

呵护早产儿,母乳喂养尤为重要

□ 赵芬

早产儿是指出生时未达到或接近足月,体重和器官发育尚未完全成熟的婴儿。由于他们的身体尚未完全发育,抵抗力较弱,容易受到各种疾病的侵袭。在这篇文章中,我们将探讨如何呵护早产儿,并强调母乳喂养的重要性。

一、母乳喂养对早产儿的意义

1. 增强免疫力:母乳中含有丰富的免疫球蛋白,这些免疫球蛋白可以帮助早产儿抵抗各种疾病。研究显示,母乳喂养的早产儿患感染和慢性疾病的风险较低。

2. 促进消化系统发育:母乳中的营养成

分有利于早产儿的消化吸收,促进其胃肠道的发育。这有助于早产儿更好地吸收营养,促进身体发育。

3. 降低过敏风险:母乳喂养有助于降低早产儿对食物过敏的风险。相比配方奶,母乳中的蛋白质结构更自然,更有利于宝宝免疫系统的发育。

4. 促进神经发育:母乳中的长链不饱和脂肪酸对早产儿的神经发育有益,有助于提高其认知能力和视力。

二、如何为早产儿提供母乳喂养

1. 寻求专业帮助:在开始母乳喂养之

前,建议咨询儿科医生或专业的母乳喂养顾问。他们可以提供针对性的指导和建议,确保宝宝得到最佳的喂养。

2. 保持耐心:由于早产儿的身体状况,他们可能需要更长的时间来适应母乳。母亲应保持耐心,让宝宝慢慢地吸吮母乳,逐渐掌握哺乳技巧。

3. 定期检查:定期带宝宝去看儿科医生,以确保宝宝的生长和发育正常。医生会根据宝宝的体重、身高和健康状况提供相应的喂养建议。

4. 注意营养:为了提供足够的营养给早

产儿,母亲应确保自己的饮食均衡,摄入足够的蛋白质、铁、钙等营养素。

5. 保持清洁:在哺乳前要确保乳房和宝宝的口腔清洁,以防止感染。同时要经常更换内衣和哺乳垫,保持环境卫生。

总之,母乳喂养对早产儿的健康成长具有重要意义。通过寻求专业帮助、保持耐心、定期检查、注意营养和保持清洁等方式,我们可以为早产儿提供最好的母乳喂养关怀。同时也要关注他们的情绪和心理需求,给予足够的关爱和支持。让我们共同为这些脆弱的小生命付出努力,让他们健康快乐地成长!

(作者单位:广东省鹤山市人民医院)

手术室护理工作中的几个细节

□ 赵帆

手术室护理工作在整个手术过程中起着至关重要的作用。除了术前准备、术中配合以及术后观察,还有许多容易被忽视但十分重要的细节。本文将对这些细节进行详细阐述,以帮助读者更好地理解手术室护理工作,提高手术成功率。

一、术前访视

术前访视是手术室护理工作中的重要一环。在手术前,护士需要对病人进行全面的评估,包括身体状况、心理状态、手术史等。根据评估结果,制定相应的护理计划,确保病人以最佳状态迎接手术。同时,护士需要向

病人解释手术过程、注意事项,以及如何配合医生。这有助于缓解病人的紧张情绪,增强其信心和安全感。

二、手术区域的清洁与消毒

手术区域的清洁与消毒是手术成功的基础。手术室护士需要在术前对手术区域进行彻底的清洁,包括皮肤、衣物和手术器械的消毒。此外,需要保证手术室的无菌环境,防止外来细菌的污染。

三、术中仪器的操作与维护

手术过程中,各种仪器设备的正常运行是手术成功的关键。护士需要熟练掌握各种

仪器的操作方法,并能够及时处理可能出现的问题。同时,护士还需要定期检查仪器的状态,及时维修和更换损坏的仪器,以保证手术的顺利进行。

四、术中血液的管理

手术过程中,护士需要妥善管理血液和液体。需要保持血液的清洁和干燥,防止血液污染和交叉感染。同时,需要密切关注患者的液体需求,确保液体输入的准确性和安全性。

五、术中患者的体位调整

术中体位调整是手术室护士的重要职责

之一。护士需要根据患者的身体状况和手术需求,调整合适的体位,确保患者的舒适度和安全。在调整体位时,需要注意患者的肢体保护,避免压迫和损伤。

六、术后清理与整理

术后清理与整理是手术室护理工作的最后一步。护士需要协助医生清理手术区域,确保手术区域的清洁和干燥。同时,需要整理手术器械和物品,确保其清洁和无菌状态。

总之,手术室护理工作涉及多个细节,每一个环节都至关重要。只有注重这些细节,才能确保手术的成功率和患者的安全。

(作者单位:河北省邢台市任泽区人民医院)

糖尿病患者的饮食指导护理

□ 杨静

糖尿病是一种常见的慢性疾病,它会影响到人体的代谢过程,导致血糖升高。糖尿病患者需要长期控制饮食,以保持血糖稳定。

一、饮食指导原则

1. 控制总热量:糖尿病患者需要控制饮食的总热量,以达到或保持理想体重。应根据身高、体重、年龄和性别等因素来计算每日所需热量。

2. 合理分配三餐:糖尿病患者应将每天的食物分三餐进食,定时定量,避免暴饮暴食。早餐应占全天总能量的20%-25%,午餐和晚餐各占30%-40%。

3. 食物选择:糖尿病患者应选择低糖、低盐、低脂肪的食物,多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类、薯类等。避免食用高糖、高盐、高脂肪的食物,如甜食、油炸食品、腌制品等。

4. 适量饮水:糖尿病患者应保持充足的水分摄入,每天至少喝8杯水或吃足够的水果。

二、饮食指导护理措施

1. 饮食计划:为糖尿病患者制定个性化的饮食计划,根据身高、体重、年龄、性别等因素来计算每日所需热量,并推荐相应的食物种类和分量。

2. 食物搭配:指导患者如何将各种食物

进行合理搭配,以达到营养均衡的目的。例如,可食用燕麦片、全麦面包等全谷类食物,搭配牛奶、鸡蛋等优质蛋白质食物。

3. 饮食小技巧:教授患者一些饮食小技巧,如分次进食、咀嚼慢一点、选择合适的餐具等,以帮助控制饮食量。

4. 饮食习惯:教育患者养成良好的饮食习惯,如吃饭时不要看电视、手机等,保持专注;饭后适当运动,有助于控制血糖;定时定量进餐等。

5. 特殊情况处理:对于糖尿病患者出现的特殊情况,如感冒、发烧、腹泻等,应根据情

况调整饮食计划,及时补充水分和电解质。

6. 食品替代:对于某些糖尿病患者无法食用某些食物的情况,应给予相应的替代品,如糖尿病患者无法食用含糖饮料时,可给予茶水、白开水等。

7. 食品选择:针对不同的糖尿病类型和病情,指导患者选择适合自己的食品,如对于肥胖型糖尿病患者,应减少主食和油脂的摄入。总之,糖尿病患者的饮食指导护理是一项重要的护理措施,通过合理的饮食计划、食物搭配、饮食习惯等方面的指导,可以帮助患者更好地控制血糖,提高生活质量。

(作者单位:河北省廊坊市安次区医院)

盆底的解剖、功能与护理

□ 张蕴

你是否曾想过,人体最为隐秘的地方究竟是如何运作的?事实上,盆底就是其中一个神秘而又重要的角落。位于骨盆底部的盆底肌肉群,承担着支撑器官以及控制排泄功能的重要任务。然而,关于盆底的解剖、功能与护理,往往被人们所忽视。让我们一同探索这片被遗忘的领域,探寻其中的奥秘。

一、盆底的解剖结构

盆底主要由三层肌肉和筋膜组成:

1. 浅层肌肉:包括会阴浅横肌、耻骨肌、坐骨海绵体肌等。这些肌肉在骨盆底部形成了一个坚实的支撑结构,有助于维持骨盆的稳定性。

2. 中层肌肉:包括肛提肌、尾骨肌等。这些肌肉在骨盆内形成了一个复杂的网络,有助于控制排便和排尿等生理功能。

3. 深层筋膜:包括会阴深横肌、尿道括约肌等。这些肌肉在骨盆底部形成了一个松软的垫子,有助于缓冲压力。

盆底还与直肠、膀胱、子宫等盆腔脏器紧密相连,通过神经系统的连接共同维持身体的正常生理功能。盆底的组织结构复杂,因此对于盆底的损伤也较为常见,如尿失禁、盆腔脏器脱垂等。

二、盆底的功能特点

盆底的主要功能包括支撑和保护盆腔脏器、维持骨盆稳定性、控制排便和排尿等生理功能。具体来说:

1. 支撑和保护盆腔脏器:盆底肌肉和筋膜通过复杂的网络结构支撑和保护盆腔内的脏器,如子宫、直肠、膀胱等。当盆底功能受损时,这些脏器可能会发生移位或下垂。

2. 维持骨盆稳定性:盆底的肌肉和筋膜

通过收缩和放松来维持骨盆的稳定性,从而有助于维持身体的平衡和协调。

3. 控制排便和排尿:盆底的肌肉和神经共同控制排便和排尿的过程。当盆底功能受损时,可能会导致尿失禁或排便困难等问题。除了以上功能特点外,盆底还与神经系统的连接密切相关,参与身体的感觉和运动功能。因此,了解和维护盆底健康对于维护身体整体健康非常重要。

三、盆底的护理

为了维护盆底的健康,我们可以采取以下护理措施:

1. 提肛运动:提肛运动是一种简单而有效的盆底锻炼方法。通过收缩和放松会阴部

肌肉,可以增强盆底肌肉的力量,有助于预防尿失禁和盆腔脏器脱垂等问题。建议每天进行3-5组,每组10-20次。

2. 保持健康的生活方式:保持健康的饮食、充足的睡眠和适量的运动有助于维持身体整体健康,从而有助于维护盆底的健康。避免长时间久坐或长时间站立,以免对盆底造成压力。

3. 及时就医:当出现尿失禁、盆腔脏器脱垂等症状时,应及时就医。医生会根据具体情况进行诊断和治疗,包括药物治疗、物理治疗和手术治疗等。

总结起来,盆底作为人体的一个隐秘而重要的角落,其解剖、功能与护理都值得我们关注。了解盆底的结构和功能,可以帮助我们更好地保护和护理它,提高生活质量。因此,如果你曾忽视过这片被遗忘的领域,现在正是时候重新审视并重视盆底的健康了。让我们一同呵护这个神秘而又重要的角落,为自己的健康保驾护航。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

青春期卵巢囊肿的预防及治疗

□ 张钰

青春期是女性生理变化过程中最为关键的时期,也是卵巢囊肿的高发期。了解和掌握青春期卵巢囊肿的相关知识,对于预防、诊断、治疗卵巢囊肿具有重要的意义。本文将详细介绍青春期卵巢囊肿的基本概念、成因、临床表现、诊断方法、治疗方法以及预防措施等方面的知识。

一、基本概念

卵巢囊肿是指卵巢内部或表面出现囊状肿物,是女性生殖系统常见肿瘤。根据发病时间,卵巢囊肿可分为先天性囊肿和后天性囊肿。后天性卵巢囊肿可发生在任何年龄,青春期女性中较为常见。

二、成因

青春期卵巢囊肿的形成与多种因素有关。遗传因素、内分泌因素以及环境因素等都可能引发卵巢囊肿。此外,不良的生活习惯,如饮食不健康、作息不规律等也可能对卵巢囊肿的形成产生影响。

三、临床表现

青春期卵巢囊肿通常无明显症状,随着囊肿的增大,可能会表现出腹部不适或腹部膨胀等症状。如果囊肿破裂或蒂扭转,可能会引起剧烈腹痛、恶心、呕吐等症状。因此,如果出现上述症状,应及时就医。

四、诊断方法

青春期卵巢囊肿的诊断主要依靠超声检查和妇科检查。超声检查可以观察囊肿的大

小、形状、内部回声等情况,而妇科检查可以了解囊肿的位置、质地以及周围组织的关系。如有必要,医生还会进行CT、MRI等影像学检查。

五、治疗方法

青春期卵巢囊肿的治疗方法因囊肿性质、大小、患者年龄等因素而异。对于生理性囊肿,通常无需治疗,可自行消退。对于病理性囊肿,尤其是出现症状或怀疑有恶性变的情况下,应及时采取手术治疗或药物治疗。治疗方法包括卵巢囊肿切除术、卵巢切除术、穿刺引流等。患者应根据医生的建议选择合适的治疗方法。

六、预防措施

青春期卵巢囊肿的预防重于治疗。首先,保持健康的生活方式,包括合理的饮食、充足的睡眠、适当的运动等,有助于提高身体免疫力,减少患病的风险。其次,定期进行妇科检查,及早发现并治疗潜在疾病。

总之,青春期卵巢囊肿是女性生殖系统常见疾病,了解和掌握相关知识对于预防和治理具有重要的意义。通过了解这方面的知识,我们可以更好地应对青春期卵巢囊肿这一常见问题。

(作者单位:中国人民解放军陆军军医大学士官学校附属医院)