

## 浅谈护理人员的职业素养和技能要求

□彭志敏

## 1. 护理人员的职业素养要求

## 1.1 较高的职业道德

护理人员应时刻将患者的权益和尊严放在第一位,不论患者的性别、年龄、社会地位等如何,都要给予平等的关爱和尊重。在对待患者的隐私和个人信息方面,护理人员应遵守相关法律法规,严格为病人保密。同理心是护理人员与患者建立关系的关键,能够让患者感到被理解和被关怀。护理人员应通过语言、肢体动作等与患者进行有效沟通,获得患者的信任和合作。

## 1.2 心理素质及情绪稳定

护理工作对于护理人员的心理承受能力有着较高的要求,因其需要面对各种各样的困难和挑战。只有拥有良好的心理素质,护理人员才能保持冷静、理智,并有效地应对各种紧急情况和突发事件。在护理工作中,护理人员常常会遇到各种复杂的情绪,如患者的痛苦、绝望以及家属的焦虑和愤怒等。情绪稳定的护理人员能够在复杂的情况下保持冷静和理智,不受外界情绪的干扰,全力以赴地为患者提供优质的护理服务。

## 1.3 团队合作精神和责任心

在医疗团队中,护理人员需要与其他医护人员紧密配合,共同为患者提供全面的护理服务。护理人员应积极主动地参与团队讨论和决策,与他人分享经验和知识,共同促进患者早日康复。护理人员还应对自己的工作负责,在工作中始终保持高度的专业性和责任感。

## 2. 护理人员的技能要求

## 2.1 具备扎实的医学知识

作为医疗团队中的一员,护理人员需要了解和掌握一定的医学知识,了解人体结构、生理功能、疾病诊断等内容,以便在护理过程中能够了解患者的病情和疾病特点,并与医生进行有效的沟通和合作。比如,护理人员在观察患者时,应根据自己对相关器官系统的了解,判断患者是否存在异常症状或体征,并及时报告医生进行进一步诊断和治疗。护理人员需要熟悉各种常见病的病因、发病机制及临床表现,以便在日常护理工作中为患者提供准确的护理和建议。例如,当护理人员接触到高血压患者时,其要了解高血压的病因与并发症,掌握血压测量的方法和意义,以便能够及时监测患者的血压情况,并及时采取相应的护理措施。

## 2.2 具备熟练的技术操作能力

在护理过程中,护理人员经常需要使用各种医疗器械,如注射器、输液管、导尿管等。护理人员需要熟悉这些器械的使用方法和注意事项,如正确的组装、操作和消毒,以确保操作的安全性和有效性。护理人员必须掌握各种基本护理技术,如为患者洗澡、更换床单、给予营养支持等。这些技术看似简单,但是对于病重的患者来说却非常重要。护理人员需要学习如何正确地进行这些护理操作,以确保患者的舒适度。此外,护理人员还要熟练掌握医疗设备的使用方法,如心电图监测、呼吸机操作等。在技术操作过程中,与患者、医生和其他护理人员之间的沟通和协作是至关重要的。护理人员需要准确地传达信息,了解患者的需求和病情,与其他团队成员共同制定和执行护理计划。

## 2.3 具备病情监测及评估能力

病情监测能力是指护理人员能够准确、全面地观察和记录患者的生理指标。护理人员要熟悉并掌握各种监测设备的使用方法,如血压计、体温计、心电图仪等。他们需要定期测量并记录患者的生命体征,包括血压、脉搏、呼吸、体温等,以便及时发现异常情况并采取相应的措施。评估能力是指护理人员通过收集和分析各种信息,对患者的身体状况、生活习惯、心理和社会环境等进行全面评估的能力。护理人员需要准确地对患者进行评估,以制定相应的护理计划。在监测和评估过程中,护理人员可能会发现患者病情出现变化,如体温升高、呼吸困难等,其要能够迅速判断病情的严重程度,并迅速采取相应的处理措施,如通知医生、调整治疗方案等,以维护患者的安全和健康。护理人员在患者监测和评估时,可以与患者进行有效沟通和互动,倾听患者的意见和建议,了解患者对自身情况的感受和期望,以便更好地了解患者的病情,并提供针对性的护理服务。

(作者单位:河北省衡水市第三人民医院)

轻度外伤的有效处理  
让你秒变“急救小专家”

□张旋

## 2. 扭伤、挫伤

扭伤、挫伤是运动中常见的外伤,对于运动初学者而言,更是无法避免。处理这类外伤时可以考虑以下方法。

首先,如果出现伤口,则应立即使用清水轻轻清洗伤口,确保伤口周围的皮肤清洁。如果伤口较深或有污物,可以用生理盐水或温水进行冲洗,确保伤口彻底清洁,并使用无菌棉球蘸取碘酒或医用酒精,在受伤部位轻拭或涂抹,以进行消毒,帮助杀灭伤口表面的细菌,预防感染,注意不要用力过度。

其次,在受伤部位放置冰袋或使用冷湿毛巾冷敷,每次持续15-20分钟,每隔数小时重复,有助于减轻肿胀和疼痛。需要注意的是,冰袋或毛巾要用布包裹以防止直接接触皮肤导致冻伤。

再次,受伤后应尽量避免过度活动受伤部位,以免加重伤势或延缓愈合。合理的休息和保护伤口对受伤部位的自行修复十分有益。同时,在伤口未严重肿胀或疼痛的情况下,轻柔按摩受伤部位,以促进血液循环和减轻肌肉紧张,但需要避免用力过度或造成疼痛。

最后,如果伤势严重、无法行走、出现严重的肿胀或持续剧烈疼痛,则应尽快就医。医生会进行更全面的检查和治疗,确保受伤部位得到正确处理。

## 3. 烫伤

有些人少不了与火打交道,所以掌握烫伤的紧急处理方法非常有必要。一般情况下,烫伤可以分

为I度烫伤、II度烫伤、III度烫伤。其中,I度烫伤表现为受伤处皮肤轻度红、肿、热、痛,无水疱,超过I度烫伤时我们应尽快就医。

首先,我们应立刻用冷水冲刷受伤部位,并除去多余衣物。其次,立即将受伤部位浸入冷水或冰水中缓解疼痛和减轻热量。最后,用干净的无菌纱布轻轻盖住受伤的皮肤,避免摩擦和细菌感染。

此外,应特别注意不要使用牙膏、油等传统家庭偏方,因为这些物质可能引起感染;也不要长时间冰敷,以免引起低温烫伤;更不要反复涂抹酒精、碘酒等刺激性物质,以免加重伤口疼痛和感染。如果疼痛严重、伤口范围大或烫伤情况复杂,请立即就医寻求专业帮助。

## 4. 结语

擦伤、割伤或刺伤是生活中难免的“小伤痛”,谨记温水清洁、碘伏消毒、轻轻包扎,这些简单的步骤可以起到意想不到的效果。在运动中,扭伤和挫伤可能是常态,但及时的冷敷、按摩和避免过度运动,则像是一剂立竿见影的良药,能在关键时刻为我们的身体做出最贴心的呵护。而在厨房中,烫伤可能成为每位烹饪爱好者的“不期而遇”。请记住,此时冷水是最好的朋友。及时冲洗受伤部位、用冷水降温是最佳的急救方式,能够避免疼痛的困扰。当“小意外”降临时,请记得使用这些小技巧。它们会在你需要的时候,为你的身体给予最及时、最贴心的照顾。

(作者单位:广西南宁市江南区亭子卫生院)

## 新生儿疫苗接种家长必知事项

□凌瑕

流感的风险,尤其是在流感季节。

乙肝疫苗:乙肝是一种由乙肝病毒引起的肝炎,可以导致严重的肝脏损害。乙肝疫苗可以在新生儿时期开始接种,共三剂次,在出生后第六个月接种完毕,以预防乙肝感染。

此外,还有其他疫苗可能根据地区和特定情况而有所不同。家长应咨询医生或当地卫生部门,以确定适合自己宝宝的接种计划。疫苗接种是保护新生儿免受严重疾病侵害的关键步骤,因此务必确保按照医疗专家的建议进行接种。

## 3. 疫苗接种的时间表

疫苗接种通常有一个固定的时间表,家长需要严格遵守。首次接种通常在婴儿出生后的24小时内进行,然后根据医生的建议进行后续接种。这个时间表可能会因地区而异,所以最好咨询当地的医疗专家或儿科医生,以确保新生儿按时接种。

## 4. 疫苗的安全性

疫苗的安全性是一个备受关注的,但值得强调的是,疫苗是经过严格的研究、测试和监测的,安全性较高。

疫苗研发过程经历了多个阶段,包括实验室研究、临床前试验和临床三期试验。在临床试验中,大规模的疫苗接种试验会涵盖不同年龄段的儿童,以确保疫苗的安全性和有效性。一旦获得批准并投入使用,监测系统会继续跟踪疫苗的安全性,以及任何不寻常的反应。

在接种后,一些新生儿可能会出现轻微的不适,如发热、注射部位的红肿或疼痛。这些反应通常是短暂的,并且可以通过医生的建议

来缓解,例如使用退烧药或冰敷。这些轻微的反应是帮助新生儿建立抗体的正常过程。

虽然极少数情况下可能会发生严重的过敏反应,但这种情况非常罕见。医疗专业人员在接种时会密切观察,以迅速应对不寻常情况。

如果对疫苗的安全性有任何担忧或疑虑,建议咨询儿科医生。医生可以提供有关特定疫苗的详细信息,并提供最准确的建议,以确保新生儿的健康和安。总之,疫苗是一项重要的公共卫生工具,可以预防严重疾病,安全性也较高。

## 5. 接种后的观察和护理

接种后,有时需要观察新生儿是否有任何不寻常的反应。这可能包括持续的哭泣、高烧或异常行为。如果新生儿出现任何异常症状,应立即咨询医生。

## 6. 社区免疫的重要性

除了保护新生儿自身的健康外,疫苗接种还有助于建立社区免疫。这意味着当大多数人都接种疫苗时,传染病的传播会受到抑制,从而保护那些无法接种疫苗的人,如免疫系统较弱的儿童和成年人。因此,参与疫苗接种是一项社会责任。

## 7. 结语

总之,新生儿疫苗接种对于保护宝宝免受严重疾病的侵害至关重要。家长应该积极参与,确保新生儿按照建议的时间表接种疫苗。如果有任何疑问或问题,及时咨询医生,以获得专业建议和指导。通过合理的疫苗接种,可以确保新生儿健康成长,远离许多可预防的疾病。

(作者单位:广西玉林市疾病预防控制中心)