

# 黄疸别慌 蓝光照射为宝宝“退黄”

健康新知

## 沐浴露过期 勿再用

沐浴露中含有很多的化学成分,若是使用了过期的沐浴露可能会对皮肤产生一定的刺激,出现肌肤发痒、泛红等问题,甚至可能引起皮肤过敏症状,严重者可能出现疼痛、丘疹、心慌等症状。过期的沐浴露,可以用来清洗马桶、地板、瓷砖等地方。

## 测量血压的 七定原则



人的血压不停变化,天气、活动、饮食以及激动、紧张等情绪会令血压升高或降低。科学合理地使用血压计定期监测血压值,有利于血压管理。测量血压需要记住“七定原则”:

**定地点** 测血压应在相对固定的安静地点进行。嘈杂的环境易使人精神紧张,而刺激血压升高。

**定时间** 每个时间段的血压不一样,血压夜间最低,晨起后缓慢上升,上午6时至10时和下午4时至8时各有一个高峰,接着缓慢下降。所以应在固定时间段测血压。

**定体位** 血压计与心脏保持同一水平线。

**定部位** 相同条件下,右胳膊比左胳膊测量值约高10毫米汞柱,更客观,应尽量选择远离心脏的右上臂。

**定住神** 深呼吸放松后测量。

**定身形** 不要在测量过程中说话、移动身体。

**定工具** 每个血压计都存在一定误差,定血压计才能记准变化。

## 有些疾病可致口苦

出现嘴里发苦的情况,首先要考虑是否为生理状态造成的,如饮水少、精神压力大、睡眠不足、进食甜食食物较多,以及吸烟、饮酒、口腔卫生习惯不好等。此外,慢性肝病、胆囊炎、胆囊结石、慢性胰腺炎等疾病也会导致口苦,因为这些器官发生疾病后,会影响胆汁、胰液的分泌,进而影响胃肠消化功能,未完全消化的食物残渣在胃肠滞留,在细菌作用下会产生气体,逆向反流入口腔导致口苦。这种情况,还常伴有腹痛、黄疸或其他症状。

## 吃粉条不会快速 升高血糖

粉条主要以红薯、马铃薯为原料,经和浆、成型、冷却、干燥等一系列工序制成的丝条状干燥食品。粉条中的淀粉是抗性淀粉,抗性淀粉属于膳食纤维的一种,不仅难以被人体消化吸收,还具有促进肠道益生菌生长繁殖的作用。因此粉条的升糖指数并不高,食用后对餐后血糖并没有什么影响。糖尿病患者食用粉条时,可适当替代一部分主食。(本报综合)

几天前,一位朋友打电话咨询我,他家的宝宝刚刚出生不久,就出现了全身皮肤发黄,医生要给孩子进行蓝光照射治疗,引起了他的疑虑,这项治疗有效吗?

### 一、什么是新生儿黄疸?

新生儿黄疸顾名思义就是新生儿出生后不久出现的黄疸,这是因胆红素在体内积聚引起的皮肤或其他器官黄染,又称为新生儿高胆红素血症,新生儿黄疸可分为病理性和生理性两类。一般而言,生理性黄疸常在新生儿出生后2~3天出现,4~6天达到高峰,7~10天消退。病理性黄疸常在出生后24小时出现,持续时间为2~4周。

若黄疸病情不断加重,可能会引起胆红素脑病,造成神经系统的永久性损害,甚至死亡。

### 二、新生儿黄疸怎么办?

生理性黄疸一般不需要处理,可以自行消退,但病理性黄疸就需要进行治疗了。治疗方法有光照疗法、换血疗法、药物治疗和手术治疗等,其中,光照疗法是首选的治疗,最常用的方法就是蓝光照射。

### 三、什么是蓝光照射?

蓝光照射的原理是,未结合胆红素在光的作用下,转变成水溶性的异构体,包括光红素和光胆素,这些异构体可以不经肝脏处理,直接经胆汁和尿液排出体外,从而达到治疗的效果。

蓝光的波长范围在425~475nm之间,这个波长的光对胆红素的转化作用最强。这就是为什么临床上会选择蓝光照射进行治疗的原因了。除了蓝光之外,绿光的波长也可以达到治疗的效果。

照射时,一般将新生儿裸体放置在保温箱中,用黑色眼罩保护患儿的眼睛,以避免蓝光对视网膜造成损伤,同时,用尿布遮盖患儿的会阴部,以保护生殖器。做好防护后,就可以使用蓝光灯照射了,照射时间和强度根据新生儿黄疸的程度而定。可以采用连续照射或间歇照射的方式。

蓝光照射是一种非侵入性

的治疗方法,大多数新生儿黄疸经过蓝光照射治疗后,效果显著。只要做好眼睛和会阴部的保护,对新患儿的身体损伤较小,一般不会给新生儿造成严重的副作用。

尽管蓝光照射的安全性较高,但仍可能有发热、腹泻和皮疹等不良反应。如果出现这些症状,应及时告知医生,进行相应的处理。(纪光伟)



纪教授说医

# “肿瘤日间诊疗中心”不住院也可做治疗

本报讯(记者 肖凯 通讯员 张梦石 谯玲玲)10月17日从武汉市第一医院获悉,该院盘龙城院区“肿瘤日间诊疗中心”开业已有月余,有近30名肿瘤患者获益:白天来做治疗,治疗结束后即回家。

家住黄陂区前川街的董先生,10多年前查出胃癌接受了根治性全胃切除术,今年年初检查发现肿瘤复发并出现转移。在武汉市第一医院盘龙城院区住院接受4个周期的化学治疗及

免疫治疗后,病情稳定。从10月起,每月需接受一次免疫治疗。

10日上午,董先生按之前的预约时间来到“肿瘤日间诊疗中心”,躺在沙发椅上输液接受免疫治疗,治疗结束还不到中午,回家正好可以赶上吃午饭。董先生表示,“以前住院做免疫治疗时,家人也要陪着一起住院,耽搁他们很多时间和工作,这一次直接预约好时间就过来输液,真的是太好了。”

武汉市第一医院医务处负

责人陈沛介绍,积极响应医院创建江城“最温暖医院”的管理理念,盘龙城院区开设肿瘤日间诊疗中心,采用集中收治、集中管理模式,向全院开放收治符合日间诊疗模式的肿瘤患者,更好地保障肿瘤患者治疗的同时,减轻就医负担。

“肿瘤日间诊疗中心”设有输液沙发椅10张,可同时供多名患者接受治疗。该中心关江锋副主任医师介绍,日间诊疗中心为全身状况较好、合并症较少、

治疗反应相对轻、治疗依从性好、化疗疗程短的肿瘤患者,提供化学治疗、分子靶向治疗、免疫治疗、骨转移患者抗骨质疏松治疗。

关江锋医生解释,能否在日间诊疗中心进行治疗,需要肿瘤科专业医生进行评估,并制定安全、有效的日间诊疗方案。日间诊疗的患者在完成本次治疗后,主管医生会主动为他预约下次来院治疗的时间,并建立专人随访。

# 高度近视容易并发白内障

本报讯(记者 肖凯 通讯员 吴晓敏)41岁的王女士从小就近视,几十年来一直看东西都是很模糊的状态,由于各种原因一直没有配镜。大概三年前开始觉得视力下降,尤其这半年来下降尤其厉害,不仅看东西越来越模糊,像蒙着一层白雾,东西的颜色也都是灰蒙蒙的,让她本就糟糕的视力雪上加霜。趁着国庆假期,王女士到武汉爱尔眼科汉阳医院就诊。

该院青白科副主任医师孙代红检查发现,王女士双眼近视近2000度,眼轴也达到了30.87mm(成年人正常眼轴长度为23~24mm),视力下降厉害的主要原因是患了并发性白内障,肉眼就可以看到她的黑眼珠几乎全白,建议手术治疗。

检查结果让王女士大吃一惊,她说:“我以为只有老年人才得白内障。”

孙代红医生解释,白内障并

不是老年人的专利,高度近视、糖尿病等患者容易早发白内障,高度近视患者易导致白内障的主要原因是因眼内环境的改变,使晶状体营养或代谢发生障碍,产生浑浊。这种类型的白内障相较老年性白内障具有特殊性,其发病早、程度重。

经过手术治疗,王女士的双眼视力由术前0.06到术后第二天就达到了0.5,王女士感激不已,感叹道:“这几十年从来没有

看得这么清楚过,对于我这种眼部情况来说视力能达到0.5,远远超出了预期,感觉给我的眼睛开了一扇窗户。”

武汉爱尔眼科汉阳医院孙代红副主任医师提醒广大市民朋友,高度近视容易并发白内障,且发病较早,但因为患者视力原本就不好,容易被忽视。因此,建议高度近视患者应定期进行眼部专科检查,以防严重并发症出现。

# 1.5厘米 超低位直肠癌极限“保肛”



患者手术中。

本报讯(记者 肖凯 通讯员 邹亚琴)半年前,28岁的小鲁(化姓)出现反复便血、大便不规律伴便前肛门有下坠感等不适症状,在山东当地医院确诊为直肠癌,肿瘤下缘距肛门仅1.5厘

米。他辗转多家医院问诊,医生们告诉他,如果想要保命,在切除直肠癌的同时,还必须一并切除肛门,术后可能还会伴随出现排尿困难和性功能障碍等。这对于刚新婚不久还未生育的小鲁

来说,无疑是雪上加霜。

为了寻求既能保命又能保住肛门的的治疗方法,小鲁四处打听,当他得知武汉大学人民医院胃肠外科主任郑勇斌教授团队在开展直肠瘤“极限保肛”手术方面全国领先时,他不远千里来到武汉求诊。

考虑到小鲁有较强烈的保肛意愿,郑勇斌教授团队决定施行“腹腔镜下超低位直肠癌括约肌间切除术(ISR)”,在保证切除肿瘤的同时,为年轻的小鲁保留住肛门。

半年前的手术中,郑勇斌教授带领团队,使用腹腔镜极限操作完整切除肿瘤,同时基于其首创的“基于神经层面指引的直肠癌根治术”理念,有效保护了小鲁的盆腔自主神经功能,避免术后出现明显的排尿困难和性功能障碍。同时为了促进吻合口顺

利愈合,术中还为患者施行了预防性肠造瘘。术后病理检查提示标本切缘阴性,未见癌细胞残留,“极限保肛手术”圆满成功。

术后5个月,小鲁回汉复诊,检查发现其肛门功能训练良好,吻合口愈合佳,排尿功能与性功能未出现明显受损。郑勇斌教授随即为他实施肠造瘘造口还纳术。目前小鲁恢复良好,术后排便功能逐步改善。

郑勇斌提醒,直肠癌早发现、早治疗,预后会更好,患者5年生存率也会大大提升。市民如发现自己有大便带血等异常,应及时就医排查。对45周岁以上的人群,建议做一次肠镜筛查。如发现早期癌或癌前病变,可在消化内镜下微创切除完成根治;如发现有多个息肉,建议每年复查一次肠镜;如没有异常,则建议间隔2~3年复查一次。