

哇，这孩子“黄疸”了？晒太阳 vs 蓝光治疗，到底谁才是真正的“黄疸终结者”？

唐建军

成都市郫都区人民医院儿科 611730

【中图分类号】R722.17

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 08-088-01

新生儿皮肤黄黄的，常常让新手爸妈揪心不已。家里的老人刚说“多晒晒太阳就好了”，护士小姐姐又提醒可能要蓝光照射。到底宝宝“黄疸”是不是大事？到底是晒太阳靠谱，还是蓝光治疗才“高科技”？一些看似“传统”与“先进”的选择，也让不少家庭犯了难。这次，就让我们一起走进“黄疸”世界，用好奇的眼光，探究两个“黄疸终结者”——晒太阳和蓝光治疗，了解它们各自的本事，把焦虑变成知识，把困惑变成底气！

小黄人的初现身：“黄疸”是怎么回事？

许多父母见到刚出生的宝宝皮肤和眼白发黄，心里一紧，恨不得立刻变身“超级奶爸妈妈”，想马上解决问题。其实，黄疸在新生儿里很常见，大多属于生理现象。简单来说，就是宝宝体内的胆红素暂时堆积起来了。胆红素是红细胞分解时产生的一种物质，成人的身体能轻松处理，可宝宝的肝脏刚出生时还有点“懒”，处理胆红素的效率稍低一些，于是短时间内胆红素就跑到血液里，皮肤和眼白就会有黄色的变化。大部分时候，这种变化在一两周内会逐渐消退，宝宝自带的“小马达”一开工，就能慢慢把这些多余的胆红素清理出局。

当然，也有少数宝宝胆红素升高得比较快、比较高，这时就要多留意了，因为过高的黄疸如果一直拖延，可能会影响宝宝的健康发展。正因为如此，很多家长关注让宝宝远离“变黄”的妙招。坊间流传的“晒太阳一晒就没事”和医院常用的“蓝光治疗”，就成了家人们的两大热门话题。

小暖阳出动：晒太阳真的管用吗？

说起晒太阳，大家第一个想到的八成是自家老人的叮嘱。阳光洒进屋里，宝宝在床上伸个懒腰，被温柔地晒上一缕，看起来画面很美，心情也跟着舒坦起来。其实，阳光中的紫外线确实可以分解一部分胆红素，这与蓝光治疗有点类似，都是利用光线帮助宝宝清除掉身体里的“多余黄气”。

但晒太阳并不是没有风险。现在的紫外线强度和环境污染和过去不太一样，过度日晒可能让宝宝娇嫩的皮肤受到损伤，甚至增加脱水、晒伤的机会。再加上气温冷热变幻，宝宝一会儿暴露在阳光下，一会儿又吹到风，容易着凉感冒。晒太阳的“效果”也不大好量化：多晒一会够不够？还是晒

到宝宝有点出汗才行？其实，现代医学并不建议单靠晒太阳来“处理”婴儿黄疸，尤其是胆红素水平较高时，单靠太阳实在难以胜任这份“终结者”工作。

晒太阳更多起到心理安慰和情感陪伴的作用。温暖的阳光能带动家庭好心情，爸爸妈妈可以趁机和宝宝一起互动，抱抱孩子说说话。但晒太阳终究不能完全取代医疗手段，尤其是当医生认为需要更专业的措施时，千万不要耽误。

蓝光战队登场：为什么“蓝光照射”在医院如此受欢迎？

提起蓝光治疗，有些家长还觉得陌生，但进了医院儿科，蓝光箱子就像一个“小星球”，宝宝们静静地躺在里头，有点像开着加温灯的“小澡堂”。其实蓝光照射的原理很简单。特殊波长的蓝光照到宝宝皮肤，能把体内的胆红素“变身”，变成宝宝身体能轻易排出去的形式，随尿液和大便很快就被清除。这种方法对于胆红素升高比较多或恢复得慢的新生儿来说，成为了医护人员常用的“好帮手”。

使用蓝光过程中，宝宝会戴上护目镜、包裹好生殖器，减少对眼睛和敏感部位的刺激。治疗期间医护人员会密切观察，定时检测宝宝的胆红素水平，及时调整治疗方案。在蓝光箱里治疗，环境温度也会根据宝宝舒适度进行适当调整，让宝宝既安全又温暖。家长们可以放心，宝宝不是“被关起来”，而是在接受专业的照护。整个过程中，妈妈爸爸尽量调整心态，配合医护，一旦宝宝有异常情况可以及时反映，让治疗过程更顺畅。

关于蓝光治疗，家长们有时会担忧，是不是会有什么副作用。其实蓝光照射是多年实践中非常常见的治疗手段，经过科学论证和规范操作后，绝大部分宝宝都可以安全度过整个疗程。个别时候可能会出现口唇轻微发干、皮肤有点发红，这都是短暂现象，安排补水、护理皮肤就可以得到缓解。

两种选择，家长如何安心“不踩坑”？

说到底，晒太阳和蓝光都不是洪水猛兽，也不是神奇灵药。对绝大多数新生儿来讲，轻微黄疸只需要好好喂养，及时补充水分，多让宝宝吃奶，就能自然而然恢复。家长们需要做的，是细心观察宝宝的神态和精神，如果宝宝吃奶精神不好、皮肤颜色持续加深、甚至伴有呕吐或抽搐等异常，及时就医才是最靠谱的选择。

（上接第 87 页）

允许，考虑让孩子暂时参与线上学习，减少校园内的暴露风险。

（五）监测健康状况

（1）日常监测：留意孩子是否有发热、咳嗽、乏力等呼吸道感染症状，一旦出现，及时居家隔离并咨询医生。（2）及时就医：若怀疑感染肺炎支原体，应尽快就医，遵医嘱进行治疗，切勿自行用药。

（六）接种疫苗

（1）接种计划内疫苗：尽管目前没有直接针对肺炎支原体的疫苗，但按时完成计划免疫，如流感疫苗，可以减少并发症风险。（2）关注新疫苗进展：关注医学界关于肺炎支原体疫苗的最新研究进展，适时接种。

（七）教育与沟通

（1）健康教育：向孩子解释基本的卫生知识和传染病预防措施，培养良好的卫生习惯。（2）心理支持：保持与孩子的良好沟通，减轻因疫情可能带来的焦虑和恐惧情绪。