

别慌张 宝宝“呼哧”声里藏玄机

深夜的婴儿房里,新手爸妈的心总被一阵异样的呼吸声揪着。刚出生的宝宝喘气带着“呼哧呼哧”的杂音,像小风车转个不停,偶尔鼻翼还会轻轻扇动。

对此,家长不必过度慌张,这种情况大多是新生儿湿肺引起的,属于新生儿阶段常见的良性生理表现,与严重的肺部感染有本质区别。临床统计数据显示,新生儿湿肺国外发生率为3.6%~5.7%,国内为13.2%,其中剖宫产足月儿的发病率更高,可达7.3%以上。只要护理得当,多数宝宝2~3天症状就会自行缓解,少数宝宝一周内也能完全恢复正常。

湿肺不是肺炎,只是“肺泡液没排干净”

湿肺并不是真正的肺部积水,而是宝宝出生后肺部残留的少量肺泡液没有及时被身体吸收。气流通过残留液体时,就会发出熟悉的“呼哧”声。

这与家长惧怕的肺炎完全不同。肺炎是细菌、病毒感染

所致,宝宝会出现发热、咳嗽、精神差等问题。湿肺只是生理过渡阶段的正常反应,宝宝精神、吃奶、睡眠均不受影响,仅表现为呼吸音偏粗、偶尔呼吸急促。医学上也称其为新生儿暂时性呼吸增快症。

为什么会湿肺?这三类宝宝更常见

剖宫产、早产、喂养呛奶是诱发新生儿湿肺的主要原因。剖宫产宝宝没有经过产道挤压,肺部液体无法顺利排出,残留量更多;早产儿肺部发育尚未完善,吸收液体的能力偏弱。喂养姿势不当引发轻微呛奶,少量奶液进入气道,也会让肺部液体堆积增多。家长不必为此过度焦虑,掌握科学的居家护理方法,就能帮宝宝快速清理肺部残留液体。

新手爸妈必学的居家护肺法

舒适的呼吸环境是护理湿肺宝宝的第一步。室内湿度应保持在55%左右,干燥空气会刺激宝宝娇嫩的呼吸道,加重呼吸不适。家长可用无雾加湿器

调节湿度,也可在室内晾几条湿毛巾、放一盆清水。每天开窗通风两次,每次15~20分钟,保证室内空气清新,注意不要让冷风直接吹到宝宝身上。

喂奶时将宝宝斜抱成45度,奶瓶奶嘴流速要适中,避免奶液流得太快呛到宝宝。母乳喂养时,让宝宝含住整个乳晕,减少空气吞入。喂完奶后竖抱宝宝20~30分钟,轻拍后背拍出嗝,降低呛奶可能。配方奶喂养的宝宝,不要随意稀释奶粉,宝宝哭闹时也不要强行喂奶。科学的喂养方式能有效避免湿肺症状加重。

合适的体位能帮宝宝更好地排出肺部液体。宝宝呼吸平稳后,可在清醒、状态好的时候进行俯卧。让宝宝趴在整洁的床垫上,家长全程在旁边看护,每次5~10分钟,每天2~3次。俯卧时宝宝会自然抬头,胸腔受到轻微压迫,能帮助肺泡排出残留液体。如果宝宝呼吸急促较明显,应保持半卧位或侧卧位休息,避免胸廓受压。平时给宝宝

穿棉质透气的衣物,不要裹得太厚,过热出汗会使呼吸更急促,加重身体不适。

需要特别注意的是,如果宝宝呼吸频率持续超过60次/分钟,嘴唇、指甲发紫,精神差、不肯吃奶、总是嗜睡,或出现发热、咳嗽、呕吐等情况,家长一定要立刻带宝宝就医。这些症状可能是湿肺加重,也可能合并了肺炎等其他问题,切勿自行判断,以免延误治疗时机。

新生儿湿肺是一种自限性疾病,通常无需特殊治疗,科学居家护理即可帮助宝宝平稳度过。家长无需过度焦虑,应细心观察宝宝的精神及呼吸状态,通过正确喂养、适宜体位调整和保持空气流通等日常细节精心呵护。当宝宝的呼吸逐渐变得平缓均匀,也意味着他正在顺畅地健康成长。

(作者:王德春 连江县总医院 副主任医师)

妇科“悄悄话” HPV感染的真心话实录

很多女性做完宫颈癌筛查,发现“HPV阳性”时都会惊慌失措,有人会偷偷抹眼泪,对自己产生怀疑,觉得这是一种“难以启齿”的问题。其实HPV感染远没有想象中可怕,它不是洪水猛兽,也不应该用“羞耻”来形容。今天就让我们解开关于HPV的一切疑惑,帮助大家放下担忧,科学地认识HPV。

初识HPV,它到底是“何方神圣”

HPV全称是人乳头瘤病毒,大家不必死记这个复杂术语,记住它只是一种常见的寄生在人体皮肤、黏膜上的病毒即可。

这个“家族”极其庞大,光是亚型就超过200个,每一个亚型的“脾气”和危险性都不尽相同。HPV对人体的宫颈和外阴等部位有较强的亲和力,尤其喜欢温暖湿润的环境。

关键提醒:HPV感染≠性病,避免标签化误解。许多人听到HPV就会想到性病,事实上这是一个非常大的误会。

HPV的“分类图鉴”:高危、低危差别很大

高危型HPV最大的危害在于持续感染可能诱发癌症。16型和18型是致癌风险最高的两种类型,约占宫颈癌致病比例的70%,31型和33型也需注意。持续性感染可能逐渐发展为宫颈上皮内瘤变,若未得到有效治疗,则可能进展为宫颈癌。

低危型HPV本身不会引发癌症,但也会造成一些麻烦。其中6型和11型最为常见,约90%的生殖器疣由其引发。感染后可能出现尖锐湿疣、寻常疣等,给患者带来不适。低危型HPV感染通常是短暂的,多数情况下可自行消退或通过医学手段治愈。

HPV的“传播密码”:这些途径要记牢

主要传播途径是性接触传播。90%以上的人因性行为被感染。若未采取防护措施,或有多个性伴侣,感染率会显著升高。同房后感染率随性生活年限增加而升高,需注意做好防护。

间接接触传播虽少见但需警惕。共用被HPV污染的毛巾、浴巾、马桶圈或内衣裤等,也有一定感染几率。但HPV在体外存活时间很短,传染几率非常小,日常生活中注意个人卫生即可,无需刻意过度清洁或隔离。

母婴传播较为罕见。孕妇在分娩过程中,HPV可能通过产道传给新生儿。但此途径感染概率极低,即便发生,大多数新生儿也能依靠自身免疫系统将其清除。怀孕期间发现HPV不必过度担心,遵医嘱定期复查即可。

HPV感染的“普遍性”:几乎每个女性都可能遇到

有性生活的女性,一生中感染HPV的概率高达80%~90%。我国女性有两个感染高峰:20~25岁为第一个高峰,主要与性生活初期防护不当有关;40~45岁为第二个高峰,主要与免疫力下降、性伴侣接触改变等因素有关。

核心真相是:多数HPV感染是暂时性的,不需要任何治疗。据统计,70%~80%的HPV

会在1~2年内自行清除。能否清除成功,与自身免疫力、感染亚型以及是否有其他妇科炎症均有关。养成健康生活方式、增强免疫力,才能帮助人体“打败”这些病毒。

读完这些,相信大家对HPV的了解已经更加清晰。HPV并不可怕,更不应该是女性的“羞耻负担”。有性生活的女性,建议至少每3年进行一次宫颈筛查。如出现宫颈上皮内瘤变,也可通过消融治疗有效干预。希望每位女性都能正确面对HPV,爱护自己,守护宫颈健康。

(作者:郭钦明 莆田市第一医院 主治医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师