



了解新生儿蓝光治疗

新生儿的健康状况时刻牵动着家长的心。在新生儿护理阶段，黄疸是一个颇为常见的现象。当黄疸情况较为严重时，新生儿蓝光治疗就成为一项关键的干预措施。现在让我们一同深入了解新生儿蓝光治疗。

一、蓝光治疗的原理

蓝光是一种蓝色的光照，与普通日光灯的颜色和波长不同，它的波长处于425~475nm（纳米）之间，恰好契合胆红素吸收光谱的峰值范围。当新生儿体内的胆红素水平升高时，胆红素具有吸收特定波长光线的特性，能通过皮肤浅层组织里的胆红素迅速吸收蓝光能量，进而发生光异构化反应，分解成水溶性衍生物。这种水溶性衍生物无须经过肝脏复杂的代谢过程，就能直接通过大便和尿液排出体外，从而有效降低体内胆红素水平，显著减轻黄疸症状。这就是蓝光治疗的原理。

二、蓝光治疗适用的病症

1.生理性黄疸

大部分新生儿在出生后2~3天会出现生理性黄疸，正常情况下，1~2周内便会自然消退。但部分新生儿出生后黄疸进展较快，胆红素水平上升明显，医生评估后，认为虽属生理性黄疸，但为避免胆红素水平过高引发风险，决定采用蓝光治疗。通过蓝光治疗，胆红素水平逐渐下降，黄疸症状得到有效控制，患儿顺利康复。

2.病理性黄疸

若新生儿黄疸出现过早，在出生后24小时内就已显现；或者黄疸程度较重，胆红素数值远超正常范围；或者持续时间较长，超过正常消退时间；抑或是消退后又再次出现，这些往往都提示为病理性黄疸。常见病因包含新生儿溶血病、感染、先天性胆道闭锁等。蓝光治疗成为治疗黄疸的重要手段，在降低胆红素水平的同时，为后续针对病因的治疗争

取了宝贵时间。

三、蓝光治疗的过程

1.治疗前准备

在开展蓝光治疗前，医护人员会对新生儿进行全方位评估。一方面，精确测量胆红素水平，了解黄疸的严重程度；另一方面，给新生儿宝宝沐浴后，身上禁止涂抹任何护肤用品，并仔细检查身体状况，确保新生儿无其他不适。同时，为了保护新生儿的眼睛和生殖器官，会给宝宝戴上特制的蓝光眼罩、穿上纸尿裤，蓝光眼罩需紧密贴合眼睛，确保完全覆盖，防止蓝光对视网膜造成损伤；纸尿裤则要根据宝宝的体型选择合适的尺寸，避免尿液外漏；最后，戴好手套和脚套。医护人员还会依据宝宝的具体情况，精心调整蓝光治疗仪的参数，包括光照强度、照射时间等。

2.蓝光治疗过程中的护理

蓝光治疗中，医护人员会严密监测新生儿的生命体征，将新生儿放置在蓝光治疗箱

内，根据患儿体温动态调整合适的箱温和湿度，为宝宝营造一个舒适的环境。新生儿需裸露身体，尽可能让更多皮肤暴露在蓝光下，以提升治疗效果。在治疗过程中，定时检查宝宝的皮肤状况、眼罩和纸尿裤松脱情况。由于蓝光照射会使宝宝体内的水分流失，医生会根据宝宝的情况适当增加喂奶次数或补充液体，确保宝宝体内水分平衡。

3.蓝光治疗后的护理

蓝光治疗结束后，医护人员会再次监测新生儿的胆红素水平，评估治疗效果。医护人员会仔细检查宝宝的眼睛和生殖器官周围皮肤有无异常，取下眼罩和纸尿裤后为宝宝清洁身体，换上干净衣物。24小时内需要持续关注宝宝的黄疸情况，防止反弹，如有需要的话会再次进行蓝光治疗或进一步检查。

四、蓝光治疗的并发症及注意事项

治疗中，宝宝可能会有并

发症出现，如轻度皮肤发红、发热、干燥、皮疹、腹泻等情况。随着蓝光治疗结束，这些并发症也会慢慢消失，家长无须太担忧及顾虑。医护人员也会密切监测新生儿宝宝的各项指标，观察黄疸的消退情况。

宝宝照完蓝光回家后，要给宝宝多喂水，一方面补充体液，另一方面可以通过促进正常排尿，加快胆红素的排泄。此外，宝宝照完蓝光后一般都比较疲乏，要注意让宝宝多休息，保证睡眠时间充足，有利于宝宝体能恢复。

当前，新生儿蓝光治疗被公认为一种安全且高效的治疗黄疸的手段。当然，在治疗过程中，不仅需要医护人员的细致操作，同时也离不开家长的紧密配合。掌握这些关键信息，将有助于家长更加从容地陪伴宝宝度过治疗阶段，确保宝宝健康茁壮成长。

（柳州市人民医院儿科 涂丰）

什么是儿童抽动障碍

抽动障碍是一种起病于儿童时期、以抽动为主要表现的神经精神疾病，俗称“抽动症”，常共患各种精神和（或）行为障碍，如注意缺陷多动障碍、强迫行为/障碍、焦虑障碍、抑郁障碍和睡眠障碍等。抽动表现为突然、无目的、快速、刻板的肌肉收缩，分为运动抽动和发声抽动。

抽动症的主要症状表现为不自主、反复出现的肌肉收缩或运动。这些抽动可能涉及面部、颈部、四肢等多个部位：面部抽动，如眨眼、皱鼻、张嘴等；颈部抽动，如点头、摇头、耸肩等；四肢抽动，如手臂摆动、腿部踢动等。

此外，抽动症还可能伴随发声抽动，如清嗓、咳嗽、喊叫等。这些症状时轻时重，且会随着时间的推移而发生变化。

一、抽动障碍的影响

轻微的抽动一般不会造成很大影响，随着患儿年龄的增长和脑部发育的完善，近半数抽动障碍患者可在成年期得到完全缓解。然而，也有5%~10%的患儿症状会持续到成年期甚至终生。

如果是程度较重的抽动，涉及的肌肉部位多，抽动次数频繁，会对孩子的心理健康和日常生活产生较大影响，还可能引起一系列的并发症：

1.发育畸形。长期的抽动会使患儿抽动部位肌肉畸形或僵化，严重者甚至会影响到骨骼的正常发育和孩子的外在形象。

2.心理问题。抽动发作时存在频繁眨眼、皱眉、歪嘴、耸肩等运动性抽动症状，常常会被同学、朋友等嘲笑，故此，

患儿容易自卑，久而久之会影响孩子的心理健康，从而可能产生更多的心理障碍。

3.学习困难。该病会分散孩子的注意力，严重的抽动还会导致患儿注意力无法集中，长此以往，会导致孩子学习成绩下降，影响学业。

4.品行障碍。少年儿童期是孩子身体发育的重要时期，也是自我意识形成、发展的重要时期。严重反复的抽动会影响孩子正确的品行发展，从而导致部分患儿发展成为品行障碍。

所以，如果这种抽动已经严重影响孩子的学习、社交、心理健康等方面，就需要到医院接受正规的治疗。

二、抽动障碍的治疗

（一）非药物治疗

1.治疗要从“源头”入手

当孩子被确诊为抽动症，我们首先要做的是“寻根”。深入挖掘致病因，医生、孩子、家长、老师多方面联动配合，积极、认真、细致地寻找，看看孩子是否是因为学习压力，或者家庭中的不和谐因素引起的抽动。如果是这些因素，接下来我们要做的第一步就是消

除这个“紧张源”，让孩子学会放松，而不是急于用药，却放着诱发因素不管。

2.积极改善环境，帮助孩子释放压力

不要让孩子觉得抽动症是一种疾病，更不要让孩子因此而觉得羞耻，而是要让他积极正确地接受和面对，并循序渐进地诱导他学会有效控制抽动。目前最主要的治疗方式是心理行为治疗。这种干预不仅针对孩子本身，还涉及家庭、学校以及与孩子相关的其他生活环境。

（二）药物治疗

对于影响日常生活、学习或社交活动的中重度抽动障碍患儿，单纯的心理行为治疗效果不佳时，需要加用药物治疗，比如服用硫必利、可乐定、氟哌啶醇等。用药时要注意药物的不良反应，有些孩子用药之后可能会出现昏昏欲睡等情况。

三、孩子患上抽动障碍，家长应该怎么做

1.家长应该成为孩子有力的后盾，充分发挥家庭“避风港”的作用。家长要主动学习

抽动症的相关知识，并大方告知孩子的老师、同学，只有让他们正确地认识疾病，摒弃偏见，才能换来更好的理解和平等的对待。

2.力所能及地给孩子提供特殊、有效减压的教育环境，比如单独辅导、与学校沟通给患儿进行不计分考试、小班教学等，这有助于缓解孩子的学习压力。

3.采取鼓励措施，培养孩子的自信心和交际能力。支持孩子的个人兴趣和交友意愿，并且对孩子做好预防欺凌的工作，告诉他们怎么应对（在校也需要老师配合）。

4.寻求专业医生或互助团体的帮助，家长可以向医生、社区咨询，加入相关互助组织。

虽然引起抽动症的原因并不是那么明确，但从大多数孩子的表现来看，以精神因素居多。所以在孩子的成长过程中，父母的关爱和陪伴至关重要。让孩子拥有健康、快乐的童年生活，才是预防的关键；美满的家庭、健康的人际关系，才是战胜这个疾病的法宝。

（柳州市人民医院儿科 黄敏）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936