

儿童末梢采血的技巧

□ 石亚丽

在我们的日常生活中，儿童末梢采血是一个常见的医疗程序。尽管这个过程可能对孩子们来说有些痛苦，但它是医学研究中获取血液样本的重要手段。这篇文章将为你揭示儿童末梢采血的奥秘与技巧，帮助你更好地理解应对这个过程。

一、什么是末梢采血

末梢采血是指从手指尖或脚趾尖采集血液，用于各种血液检测。这种采集方法通常用于检测微量生理参数，如血糖、红细胞计数和血型等。与静脉采血相比，末梢采血风险较低，更适合在紧急情况下使用。

二、为什么要进行儿童末梢采血

儿童末梢采血在医学研究具有重要意义。由于儿童的血液循环系统还在发育中，静脉采血可能对某些儿童来说过于痛苦或难以实施。此外，某些疾病（如贫血、感染等）的症状可能在早期仅表现为血液学指标的异常，因此需要定期监测。因此，末梢采血是儿童体检和

疾病监测的重要手段。

三、如何进行儿童末梢采血

1. 准备工作：确保采血环境清洁、安静，并准备好所需的器材，如一次性采血针、消毒剂和止血带。

2. 消毒：用棉签蘸取适量的酒精消毒手指或脚趾尖。确保消毒区域充分覆盖，以免污染样本。

3. 穿刺：用采血针轻轻刺破手指表皮，让血液流出。如果孩子较小，可能需要帮助他找到正确的位置。

4. 吸血：用干净的滤纸片或专用吸血工具吸取足够的血液。

5. 止血：轻轻按压采血部位，帮助止血和防止血液扩散。

四、注意事项

1. 确保消毒剂无刺激，以免引起孩子不适。

2. 穿刺深度要适中，避免刺伤深层组织。

3. 避免在孩子刚运动或洗完澡后立即采血，以免影响结果。

4. 不要让孩子触摸或污染刚刚

采血的部位。

5. 对于年幼的孩子，可以给予适当的奖励来鼓励他们配合采血过程。

五、对孩子的心理护理

虽然末梢采血是一个简单的程序，但处理这个过程时还需要关注孩子的心理反应。在采血前，与孩子进行简单的交流，解释他们在做什么，以及这个过程对他们健康的重要性。鼓励他们放松，不要害怕，并给予他们安全感。如果孩子感到害怕或疼痛，及时给予安慰和支持。

通过了解儿童末梢采血的奥秘与技巧，家长们可以更好地应对这一过程。通过适当的准备工作、消毒、穿刺、吸血和止血等步骤，以及适当的心理护理，我们可以确保这个过程对孩子的影响最小化，同时满足医学研究的需求。记住，每个孩子都是独一无二的，根据他们的反应和舒适度调整采血过程是非常重要的。

(作者单位：河北省廊坊市人民医院)

精神卫生治疗方式的选择与效果

□ 秦艳玲

在现代社会中，精神卫生越来越受到人们的关注。当我们的心理健康出现问题时，心理治疗和药物治疗是常见的选择。那么，哪种方式更有效呢？接下来，我们将对此进行探讨。

首先，我们来谈谈心理治疗。心理治疗通常是通过谈话和交流来帮助患者解决问题。这种治疗方法着重于提高患者的自我认知、情感调控和问题解决能力，帮助他们从更深层次上理解自己的问题，从而改变负面思维模式和行为。常见的心理治疗方法包括认知行为疗法、人际疗法、家庭疗法等。

心理治疗的优点在于其非侵入性，对患者身体无副作用，且治疗过程相对灵活，可以根据患者的具体情况进行调整。然而，心理治疗并非适用于所有精神问题。有些患者可

能由于各种原因无法进行有效的沟通，或者对心理治疗师的专业建议产生抵触情绪，这种情况下，心理治疗的效果可能会受到影响。

接下来是药物治疗。药物治疗通常通过影响神经递质水平来改善精神症状。常见的抗抑郁药、抗焦虑药和抗精神病药等都是常用的精神药物。这些药物通常需要在医生的指导下使用，并可能需要一段时间才能看到效果。

药物治疗的优点在于其对症状的快速改善效果。对于一些急性发作的精神疾病，如抑郁症和焦虑症，药物治疗可以在短时间内显著改善患者的症状，提高他们的生活质量。然而，药物治疗也存在一些缺点，如可能产生副作用，如药物依赖性、成瘾性等，长期使用还可能影响患者

的肝脏和肾脏功能。

总的来说，心理治疗和药物治疗各有其优势和局限性。选择哪种治疗方法取决于患者的具体情况和精神健康问题的类型。对于一些轻度的精神健康问题，心理治疗可能就足够了；而对于一些严重的精神健康问题，药物治疗可能是必要的。在决定使用哪种治疗方法时，患者应与医生充分沟通，根据自身情况选择最适合自己的治疗方法。

最后，我们需要强调的是，精神卫生不仅仅是医生和药物的事情，每个人都是自己健康的第一责任人。我们应关注自己的心理健康，学会识别和处理情绪问题，避免长期积累导致严重的精神健康问题。

(作者单位：河北省秦皇岛市九龙山医院)

手术对于任何人来说都是一种身体和心理上的双重考验。术前焦虑不安是一种常见的反应，许多患者在手术前都会感到紧张、恐惧、烦躁和不安。这些情绪反应不仅会影响患者的身体状况，还会影响手术效果和术后恢复。因此，了解如何缓解术前焦虑不安是非常重要的。

首先，我们需要了解焦虑不安的原因。通常来说，焦虑不安的原因包括对手术的恐惧、对疼痛的担忧、对术后恢复的担忧以及对医生护士的信任度等。为了缓解术前焦虑不安，我们需要从以下几个方面入手：

1. 充分沟通：与医生护士进行充分的沟通是非常重要的。他们可以向你解释手术的流程、风险和预期效果，帮助你了解手术的相关知识，从而减轻你的担忧。同时，他们也可以向你提供心理支持，帮助你放松心情。

2. 心理疏导：在手术前，医生护士可以对患者进行心理疏导，帮助他们放松心情，减轻焦虑情绪。心理疏导的方法包括深呼吸、渐进性肌肉放松、冥想等。这些方法可以帮助患者调整呼吸和心率，减轻紧张情绪。

3. 建立信任：患者与医生护士之间的信任关系是非常重要的。如果你对医生护士不够信任，那么你可能会更加焦虑不安。因此，医生护士应该尊重患者，关心患者，给予他们足够的支持和鼓励，从而建立良好的信任关系。

4. 家庭支持：家庭的支持也是缓解术前焦虑不安的重要因素。家人和朋友可以给予患者关心和鼓励，帮助他们放松心情。同时，他们还可以陪伴患者，分散他们的注意力，减轻焦虑情绪。

5. 健康生活方式：保持健康的生活方式也可以帮助缓解术前焦虑不安。这包括充足的睡眠、合理的饮食、适度的运动和减少压力等。这些因素可以帮助患者保持良好的身体状态，增强抵抗力，从而更好地应对手术的挑战。

6. 制定合理的期望：患者应该对自己的手术有合理的期望。手术本身是一种风险性较高的行为，可能会有一些不确定性和风险。因此，患者应该与医生护士进行充分的沟通，了解手术的风险和预期效果，制定合理的期望，从而更好地应对手术。

总之，缓解术前焦虑不安需要从多个方面入手。充分沟通、心理疏导、建立信任、家庭支持、健康生活方式以及制定合理的期望都是非常有效的措施。通过这些措施的实施，我们可以帮助患者更好地应对手术的挑战，促进术后恢复。

(作者单位：河北省承德县中医院)

探讨缓解术前焦虑的方法

□ 邱珊珊

急诊科护理中的沟通与人文关怀

□ 黄姣姣

急诊科是一个特殊的科室，这里每天都接待着各种各样的急症患者，包括外伤、急症手术、重症患者等。在这个环境中，护理工作的重要性不言而喻。而沟通与人文关怀，则是急诊科护理工作中不可或缺的一部分。本文将从以下几个方面探讨急诊科护理中的沟通与人文关怀。

一、沟通的重要性

在急诊科护理中，沟通是建立良好护患关系的基础。有效的沟通能够让护士了解患者的病情、需求和心理状况，从而更好地为患者提供护理服务。同时，良好的沟通也有助于消除患者的紧张、焦虑情绪，增强患者的治疗信心。

首先，护士需要具备扎实的医学知识

和护理技能，能够准确地向患者解释病情和治疗方案，避免因信息传达不清而引起误解或恐慌。其次，护士需要尊重患者，倾听患者的需求和感受，给予适当的安慰和鼓励，让患者感受到关爱和支持。最后，护士还需要具备良好的沟通技巧，如语言、非语言交流等，确保与患者之间的有效沟通。

二、人文关怀的体现

在急诊科护理中，人文关怀体现在对患者生命、健康、权利和尊严的关注和尊重。具体而言，急诊科护理中的人文关怀包括以下几个方面：

1. 尊重患者的人格和隐私：急诊科护士需要尊重患者的人格尊严，避免任

何形式的侮辱、歧视或攻击行为。同时，在处理患者隐私部位时，护士需要严格遵守相关规定和操作规程，保护患者的隐私权。

2. 关注患者的心理状态：急诊科患者通常面临较大的心理压力，如紧张、焦虑、恐惧等。护士需要关注患者的心理状态，给予适当的心理疏导和支持，帮助患者缓解负面情绪，增强治疗信心。

3. 提供优质的护理服务：急诊科护士需要注重护理服务的细节，如为患者提供舒适的床位、保持病房整洁卫生、及时更换床单被褥等。同时，护士还需要关注患者的饮食、睡眠等生活方面，为患者提供全方位的护理服务。

4. 尊重患者的权利：急诊科护士需要尊重患者的知情权、选择权、隐私权等基本权利。在为患者提供治疗和护理服务前，护士需要向患者解释相关情况，征得患者的同意。同时，在处理患者隐私部位时，护士需要尊重患者的选择，如是否进行局部麻醉等。

总之，沟通与人文关怀是急诊科护理工作中不可或缺的一部分。通过有效的沟通，护士能够更好地了解患者的病情和需求，为患者提供更加优质的护理服务；通过人文关怀，护士能够关注患者的生命、健康、权利和尊严，为患者提供全方位的护理支持。

(作者单位：河北省邯郸市中心医院)

肾功能衰竭病人的护理要点

□ 齐影

肾功能衰竭是一种严重的疾病，它会影响患者的肾功能，导致身体内的废物无法正常排出，从而对患者的身体健康造成严重的影响。因此，对于肾功能衰竭病人来说，正确的护理是非常重要的。本文将向大家介绍肾功能衰竭病人的护理要点。

一、合理饮食

肾功能衰竭病人应该注意饮食，以低盐、低脂、低蛋白、高维生素为主要原则。饮食应以清淡为主，避免过咸、过辣、过于油腻的食物。同时，肾功能衰竭病人应该多喝水，以促进身体的新陈代谢和毒素的排出。

二、保持良好的生活习惯

肾功能衰竭病人应该保持良好的生活习惯，包括充足的睡眠、适当的运动、避免过度劳累和精神紧张等。同时，病人应该注意个人卫生，保持皮肤和口腔的清洁。

三、控制血压和血糖

高血压和糖尿病是肾功能衰竭的常见并发症，因此，病人应该注意控制血压和血糖，以减少并发症的发生。病人应该定期测量血压和血糖，及时调整药物剂量。

四、正确使用药物

肾功能衰竭病人需要长期服用药物，

因此，正确使用药物是非常重要的。病人应该按照医生的建议按时按量服用药物，不要随意增减剂量或更换药物。同时，病人应该注意药物的副作用，如有不适，应及时就医。

五、定期检查

肾功能衰竭病人应该定期进行体检，以了解病情的发展和身体的状况。病人应该按照医生的建议定期进行血液、尿液、影像学等检查，以便及时发现并发症和调整治疗方案。

六、心理护理

肾功能衰竭病人可能会感到焦虑、抑郁等不良情绪，这对病情的发展不利。因

此，家人和社会应该给予病人关心和支持，帮助病人树立战胜疾病的信心。同时，病人也应该学会自我调节情绪，保持乐观的心态。

七、家庭护理

家庭护理对于肾功能衰竭病人的康复非常重要。家人应该注意病人的饮食、起居、个人卫生等方面，为病人提供一个舒适、安静的环境。

总之，肾功能衰竭病人的护理要点包括合理饮食、保持良好的生活习惯、控制血压和血糖、正确使用药物、定期检查、心理护理和家庭护理等方面。只有正确的护理才能帮助病人早日康复。

(作者单位：河北省河间市人民医院)