



资料图片

宝宝的睡姿有讲究吗?

宝宝还没到一岁,睡姿有讲究吗,趴着好还是仰着好?这是静静妈妈最近最关心的话题。你对这个也好奇吗?那就看看这篇文章吧。受访专家:东南大学附属中大医院主任医师唐洪丽教授。专家观点:各种不同的睡姿宝宝都可采用,只是注意不要固定某一种姿势,因为任何一种睡姿都有利有弊。

仰着睡

利: 利于肌肉的放松,不会使内脏器官受压,同时也方便家长观察孩子的面色、表情、精神状态,方便彼此间的沟通。

弊: 仰卧时可使放松的舌根后坠,有时会阻塞呼吸道;喂奶时宝宝常会吸入一部分空气,胃部空气要排出来,往往会溢奶,而仰卧的宝宝发生溢奶现象很危险,呕吐物很可能回呛阻塞呼吸道。

趴着睡

利: 宝宝在妈妈肚子里就是腹部朝内,背部朝外的蜷曲姿势。这其实是最自然的自我保护姿势,所以宝宝趴着睡时更有安全感。其次,这种睡姿还可增加宝宝头部、颈部和四肢的活动,利于其颈部发育,

促进肌肉张力的发展。

弊: 如果宝宝呕吐,呕吐物容易被吸入。同时,由于宝宝不会转动头部及翻身,被褥可能阻塞口鼻,有窒息的危险。因此,俯卧睡的床要平,不可过软,周围也不要放置毛巾或毛绒玩具。

侧着睡

利: 侧睡时脊柱略微弯曲,肩膀前倾,两腿弯曲,双臂自由放置,全身肌肉处于松弛状态。同时它能更好地避免溢出的呕吐物进入呼吸道而引起窒息。左侧卧时心脏会受到一定程度的压迫,所以心脏不好的宝宝不要这样睡;右侧卧适合胃的水平位,并不会对心脏产生压迫感,这样宝宝即使发生溢奶,一般也不会引起窒息,所以如果宝宝发烧呕吐,可以采用这种姿势,这样有呕吐物的话一

般它会自己流出来。

弊: 宝宝在颅骨缝尚未关闭定型前,长时间将头偏向一边,容易发生脸部两侧不对称。

快报记者 李鑫芳

相关链接

小米枕头能睡出好头形吗?

北京大学第一医院南亚华认为,让新生儿睡硬枕头,如豌豆、小米、绿豆甚至用书作枕芯,认为能睡出好头形的老话,其实没有科学依据,甚至会出现宝宝头皮损伤。这些年来我在工作中经常遇到因睡“定型枕”而致宝宝的头皮损伤的事例。因此,建议不要给新生儿使用较硬的枕头。

新生儿颅骨易变形,主要是由于颅骨的钙化不完全,骨缝尚未闭合,睡硬枕头受到挤压时,会出现骨缝重叠或分离,加之小宝宝活动能力差,

反而使头形容易变形。

宝宝头部的生长速度在出生后的前几个月是一生中最快的时期,如:新生宝宝头围平均为34cm,1岁时为46cm,两岁时为48cm。早期头骨的这种急剧生长,很难左右对称,因此,家长对宝宝头形形状不必紧张,即使头面部有些偏斜,在1岁时也会变得不明显了。另外头形主要与遗传有关。

妈妈们要记住,宝宝出生三个月前,没必要睡枕头。此阶段婴儿颈部较短,头部的宽度大于肩部,头的枕部与脊柱成直线平行,用较高的枕头会影响宝宝的呼吸通畅。

上面讲的是绝大多数新生儿的正常现象,个别如维生素D缺乏性佝偻病导致的头部变形或先天斜颈等,则需要家长警惕,及时就医。

坐堂专家:东南大学附属中大医院主任医师唐洪丽教授
解放军第八一医院妇产科强有凤副主任医师

问必答

Q 孩子3岁了,老爱咬指甲,是不是肚里有蛔虫啊?还有他感冒好了,但现在没事也喜欢吸鼻子,咋回事?

A 孩子爱咬指甲有三种可能,一是你说的有蛔虫,二是查查是否微量元素,三是排除疾病后,看看孩子是否有心理上的问题,比如紧张、焦虑都会引起孩子咬指甲。至于吸鼻子,先排除是否有过敏因素,比

如是否有过敏性鼻炎。

Q 女儿现在50天,自从出生到现在每次吃母乳都几乎全吐出来了,有时还会从鼻子喷出来,请问要紧吗?

A 奶吃得太多有时也会有这种情况,建议先让孩子慢慢吃,吃完后拍拍他的背,如症状未改变再咨询医生。

Q 我现在已经怀孕26周了,在21周的时候做了一次彩超,

一切都很好,但上周做了一次三维彩超,发现长了一个18mm×25mm的子宫肌瘤,但没有显示有血液在流,请问有影响吗?

A 暂时不要动它,可能生过孩子后,随着子宫的复旧瘤体也会变小。瘤体很小对胎儿一般没有太大影响。请留意观察,如果瘤体生长很快则要及早就医,请医生根据您的具体情况进行处理。快报记者 李鑫芳

互动中

无论你对本版有何建议或好的想法,或者您是一位准妈妈,或者已成功晋级为妈妈,如果您有自身或育儿方面的问题,我们将在版面上邀请专家为您解答,欢迎您通过以下几种方式与我们联系:1.发送邮件至 kbjiankang@sohu.com。2.短信留言。江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271,移动和联通均免费发送。

饮食提醒

准妈妈应该多吃“平价菜”

吃什么?怎么吃?怀孕后,“吃饭”成了准妈妈们的头等大事。今天算算营养,明天算算食用方法,更有甚者只奉行一条原则——什么

贵吃什么。北京朝阳医院营养科主管营养师宋新认为,“平价菜营养丰富,准妈妈不妨多吃。”

土豆:缓解孕吐
专家指导:含丰富维生素B6,可止吐。
贴心提示:烹炒土豆时口味尽量清淡点。

土豆含有丰富的维生素B6,有很好的止吐作用。同时,土豆所含的蛋白质与维生素B1相当于苹果的10倍,微量元素的含量比香蕉、橘子等水果都高。

南瓜:防治妊娠水肿
专家指导:含钙、铁、锌,且是低钠食物。
贴心提示:建议将其熬成粥食用。

南瓜的营养极为丰富,其胡萝卜

素含量高,又是维生素A的优质来源,而且含有钙、铁、锌,还是一种低钠食品,特别适合孕妇食用,对恢复食欲和体力,防治妊娠水肿、高血压等孕期并发症都有一定效果。

海带:助宝宝脑发育
专家指导:含有丰富的碘元素。
贴心提示:每周吃1~2次,沿海居民少吃。

准妈妈如果缺碘会造成腹中小宝宝脑部发育不良,而海带是孕妇最理想的补碘食物。

不仅如此,海带的钙含量远高于牛奶,还含有磷、硒、胡萝卜素,可防治肥胖症、水肿等,同时还能帮助孕妇缓解小腿和脚心抽筋。海带的吃法可依孕妇个人的口味而定。

中华医学会第十次全国整形外科学术会议 专家连线

瘦脸针安全效果好

南通读者:

打瘦脸针效果明显吗?打完有什么要注意的吗?

施尔美整形医院刘道功主任:

瘦脸针适合于单纯因咬肌肥大所致的方脸型,它的原理是通过阻断神经与肌肉的神经冲动,让过度收缩的肌肉松弛,麻痹过于发达的肌肉,以达到瘦小脸的功效。注射是一种简单而安全的步骤,对身体没有副作用。最佳效果在1个月后显现。避免吃硬壳类食物,一周内不要吃消炎药、禁食辛辣、海鲜食物、忌烟酒。一个月内禁止做脸部按摩、热敷、揉搓。

炫光漂唇术使双唇更动人

合肥读者:

我想过来改个唇形,请问通过什么方法?

施尔美整形医院唐秀英主任:

修改唇形的方法很多,要根据实际情况确定治疗方案。如果是嫌唇部不够丰满,可以通过自体脂肪的移植或炫光漂唇术来实现;如果是嫌唇部太厚,可以通过厚唇修薄术来解决。通过以上方法都可以对唇形进行细致的调整,炫光漂唇术不仅能调整唇形,还能使唇红更加滋润娇艳。

乳房悬吊术矫正下垂问题

连云港读者:

生完孩子后,我胸部下垂,请问怎么办?

施尔美整形医院李彤彤主任:

在整形外科中,我们根据乳房肥大及乳房下垂的程度,分为轻度下垂、中度下垂和重度下垂,所以从下垂矫正的角度来说,要看您的具体情况选

择术式。如果是轻度下垂,可以通过乳房悬吊术来解决;如果是中度或重度下垂,则有可能需要乳房悬吊术和假体隆胸配合起来解决。

祛除痘痘不是问题

扬州读者:

我的脸上从初中开始就长青春痘,现在有时候还是会会长,以前护理不够留下一些痘坑和痘印,并且毛孔粗大,像我这种情况可以修复变平和清除痘印吗?

施尔美整形医院赵雪倩主任:

您的面部现在如果还有起痘痘,首先是可以LED蓝光消除痘痘的炎症,再通过施尔美特有的中西医结合治疗法掉痘痘。如果痘痘不在炎症期,可以通过微晶磨削术治疗凹陷性疤痕的问题。高速流动的微晶砂磨去粗糙表皮,刺激胶原蛋白的增生和上皮细胞的自我修复功能,达到修复凹陷的目的。待痘印消退可通过OPT光能缩小毛孔。

无痕自体植发自然飘逸

滁州读者:

我今年32岁,由于工作繁忙,2年前后脑勺右侧开始脱发,吃了养血生发胶囊和涂生发膏,未见好转,反而扩大厉害,很是焦急。请问有无其他更好的方法治疗?谢谢!

施尔美整形医院宋茂启主任:

您的情况建议先去医院做个检查,如果是秃发则需进行无痕自体植发。该手术由美籍华人医学博士DR-Jack M亲自施术,从枕部直接提取毛囊分离种植,无疤痕零感染,术后发型自然。

咨询:025-84488400 热线:800 828 9950 江苏施尔美整形医院

等待了三个月的肺癌确诊 三个月肿瘤长了近一倍

肺癌如果能早期确诊,医生才能提供最佳治疗方案,患者生存期才可能延长。家住南京秦淮区的吴老先生体检时被查出肺部肿瘤,为确诊是否肺癌,花了整整三个月,辗转于北京、上海等多家大医院求诊未果,近日,在南京明基医院胸外科成功确诊。

为确诊“肺癌” 他3月连换3家医院

年过古稀的吴老5月体检时被查出左肺肿瘤,为了弄清究竟是否患了肺癌,三月间接连换了3家大医院。吴老女儿说,胸腔穿刺、脱落细胞、痰液检测等,能做的检查几乎都做了一遍,光支气管镜肺部活检就做了2次,可究竟是不是恶性的,都没查出来”。吴女士讲到,因肿瘤部位靠近心脏,有的医生也不建议做胸腔镜检查。

吴老的家人急得团团转,不能确诊,治疗就没办法进行下去!有研究显示,未治疗的早期肺癌患者平均存活时间仅为9个月。而吴老的肿瘤3个月的时间增长了近一倍,眼看高度怀疑的肺癌不能确诊,治疗不能进行,吴老的家人焦急万分。

绝望之际,吴老女儿从北京一位专家那了解到,在台湾以及亚洲地区,刘会平教授的胸腔镜取活检最准确。”她又通过网络了解到刘教授是台湾胸腔镜手术的“鼻祖”,至今已成功完成6000余例胸腔镜手术。如果能找到他,爸爸的病就有希望了。”吴女士立刻找到台协,从那里得知刘会平教授现任南京明基医院院长,几近绝望的家人立即带吴老转院。

恶性肿瘤确诊 微创胸腔镜手术显优势

CT片显示,吴老左上肺肿瘤紧贴心脏并已侵犯心包,同时包裹肺门大血管,手术难度大,如误伤心脏及大血管,随时可能

危及病人生命。经过详细检查,刘会平教授决定为吴老实施电视胸腔镜手术取肺组织活检。

电视胸腔镜手术”是在病人肋骨间隙打3个约1.5厘米的切口,将微型胸腔镜摄像头置入胸腔,通过光纤技术将胸腔内病变情况显示在监视器屏幕上,医生则通过监视器图像,使用特殊的微创手术器械,完成胸腔内各式手术,其优点是改变传统开胸方式,创伤小、恢复快。

术中,刘院长在电视胸腔镜辅助下,首先在肿块较硬处取组织,快速病理报告提示“坏死组织”;再次在旁边取部分组织,病理结果却为“炎症细胞及钙化组织”;第三次,刘教授选取了靠近肺门大血管处的肿瘤组织,病理报告显示“鳞癌细胞”,终于确诊!之后医院为其制定化疗方案,吴老的肺癌得到了规范的治疗。

刘院长介绍,与经皮穿刺和支气管镜取活检的方式不同,胸腔镜手术诊断肺癌可在一次手术中多次提取病变组织用于快速病理分析,避免了反复穿刺给病人带来的痛苦。据了解,胸腔镜手术不仅可以用于肺癌的诊断,对于肺癌的早期手术治疗也有很好的疗效。这种手术后出血少、疼痛轻、恢复快,通常还会耽误化疗时机或其它疗法,有效提高了肿瘤根治的效果。

(刘洋)

相关链接:

南京明基医院院长刘会平教授,原台湾长庚医院副院长,台湾心胸外科专家,美国外科学院院士(FACS)、美国胸腔学院院士(FCCP),世界华人胸外科学会会长。在“微创胸外科”尤其是胸腔镜手术领域造诣很深,被誉为“亚洲贡献最为突出的胸腔镜手术专家”。早在1992年他率先完成了台湾第一例治疗性电视胸腔镜手术,手术难度大,如误伤心脏及大血管,随时可能



资料图片