

产科护理的注意事项

□ 刘艳玲

产科护理是指在孕妇分娩过程中对产妇和胎儿进行全方位的护理。产妇和胎儿的健康是每个家庭都非常关注的问题,因此产科护士在产妇分娩过程中起着至关重要的作用。那么,如何照顾好产妇和胎儿呢?

1. 产妇的情绪

产妇在分娩过程中伴随着各种情绪波动,提供良好的情绪护理对于她们的身体健康和至关重要。在分娩前,护士应该与产妇进行充分的沟通和交流,了解其期望、担忧、恐惧等要素,通过积极倾听和关心,建立起与产妇的信任和联系,

从而更好地了解她们的情绪状态。同时,产妇在分娩过程中常常面临疼痛和不适,会对其情绪产生负面影响,护士应该设法减轻产妇的疼痛,并提供安慰和支持。通过使用疼痛缓解技术,如按摩、热敷和深呼吸等,护士可以帮助产妇缓解疼痛,减轻她们的情绪负担。此外,产妇在分娩后可能会面临身体改变和自我形象问题,也会对她们的情绪产生影响,护士要鼓励产妇接受自己的身体,并提供积极的反馈和支持。通过与产妇分享有关恢复身体的信息和建议,帮助产妇增强自信心,提高她们的情绪状态。

2. 产妇身体状况进行全面评估

产科护士要对产妇的体温、血压、心率等生命体征进行监测,及时发现异常情况,并采取相应的处理措施。此外,产科护士要观察产妇的产程进展情况,确保分娩过程顺利进行。

3. 胎儿监测

产科护需要通过胎心监护仪设备实时监测胎儿心率,以确保胎儿在分娩过程中的安全性。如果发现胎儿心率异常问题,产科护士要及时报告给医生,并采取相应的措施,保障胎儿的健康。

4. 产妇和胎儿的营养指导

产妇在分娩后要适当的营养补充,以促进伤口愈合和乳汁分泌。而胎儿则需要良好的母乳喂养,以提供充足的营养和抗体,增强其免疫力。产科护士可以向产妇提供关于饮食、哺乳姿势等方面的指导,帮助她们正确地进行护理和喂养。

总之,产科护理是一项综合性的工作,涉及到产妇和胎儿的方方面面,产科护士要具备专业知识和技能,为产妇提供全面的护理,保障她们和胎儿的健康。只有通过科学的护理方法和贴心的关怀,才能让每个家庭迎来一个健康、幸福的新生命。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

耳朵闷堵是怎么回事

□ 柳宁宁

现实生活之中,我们经常会出现耳朵闷堵的感觉,虽然会带来一定的精神困扰,但因为并没有明显危害的原因,常被下意识地忽略过去。事实上,导致这种感觉出现的原因有很多,其中不乏病理性的,如果病情发展的比较严重,会严重影响患者的正常生活。那么,耳朵闷堵的堵住的感觉究竟是怎么回事呢?一起来了解下吧。

一、耳朵闷堵都有哪些可能

1. 外耳道异物

玩具、昆虫等异物进入外耳道很容易造成耳闷感。比如,小孩子在独自玩耍的时候就喜欢把塑料珠、绿豆、橡皮等异物放进外耳道,而成年人在炎热的夏天经常会出现昆虫飞入耳朵的情况。对此,必须尽快前往医院接受专业的耳内镜检查,在确定异物的位置及种类后,配合医师操作取

出异物。

2. 外耳道炎

此问题主要与长期佩戴耳机、身体免疫力不足等原因有关,病人很容易出现耳朵发闷、瘙痒等症状。可以使用氧氟沙星滴耳液等药物来进行治疗。

3. 分泌性中耳炎

一般是因为鼻部疾病、感冒等问题引起的,会导致耳闷、听力下降、耳闷胀感等症状。治疗时可以根据医生建议选择鼻黏膜减充血剂、黏液促排剂、敏感抗生素等。

4. 内耳疾病

大多为膜迷路病变导致的,其中最主要的内耳病变当属梅尼埃病。病人的症状主要有耳鸣、耳塞、波动性听力损失、阵发性眩晕等。对于这种情况,需要及时前往医院治疗。

5. 耳垢栓塞

若是患者耳垢质地比较粘稠,就很容易在外耳道堆积进而引发栓塞,使人产生耳朵闷堵的仿佛被堵住的感觉。对此,要定期清理耳道内的耳垢,在有必要的情况下可以根据医生指导以过氧化氢溶液、碳酸氢钠溶液等药物来溶解、软化耳垢。

除以上几种常见病因之外,耳朵闷堵感也可能是因为外耳道肿瘤、鼓膜穿孔等问题造成的,若是患者不能及时找出自身病因,则需要尽快前往医院接受专业诊治。

二、预防耳病的方法

1. 戒除掏耳朵习惯。时常掏耳朵更容易对鼓膜或者耳道造成损伤,加重感染风险,进而造成听力降低。

2. 防止水流入耳内。在游泳、洗澡、洗头的时候,我们的耳道皮肤以及鼓膜都浸

泡在水里,在耳垢的影响下,较容易造成外耳炎。特别是存在鼓膜穿孔问题的人,入水会进一步加大其中耳炎复发的风险。

3. 防止感染。耳廓出现冻疮、外伤等问题时要格外注意预防感染,特别是绿脓杆菌感染,可能会导致软骨坏死或是耳廓软骨膜炎,存在引发耳廓畸形的可能。

4. 远离噪音。在面对放爆竹、摇滚等情况时,过大的噪音可能会造成爆震性耳聋或者噪音性耳聋。

5. 避免打击头部。击打头部存在损害听力的可能,特别是掌击耳部,有一定的鼓膜破裂风险,因此在生活中要尽可能避免头部遭受外力打击。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

脑梗死预防与急救的黄金时刻

□ 马国强

脑梗死,俗称“中风”,是一种常见的脑血管疾病。它通常是由于供应脑的血管堵塞,导致脑组织缺血、坏死而引起的。脑梗死具有发病率高、致死率高、死亡率高、复发率高等四大特点,号称“亚洲第二号杀手”。因此,了解脑梗死的预防与急救措施,至关重要。

一、认识脑梗死

脑梗死是中老年人常见的脑血管疾病,其发病原因主要与动脉粥样硬化、高血压、高血糖、高血脂等疾病有关。患者常表现为头痛、头晕、肢体无力、语言障碍、甚至昏迷等症状。如能及时诊断和治疗,可以减轻症状,降低致残率。

二、预防脑梗死的黄金窍门

为了预防脑梗死的发生,我们应该从多个方面入手。牢记以下五个窍门:

1. 睡眠时不要突然起身

睡眠时,人体的血液循环相对较慢,如果睡眠时突然起身,会导致血压突然升高,从而增加脑出血的风险。因此,睡眠时应慢慢起身,活动一下肢体,再慢慢坐起。

2. 保持大便畅通

便秘是引起脑梗死的危险因素之一。因此,我们应该多喝水、多吃蔬菜水果、适当运动,以保持大便畅通。如有需要,可以使用开塞露等辅助排便的药物。

3. 动静结合

适当的运动可以增强心肺功能,改善血液循环,预防血栓形成。但是,过度的运动可能会增加心脏负担,导致意外发生。因此,我们应该根据自身情况选择合适的运动方式,如散步、太极拳等,动静结合,才能达到最佳效果。

4. 保持心态平和

情绪波动、精神紧张等不良情绪

可能会影响血压和心率,增加脑梗死的风险。因此,我们应该保持心态平和,避免情绪波动过大。

5. 定期检查:定期进行血压、血脂、血糖和心血管疾病的筛查,以便及时发现并处理潜在的健康问题。

三、脑梗死的急救黄金时刻

一旦发生脑梗死,急救的黄金时刻非常重要。如果在发病后前3-4.5小时内能及时送医,并得到溶栓治疗,就有可能避免脑组织坏死,减轻后遗症。因此,如果出现类似中风的症状,如突然感到头痛、头晕、肢体无力等,应立即拨打120并送医就诊。

总之,了解脑梗死的预防与急救措施,对于保护我们的健康至关重要。通过遵循上述窍门,我们可以降低脑梗死的风险,并为自己和家人创造一个更健康的生活环境。

(作者单位:河北省大城县中医院)

肾结石的有效防治及护理措施

□ 刘银娟

肾结石是一种常见的泌尿系统疾病,其发病原因复杂,可能与饮食习惯、饮水量、代谢异常、药物使用等多种因素有关。肾结石可导致疼痛、血尿、排尿困难等症状,严重时甚至可能导致肾功能受损。因此,了解肾结石的防治及护理措施对于维护身体健康具有重要意义。

一、肾结石的预防

1. 调整饮食:避免摄入过多的高嘌呤、高钙食物,如动物内脏、海鲜、咖啡、巧克力等。适当增加水果、蔬菜和膳食纤维的摄入,有助于预防结石形成。

2. 增加饮水量:保持充足的水分摄入,尤其是每天至少喝足够的水,以降低尿液中的晶体浓度,从而预防结石形成。同时,适当增加运动量也有助于增加尿量。

3. 避免过度憋尿:过度憋尿可能

导致尿液浓缩,增加结石形成的可能性。应养成定时排尿的良好习惯。

4. 合理使用药物:在医生的指导下使用药物,避免滥用利尿剂、抗炎药等药物,以免增加结石形成的可能性。

5. 定期体检:定期进行泌尿系统检查,及早发现肾结石并采取干预措施,有助于预防结石增大和并发症的发生。

二、肾结石的治疗

肾结石的治疗方法包括药物治疗、体外冲击波碎石治疗、手术治疗等。应根据结石的大小、位置、症状等因素综合考虑,选择合适的治疗方法。

三、肾结石的护理措施

1. 保持良好的生活习惯:保持充足的睡眠,避免过度劳累和精神紧张,有助于减轻肾结石引起的疼痛等

症状。

2. 合理饮食:遵循健康饮食原则,避免摄入过多的高嘌呤、高钙食物,适当增加水果、蔬菜和膳食纤维的摄入。对于已形成的结石,应避免摄入可能加重结石的食物,如菠菜等含钙丰富的食物。

3. 适度运动:适当增加运动量,有助于增加尿量,促进结石的排出。

4. 观察症状:肾结石患者应密切关注自身症状,如疼痛、血尿、排尿困难等,如有异常应及时就医。

5. 合理用药:在医生的指导下使用药物,避免滥用药物导致结石形成或加重症状。

总之,肾结石的防治及护理措施至关重要。在出现症状时,应及时就医并遵循医生的建议进行治疗和护理。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

影响尿检验结果的常见因素

□ 梅称

尿检验在医学领域中具有非常重要的地位,它能够提供有关身体健康状况的宝贵信息。然而,影响尿检验结果的因素有很多,下面我们将详细探讨这些因素,以便大家更好地理解尿检验的过程和结果。

一、样本采集

样本采集是尿检验的第一步,也是影响结果的关键因素之一。为了保证样本的代表性,采集的尿液应该是清洁的,最好是在排尿的初始阶段或中间阶段。此外,采集容器应清洁、干燥,并标记清楚。尿液应在采集后及时送检,避免长时间放置导致细菌污染或化学变化。

二、饮食影响

饮食对尿检验结果有很大的影响。一些食物和饮料可以改变尿液的pH值、渗透压、电解质和蛋白质成分等。因此,在尿检前,应向医生说明自己的饮食情况,并尽量保持正常饮食,避免高蛋白、高脂肪、高糖、咖啡因等食物。

三、药物影响

许多药物可以改变尿液中的成分,从而影响尿检结果。例如,利尿剂、抗生素、降压药、维生素等都可能对尿检结果产生影响。因此,在尿检前应向医生说明正在使用的药物情况,以便医生能够准确评估结果。

四、运动和水分摄入

运动和水分摄入也会影响尿检结果。剧烈运动会使尿液浓缩,而水分摄入过多或过少则可能导致尿液稀释。因此,在进行尿检前,应尽量保持正常的活动和水分摄入,避免剧烈运动和大量饮水。

五、疾病因素

某些疾病也会对尿检结果产生影响。例如,糖尿病患者的尿液中可能含有葡萄糖,肾病患者的尿液中可能含有蛋白质和红细胞等。因此,在进行尿检前,应向医生说明自己的健康状况和可能的疾病史,以便医生能够准确评估结果。

六、技术因素

除了以上提到的常见因素外,技术因素也会影响尿检结果。例如,尿液样本的收集和处理不当可能导致误差;实验室设备、试剂的质量和校准也可能影响结果;此外,医生的解读也可能存在误差。

总之,尿检验是医学领域中非常重要的检查手段之一,但影响结果的因素很多。为了保证结果的准确性,我们需要了解并遵循正确的采集、保存和处理方法,避免饮食、药物、运动和水分摄入等因素的影响。

(作者单位:河北省献县人民医院)