀。

郭玉秀表示，长期便秘会导致儿童肠道功能障碍，使得肠道的蠕动能力下降，影响食物的消化和吸收，甚至影响儿童的生长发育。孩子便秘时，会出现肛周疼痛、肛裂、出血等症状，导致其惧怕排便，甚至有排便意愿时会故意克制排便，便秘症状会更加严重。只有打破这个恶性循环，才能顺利治愈孩子便秘。

郭玉秀建议，首先可以调整孩子的饮食结构。适当增加膳食纤维的摄入，多吃梨、木瓜、西梅、牛油果、西红柿、豆类、红薯、扁豆等，加快肠蠕动。足量饮水，多运动，促进胃肠道蠕动。

其次是进行排便训练，养成良好的排便习惯。对于小一点的孩子，可以选择漂亮的、适合孩子身高的坐便器，准备好扶手、脚蹬，保证孩子排便时的舒适性和安全性。排便训练要抓住3个重要的时间点，一是从孩子能坐住时，家长就可以扶着孩子让其正常排便；二是排便时间最好在晨起或三餐后的30分钟-60分钟后；三是排便时间控制在5分钟-10分钟。需要注意的是，排便过程让孩子保持专注，不要抱着书本或手机分心，这些不良习惯也会增加便秘的发生率。

此外，如果孩子有便秘症状，在排除器质性疾病的情况下，家长先给予孩子心理疏导，耐心询问孩子哪里不舒服，可以跟孩子一起看相关的绘本、动画片等，让宝宝解除对排便的恐惧心理，千万不可打骂、训斥，这样孩子的逆反心理更严重。

如果以上方法均不能缓解孩子的便秘症状，可以到医院就诊，在医生指导下进行治疗。目前西药治疗一般是服用乳果糖、复方聚乙二醇散软化大便，疗程在1个月-2个月。中医治疗包括耳穴压豆、小儿推拿等。

郭玉秀提醒，便秘时间较长的话，容易发生粪便嵌塞，在这种情况下可使用开塞露，但不要长期使用，以免产生依赖性。

查出甲状腺结节 日常注意这几点

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

比起心、肝、脾、肺、肾这些大家熟悉的身体“大零件”，甲状腺这个“小零件”很容易被忽视。实际上，甲状腺是人体最大的内分泌腺体，有非常重要的作用。如今，甲状腺超声的检查逐渐成为常规体检项目，甲状腺结节的检出率也随之增高。记者日前采访了潍坊市中医院东院区健康管理科医生张硕，了解关于甲状腺结节的相关问题。

甲状腺是颈部正中偏下的一个蝴蝶状器官，主要功能是分泌甲状腺激素，在人体代谢等方面发挥重要作用。甲状腺结节是甲状腺细胞异常增生后在甲状腺组织中呈现的组织团块，可能是单个也可能是多个，质地可能是实性的也可能是囊性的。甲状腺结节的患病人群在年龄上不设限，但调查显示，女性的患病率比男性高。

张硕表示，检查出甲状腺结节不必过于恐慌，因为绝大多数情况下甲状腺结节是良性的，只有5%-15%的甲状腺结节为恶性，即甲状腺癌，其中以乳头状癌最为多见。“乳头状癌恶性程度低、惰性生长，患者术后预期好，只要定期随访即可。”张硕说，良性的甲状腺结节如果体积不大、不影响生活，一般不需要特别治疗，但要定期进行彩超复查。

查出甲状腺结节后，日常生活中需要注意几个方面。避免食用碘含量过高的食品；注意控制总热量的摄入，适量运动，控制体重；避免焦虑、抑郁等不良情绪，保证良好且充足的睡眠；定期体检，根据身体情况遵照医嘱治疗。

妇幼知识 一点通

产后42天 宝妈记得去复查

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

宝宝出生后，产妇进入产后恢复期，又称为产褥期。潍坊市妇幼保健院产二科护师郭芬提醒，产后42天，宝妈需要系统地检查。那么，为什么需要42天来复查？需要检查的项目有哪些？

女性产后需要一段时间的恢复，才能使生殖器官及全身(除乳房外)恢复到非孕状态，这种生理变化约需42天完成，这段时间称为产褥期。而想要了解身体是否恢复到孕前正常水平，自己往往无法正确判断，要到医院接受正规、系统的检查。

郭芬表示，首先是常规检查，比如体重、血压以及血、尿常规检查。妊娠合并贫血或产后出血的女性要特别注意血常规检查，如有贫血应及时治疗。其次是妇科检查，检查会阴及产道的裂伤愈合情况，检查阴道分泌物的量和颜色。如果有血性分泌物且量多，则表明子宫复旧不良或子宫内膜有炎症。还要检查宫颈有无糜烂，子宫大小是否正常、有无脱垂等。“剖宫产的产妇要检查腹部伤口愈合情况。”郭芬说。

此外，要进行超声检查和骨盆评估。超声检查可以判断子宫位置是否恢复到孕前水平，宫腔内有无残留、积液等。“由于孕期随着孕周的增加及松弛素的作用，女性骨盆的稳定性会变差，产后一定要检查评估骨盆是否有异常、腹直肌是否分离，是否存在脊柱侧弯、尾骨疼痛、耻骨联合分离等情况，发现异常及时治疗。”郭芬说，女性分娩时对盆底肌肉、神经的损伤，可导致产后漏尿、便秘等系列问题，所以要重点监测盆底肌恢复情况及阴道壁有无膨出。

郭芬提醒，产后42天复查，母乳喂养指导也非常重要。此外，女性在生产后不仅身体会发生一系列变化，心理也会有所改变，在做好身体保健的同时，还需要注重心理调理，这样才能够让产妇尽快恢复。