

当今社会，肥胖已经成为一个日益严重的公共健康问题。肥胖不仅影响个人的外貌和心理健康，还与许多慢性疾病的发生发展密切相关。了解肥胖的定义、成因、危害以及科学的管理方法，对于预防和控制肥胖具有重要意义。本文将带你深入了解肥胖，为你提供全面的医学科普知识。

### 一、肥胖的定义

肥胖是指体内脂肪堆积过多，导致体重超过一定范围的一种状态。通常使用身体质量指数(BMI)来衡量一个人的肥胖程度。BMI的计算公式为：体重(千克)除以身高(米)的平方。根据世界卫生组织的标准，BMI在18.5至24.9之间为正常体重，25至29.9之间为超重，30及以上为肥胖。

然而，BMI并不是衡量肥胖的唯一标准。有些人虽然BMI在正常范围内，但可能存在腹部脂肪堆积过多的情况，这种情况也被称为中心性肥胖或腹型肥胖。中心性肥胖与心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的风险密切相关。通常使用腰围来衡量中心性肥胖，男性腰围大于90厘米，女性腰围大于80厘米被认为是中心性肥胖。

### 二、肥胖的成因

#### (一)遗传因素

遗传因素在肥胖的发生中起着重要作用。研究表明，某些基因的变异可能会导致人体更容易储存脂肪、食欲增加或代谢率降低。如果家族中有肥胖者，个体患肥胖的风险可能会增加。

#### (二)环境因素

1.饮食因素：高热量、高脂肪、高糖的饮食是导致肥胖的重要因素之一。现代社会中，加工食品和快餐食品的普及，使得人们摄入的热量远远超过了身体的需求。此外，暴饮暴食、不吃早餐、晚餐过饱等不良饮食习惯也会增加肥胖的风险。
 2.缺乏运动：随着现代生活方式的改变，人们的运动量逐渐减少。长时间坐着工

肾脏，作为人体重要的排泄器官，对维持身体的正常代谢起着至关重要的作用。而肾结石，这个潜伏在肾脏中的“不速之客”，常常给患者带来巨大的痛苦和困扰。了解肾结石的成因、症状、诊断方法以及治疗措施，对于预防和及时处理肾结石至关重要。本文将带你深入了解肾结石，为你提供全面的医学科普知识。

### 一、肾脏的结构与功能

#### (一)肾脏的结构

肾脏是一对位于腰部脊柱两侧的实质性器官，外形如蚕豆。肾脏由肾实质和肾盂组成。肾实质又分为皮质和髓质，皮质富含肾小球和肾小管等结构，髓质主要由肾小管集合管等组成。肾盂是肾脏收集和输送尿液的部位，与输尿管相连。

#### (二)肾脏的功能

1.排泄功能：肾脏通过过滤血液，将体内的代谢废物、多余的水分和电解质等形成尿液排出体外，维持体内水、电解质和酸碱平衡。
 2.调节功能：肾脏可以调节血压、红细胞生成和钙磷代谢等。例如，肾脏通过分泌肾素等激素参与血压的调节；通过分泌促红细胞生成素促进红细胞的生成；通过调节钙磷的排泄维持骨骼正常代谢。

### 二、肾结石的成因

#### (一)代谢异常

1.高钙血症：血液中钙含量过高，容易导致钙在肾脏中沉积形成结石。高钙血症可能由甲状旁腺功能亢进、维生素D过量等原因引起。
 2.高草酸尿症：尿液中草酸含量过高，容易与钙结合形成草酸钙结石。高草酸尿症可能与饮食中富含草酸的食物(如菠菜、草莓等)摄入过多、肠道对草酸的吸收增加等因素有关。
 3.高尿酸血症：血液中尿酸含量过高，容易形成尿酸结石。高尿酸血症可能与饮食中

哮喘是一种常见的慢性呼吸道疾病，其特点是气道的慢性炎症和气道高反应性。哮喘发作时，患者可能会出现喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状，严重时可能危及生命。因此，了解哮喘的急诊救治方法对于患者及其家属、医护人员都至关重要。

### 一、哮喘的病因及发病机制

#### 1.病因

(1)遗传因素：哮喘具有一定的遗传倾向，家族中有哮喘患者的人患病风险较高。
 (2)环境因素：包括过敏原(如花粉、尘螨、动物皮毛等)、空气污染、病毒感染、吸烟、运动、精神因素等。
 2.发病机制
 (1)免疫机制：主要是由IgE介导的I型变态反应。当过敏原进入机体后，刺激机体产生特异性IgE。IgE与肥大细胞和嗜碱性粒细胞表面的受体结合，使这些细胞处于致敏状态。当再次接触相同过敏原时，过敏原与IgE结合，导致肥大细胞和嗜碱性粒细胞脱颗粒，释放出多种炎症介质，如组胺、白三烯、前列腺素等，引起气道平滑肌收缩、黏液分泌增加、血管通透性增加等，导致气道狭窄和阻塞。
 (2)神经机制：气道受自主神经系统(包括交感神经和副交感神经)的支配。副交感神经兴奋可导致气道平滑肌收缩、黏液分泌增加；交感神经兴奋可使气道平滑肌松弛、黏液分泌减少。此外，非肾上腺素能非胆碱能神经也参与了哮喘的发病过程。
 (3)气道炎症：哮喘是一种气道慢性炎症性疾病，多种炎症细胞(如嗜酸性粒细胞、肥大细胞、T淋巴细胞等)和炎症介质参与了气道炎症的形成。炎症导致气道上皮损伤、气道平滑肌增生、黏液分泌增加等，使气道狭窄和阻塞加重。

### 二、哮喘发作的临床表现

#### 1.症状

## 了解肥胖危害,科学管理体重

陈香月

作、看电视、玩电脑等，使得身体消耗的能量减少，而摄入的能量却没有相应减少，从而导致体重增加。

3.睡眠不足：睡眠不足会影响人体的代谢功能和激素水平，导致食欲增加、代谢率降低，从而增加肥胖的风险。研究表明，每晚睡眠不足7小时的人比睡眠充足的人更容易患肥胖。

4.心理因素：压力、焦虑、抑郁等心理因素可能会导致人们通过进食来缓解情绪，从而增加肥胖的风险。此外，一些心理疾病如暴食症等也会导致体重增加。

### 三、肥胖的危害

#### (一)心血管疾病

肥胖是心血管疾病的重要危险因素之一。肥胖者患高血压、冠心病、心肌梗死、中风等心血管疾病的风险明显高于正常体重者。这是因为肥胖会导致血脂异常、血压升高、动脉粥样硬化等，从而增加心血管疾病的发生风险。

#### (二)糖尿病

肥胖与糖尿病的关系密切。肥胖者患2型糖尿病的风险是正常体重者的数倍。肥胖会导致胰岛素抵抗，使得身体对胰岛素的敏感性降低，从而影响血糖的调节。长期的高血糖会对身体的各个器官造成损害，引发一系列并发症。

#### (三)呼吸系统疾病

肥胖者容易患睡眠呼吸暂停综合征、哮喘等呼吸系统疾病。睡眠呼吸暂停综合征是由于肥胖导致上呼吸道狭窄，在睡眠时出现呼吸暂停的现象，严重影响睡眠质量和身体健康。哮喘则与肥胖引起的炎症反应和气道狭窄有关。

## 认识肾结石,守护肾脏健康

王 煜

富含嘌呤的食物(如动物内脏、海鲜等)摄入过多、体内嘌呤代谢异常等因素有关。

4.胱氨酸尿症：由于遗传因素导致肾脏对胱氨酸的重吸收障碍，尿液中胱氨酸含量过高，容易形成胱氨酸结石。

#### (二)局部因素

1.尿路梗阻：如肾盂输尿管连接部狭窄、输尿管结石、前列腺增生等，可导致尿液排出不畅，尿液中的晶体物质容易沉积形成结石。
 2.尿路感染：某些细菌感染(如变形杆菌等)可使尿液中的尿素分解为氨，使尿液呈碱性，有利于磷酸镁铵等晶体的形成，从而导致结石的产生。
 3.肾脏损伤：肾脏受到外伤、手术等损伤后，局部组织的修复过程中可能会形成结石的核心，促进结石的形成。

### 三、肾结石的诊断

#### (一)临床表现

医生会根据患者的症状、体征以及病史进行初步诊断。肾绞痛、血尿、排尿异常等症状是肾结石的重要线索。

#### (二)实验室检查

1.尿常规：检查尿液中是否有红细胞、白细胞、结晶等，有助于判断是否存在肾结石及合并尿路感染。
 2.血液检查：包括血常规、肾功能、电解质、血钙、血磷、血尿酸等检查，有助于了解患者的整体健康状况以及是否存在代谢异常。
 3.结石成分分析：对排出的结石进行成分分析，可以明确结石的类型，为预防结石复发提供依据。
 (三)影像学检查
 1.超声检查：超声检查是诊断肾结石最

#### (四)骨关节疾病

肥胖会增加骨关节的负担，导致骨关节炎、腰椎间盘突出等骨关节疾病的发生。尤其是膝关节，由于承受着身体的大部分重量，肥胖者患膝关节骨关节炎的风险更高。

#### (五)心理问题

肥胖不仅会影响身体的健康，还会对心理健康造成负面影响。肥胖者可能会因为外貌、体型等问题而产生自卑、焦虑、抑郁等心理问题，影响生活质量和社交能力。

### 四、肥胖的治疗

#### (一)饮食治疗

1.控制总热量摄入：根据个人的身体情况和活动水平，计算每天所需的热量，控制总热量摄入，使其低于身体的消耗。一般来说，男性每天摄入的热量不应超过2250千卡，女性不应超过1800千卡。

2.均衡饮食：保证饮食的均衡，摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。减少高热量、高脂肪、高糖的食物摄入，增加蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物摄入。

3.控制饮水量：每餐适量进食，避免暴饮暴食。可以采用少食多餐的方式，增加饱腹感，减少食欲。

#### (二)运动治疗

1.增加运动量：每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳、骑自行车等，也可以结合力量训练，增加肌肉量，提高代谢率。

2.选择适合自己的运动方式：根据个人的兴趣和身体情况，选择适合自己的运动方式。如果有关节疾病等问题，可以选择游泳、骑自行车等对关节负担较小的运动方式。

## 认识肾结石,守护肾脏健康

王 煜

常用的方法之一。它具有无创、方便、快捷、准确等优点，可以清晰地显示肾脏的大小、形态、结构以及结石的位置、大小、数量等情况。

2.X线检查：包括腹部平片(KUB)和静脉尿路造影(IVU)。KUB可以显示肾脏、输尿管和膀胱的轮廓以及结石的位置和大小，但对于一些小的结石或透X线的结石可能无法显示。IVU可以了解肾脏的排泄功能以及尿路的通畅情况，有助于判断结石的位置和对尿路的影响。
 3.CT检查：CT检查可以更详细地显示肾结石的位置、大小、数量以及周围组织的关系。对于一些复杂的肾结石病例，CT检查可以提供更准确的诊断信息。

### 四、肾结石的治疗

#### (一)一般治疗

1.大量饮水：增加饮水量可以促进尿液的排出，有助于小结石的排出。建议患者每天饮水量在2000至3000毫升以上。
 2.调整饮食：根据结石的成分，调整饮食结构。例如，草酸钙结石患者应减少富含草酸的食物摄入；尿酸结石患者应限制高嘌呤食物的摄入；胱氨酸结石患者应多吃富含碱性食物等。
 3.适度运动：适当的运动可以促进结石的排出，如跳绳、跑步、爬楼梯等。但要注意避免剧烈运动，以免引起疼痛发作。

#### (二)药物治疗

1.止痛药物：当肾结石引起疼痛时，可以使用止痛药物进行治疗。常用的止痛药物有非甾体类抗炎药、阿片类药物等。但是，止痛药物只能缓解症状，不能治疗肾结石。
 2.排石药物：对于一些较小的结石，可以使用排石药物促进结石的排出。常用的

3.坚持运动：运动需要长期坚持才能取得良好的效果。可以制定运动计划，逐步增加运动量和运动强度，养成良好的运动习惯。

#### (三)行为治疗

1.改变不良的生活习惯：如戒烟限酒、避免熬夜、减少久坐时间等。

2.控制情绪性进食：学会应对压力和情绪，避免通过进食来缓解情绪。可以采用深呼吸、冥想、运动等方式来缓解压力和情绪。

3.记录饮食和运动情况：记录每天的饮食和运动情况，有助于了解自己的饮食和运动习惯，及时发现并进行调整。

#### (四)药物治疗

对于一些严重肥胖的患者，在饮食、运动和行为治疗的基础上，可以考虑使用药物治疗。目前常用的减肥药物有奥利司他、利拉鲁肽等。这些药物可以通过抑制食欲、减少脂肪吸收等方式来帮助患者减轻体重。但是，药物治疗需要在医生的指导下进行，并且可能会有一些副作用。

#### (五)手术治疗

对于一些极度肥胖的患者，药物治疗效果不佳时，可以考虑手术治疗。目前常用的减肥手术有胃旁路手术、袖状胃切除术等。这些手术可以通过改变胃肠道的结构和功能，减少食物的摄入和吸收，从而达到减轻体重的目的。但是，手术治疗风险较大，需要严格掌握手术适应症，并且需要在术后进行长期的饮食和生活方式管理。

肥胖是一个严重的公共健康问题，对个人的身体健康和心理健康都有着重要的影响。了解肥胖的定义、成因、危害以及科学的管理方法，对于预防和控制肥胖具有重要意义。通过均衡饮食、适量运动、行为治疗、药物治疗和手术治疗等综合措施，可以有效地控制体重，预防和减少肥胖相关疾病的发生。同时，我们也应该从小养成良好的生活习惯，预防肥胖的发生。

(作者单位系铜川市人民医院)

排石药物有α受体阻滞剂、枸橼酸钾等。这些药物可以松弛输尿管平滑肌，增加尿量，促进结石的排出。

3.抗感染药物：如果肾结石合并尿路感染，需要使用抗感染药物进行治疗。常用的抗感染药物有抗生素等。

#### (三)手术治疗

1.体外冲击波碎石术(ESWL)：ESWL是一种利用体外冲击波将结石击碎，使其随尿液排出体外的治疗方法。适用于直径小于2厘米的肾结石和输尿管上段结石。ESWL具有创伤小、恢复快等优点，但对于较大的结石或复杂的结石可能需要多次治疗。
 2.经皮肾镜碎石取石术(PCNL)：PCNL是一种通过在腰部建立一个小通道，将肾镜插入肾脏内，利用激光、超声等设备将结石击碎并取出的治疗方法。适用于直径大于2厘米的肾结石、鹿角形结石以及输尿管上段结石。PCNL具有取石效率高、创伤相对较小等优点，但也存在一定的风险，如出血、感染等。

3. 输尿管镜碎石取石术(URL)：URL是一种通过尿道插入输尿管镜，到达结石部位，利用激光、超声等设备将结石击碎并取出的治疗方法。适用于输尿管中下段结石以及部分肾结石。URL具有创伤小、恢复快等优点，但对于较大的结石或复杂的结石可能需要多次治疗。

肾结石是一种常见的泌尿系统疾病，给患者带来了巨大的痛苦和困扰。了解肾结石的成因、症状、诊断方法以及治疗措施，对于预防和及时处理肾结石至关重要。在日常生活中，我们要养成良好的生活习惯和饮食习惯，增加饮水量，适度运动，定期体检，避免憋尿等，以降低肾结石的发病风险。如果不幸患上了肾结石，要及时就医，根据病情选择合适的治疗方法，争取早日康复。

(作者单位系榆林市第一医院)

### 气管切开。

补液：哮喘发作时，患者由于呼吸急促、出汗等原因，可出现失水和电解质紊乱。因此，应给予适量的补液，以纠正失水和电解质紊乱。一般可给予生理盐水或葡萄糖溶液静脉滴注。

### 四、哮喘患者的自我管理

1.避免接触过敏原：了解自己的过敏原，尽量避免接触。如对花粉过敏的患者，在花粉季节应减少外出，外出时佩戴口罩；对尘螨过敏的患者，应保持室内清洁，定期清洗床上用品等。
 2.遵医嘱用药：哮喘患者应严格按照医生的嘱咐用药，不得擅自增减药量或停药。特别是吸入糖皮质激素等控制药物，应长期坚持使用，以控制气道炎症，预防发作。
 3.定期复查：哮喘患者应定期到医院复查，以便医生根据病情调整治疗方案。复查内容包括肺功能检查、过敏原检测等。

4.随身携带急救药物：哮喘患者应随身携带沙丁胺醇气雾剂等急救药物，以便在哮喘发作时及时使用。

5.避免诱发因素：除了避免接触过敏原外，哮喘患者还应避免其他诱发因素，如空气污染、吸烟、运动、精神紧张等。在空气污染严重的天气，应减少外出；戒烟；避免剧烈运动；保持心情舒畅，避免精神紧张。
 哮喘是一种严重的呼吸道疾病，急性发作时可危及生命。因此，了解哮喘的急诊救治方法对于患者及其家属、医护人员都非常重要。在哮喘发作时，应迅速采取一些非常理、药物治疗等措施，缓解气道痉挛，改善通气功能，纠正低氧血症，维持生命体征稳定。同时，哮喘患者应加强自我管理，避免接触过敏原，遵医嘱用药，定期复查，随身携带急救药物，避免诱发因素，以减少哮喘发作的次数和严重程度。

(作者单位系河南省中医院)

当一个新生命降临，父母们总是充满喜悦和期待。然而，新生儿的皮肤娇嫩，容易出现各种问题，这常常让新手父母们感到担忧和困惑。了解新生儿常见的皮肤问题，掌握正确的识别和应对方法，对于保障新生儿的健康至关重要。本文将详细介绍新生儿常见的皮肤问题，包括其症状、原因、诊断和治疗方法，以帮助父母们更好地照顾宝宝。

### 一、新生儿皮肤的特点

新生儿的皮肤与成人相比有很大的不同。新生儿的皮肤薄嫩，角质层发育不完善，屏障功能较弱，容易受到外界因素的影响。此外，新生儿的皮脂腺和汗腺功能尚未完全发育，皮肤的调节能力较差，容易出现干燥、脱皮等问题。同时，新生儿的免疫系统尚未成熟，对感染的抵抗力较弱，容易发生皮肤感染。

### 二、新生儿常见皮肤问题

#### 1.生理性黄疸

(1)症状：新生儿生理性黄疸通常在出生后2至3天出现，表现为皮肤和巩膜发黄。黄疸一般先从面部开始，逐渐蔓延至全身。生理性黄疸的程度较轻，宝宝的一般情况良好，食欲和睡眠正常。

(2)原因：生理性黄疸是由于新生儿胆红素代谢特点所致。新生儿出生后，红细胞破坏增加，胆红素生成过多；而新生儿肝脏功能尚未成熟，对胆红素的代谢和排泄能力有限，导致胆红素在体内积聚，从而引起黄疸。

(3)诊断：医生通常通过观察宝宝的皮肤和巩膜颜色、询问出生史和家族史、进行血清胆红素测定等方法来诊断生理性黄疸。

(4)治疗：生理性黄疸一般不需要特殊治疗，可自行消退。家长可以让宝宝多晒太阳，注意喂养，保持宝宝的大便通畅，以促进胆红素的排泄。如果黄疸程度较重或持续时间较长，医生可能会建议进行光疗等治疗。

#### 2.新生儿红斑

(1)症状：新生儿红斑通常在出生后2至3天出现，表现为皮肤出现大小不等、形状不一的红斑，红斑中央可有白色或黄色的小丘疹。红斑一般在1至2周内自行消退。

(2)原因：新生儿红斑的病因尚不明确，可能与新生儿的皮肤对某些物质过敏、感染等因素有关。

(3)诊断：医生主要根据宝宝的临床表现进行诊断。

(4)治疗：新生儿红斑一般不需要特殊治疗，可自行消退。家长应注意保持宝宝的皮肤清洁，避免过度保暖和摩擦。如果红斑伴有瘙痒等症状，可在医生的指导下使用一些外用药物。

#### 3.粟粒疹

(1)症状：粟粒疹表现为宝宝的鼻尖、鼻翼、面颊等部位出现白色或黄色的小丘疹，直径约1至2毫米。粟粒疹一般在出生后几周內自行消退。

(2)原因：粟粒疹是由于新生儿皮脂腺功能尚未完全发育，皮脂堆积在皮肤表面而形成的。

(3)诊断：医生主要根据宝宝的临床表现进行诊断。

(4)治疗：粟粒疹一般不需要特殊治疗，可自行消退。家长不要挤压粟粒疹，以免引起感染。

#### 4.尿布疹

(1)症状：尿布疹主要发生在宝宝的臀部、会阴部等部位，表现为皮肤发红、出现丘疹、水疱等。严重时可见糜烂、渗液等症状。

(2)原因：尿布疹的发生主要与以下因素有关：①尿布更换不及时，尿液和粪便刺激皮肤；②宝宝的皮肤娇嫩，对尿布中的某些物质过敏；③局部潮湿，皮肤的屏障功能受损。

(3)诊断：医生主要根据宝宝的临床表现和病史进行诊断。

(4)治疗：①保持皮肤清洁干燥：及时更换尿布，每次更换尿布时用温水清洗宝宝的臀部，然后用干净的毛巾轻轻擦干。②使用护臀霜：在宝宝的臀部涂抹护臀霜，可以起到隔离尿液和粪便、保护皮肤的作用。③避免使用刺激性物质：避免使用含有香料、酒精等刺激性物质的护肤品。④如果尿布疹严重，可在医生的指导下使用外用药物治疗。

#### 5.湿疹

(1)症状：湿疹是新生儿常见的皮肤问题之一，表现为皮肤发红、出现丘疹、水疱、糜烂、渗液等症状。湿疹可发生在宝宝的面部、头部、颈部、四肢等部位，瘙痒明显，宝宝常常会搔抓皮肤。

(2)原因：湿疹的病因尚不明确，可能与遗传、过敏、环境等因素有关。

(3)诊断：医生主要根据宝宝的临床表现、家族史、过敏史等进行诊断。

(4)治疗：①寻找并去除过敏原：如果宝宝对某些食物或物质过敏，应避免接触。②保持皮肤清洁干燥：用温水清洗宝宝的皮肤，避免使用刺激性的肥皂和护肤品。③使用外用药物：根据湿疹的严重程度，医生可能会建议使用外用糖皮质激素、抗生素、抗真菌药物等治疗。④注意饮食：如果宝宝是母乳喂养，妈妈应注意饮食，避免食用辛辣、刺激性食物和容易引起过敏的食物。

### 三、新生儿皮肤问题的预防

#### 1.保持皮肤清洁

(1)每天给宝宝洗澡，但要注意水温不宜过高，洗澡时间不宜过长。

(2)使用温和的沐浴产品，避免使用刺激性的肥皂和洗发水。

(3)及时更换尿布，保持宝宝的臀部清洁干燥。

#### 2.注意喂养

(1)母乳喂养是最好的喂养方式，母乳中的营养成分和免疫因子有助于宝宝的健康。

(2)如果宝宝是配方奶喂养，应选择适合宝宝年龄的配方奶，并按照说明正确冲调。

(3)注意宝宝的饮食卫生，避免食用不洁食物。

#### 3.避免过度保暖

(1)宝宝的衣物应选择柔软、透气的材质，避免穿着过多过厚的衣物。

(2)室内温度不宜过高，一般保持在22至24℃为宜。

#### 4.避免接触过敏原

(1)如果家族中有过敏史，应注意避免宝宝接触可能引起过敏的物质，如花粉、宠物毛发、尘螨等。

(2)妈妈在孕期和哺乳期应避免食用容易引起过敏的食物，如海鲜、牛奶、鸡蛋等。

### 四、新生儿皮肤问题的护理注意事项

#### 1.不要自行使用药物

如果宝宝出现皮肤问题，家长不要自行使用药物，应及时咨询医生或专业人士的意见。不同的皮肤问题需要使用不同的药物治疗，自行使用药物可能会加重宝宝的病情。

#### 2.避免搔抓

如果宝宝的皮肤瘙痒，家长应注意避免宝宝搔抓皮肤，以免引起感染。可以给宝宝戴上手套，或使用一些止痒的药物。

#### 3.注意饮食

如果宝宝是母乳喂养，妈妈应注意饮食，避免食用辛辣、刺激性食物和容易引起过敏的食物。如果宝宝是配方奶喂养，应选择适合宝宝年龄的配方奶，并按照说明正确冲调。

#### 4.观察病情变化

家长应密切观察宝宝的病情变化，如果皮肤问题加重或出现其他异常症状，应及时就医。

新生儿的皮肤问题是新手父母们常常面临的问题。了解新生儿常见的皮肤问题，掌握正确的识别和应对方法，对于保障新生儿的健康至关重要。在日常生活中，家长应注意保持宝宝的皮肤清洁、注意喂养、避免过度保暖和接触过敏原等，以预防皮肤问题的发生。如果宝宝出现皮肤问题，家长应及时咨询医生或专业人士的意见，不要自行使用药物，避免搔抓皮肤，注意饮食，观察病情变化，以确保宝宝的健康成长。

本版投稿邮箱: [0554-6657551@163.com](mailto:0554-6657551@163.com)

189 9404 5261



杨思佳

## 新生儿常见皮肤问题的识别与应对

杨思佳