

护理质量持续改进的方法与策略

□程澄

护理质量是护理工作的核心，是提高患者满意度、保障患者安全的关键。为了提高护理质量，我们需要采取一系列的方法与策略，包括加强护理人员培训、优化工作流程、加强沟通协作、引入信息化技术等。本文将详细介绍这些方法与策略，以期为读者提供有益的参考。

一、加强护理人员培训

护理人员的专业素质和技能水平直接影响着护理质量。因此，加强护理人员培训是提高护理质量的重要途径。具体措施包括：

- 定期组织专业培训，提高护理人员的专业知识和技能水平，使其能够更好地应对各种护理工作。
- 加强沟通协作能力的培养，使护理人员能够更好地与其他医护人员沟通协作，提高整体护理质量。

3. 鼓励护理人员参加继续教育，不断更新知识，提高自身素质。

二、优化工作流程

优化工作流程可以提高工作效率，减少错误和疏漏，从而提高护理质量。具体措施包括：

- 合理安排护理人员的工作任务，避免过度劳累和疲劳。
- 制定标准化操作流程和规范，确保每个环节都按照规范进行。
- 加强信息技术的应用，利用信息化手段优化工作流程，提高工作效率和质量。

三、加强沟通协作

良好的沟通协作是提高护理质量的重要保障。具体措施包括：

- 加强医护人员之间的沟通协作，及时反馈患者的病情和需求，确保患者得到及时

有效的治疗和护理。

- 加强患者及其家属的沟通，了解患者的需求和心理状态，给予必要的指导和帮助。
- 建立有效的反馈机制，及时收集患者及其家属的意见和建议，不断改进工作。

四、引入信息化技术

信息化技术可以极大地提高工作效率和质量，是提高护理质量的重要手段。具体措施包括：

- 使用电子病历系统，方便医护人员查阅患者的病史和检查结果，提高工作效率。
- 引入移动医疗设备，如智能手环、智能血压计等，方便患者自测身体指标，及时发现异常情况。
- 建立信息化管理系统，实现患者信息的实时共享和反馈，方便医护人员及时了解患者的病情和需求。

五、建立有效的质量评估体系

建立有效的质量评估体系是持续改进护理质量的重要手段。具体措施包括：

- 制定科学的评估指标和标准，定期对护理工作进行评估和考核。
- 采用多种评估方法，如患者满意度调查、护士自我评估等，全面了解护理工作的质量和不足。
- 对评估结果进行反馈和整改，不断改进护理工作，提高整体护理质量。

综上所述，护理质量的持续改进需要从多个方面入手，包括加强护理人员培训、优化工作流程、加强沟通协作、引入信息化技术以及建立有效的质量评估体系等。这些措施不仅有助于提高护理质量，还有助于提升护士的职业素质和工作满意度，从而形成一个良性循环。
(作者单位: 河北省廊坊市霸州市第三医院)

儿科常见疾病的护理方法

□邓盟

儿科疾病的护理是保障儿童健康成长的重要环节。针对儿童常见的几种疾病，科学的护理方法显得尤为重要。以下将详细分条介绍几种儿科常见疾病的护理方法。

1. 发热

发热是儿童常见的症状之一，护理时应遵循以下几点：
保持通风：保持室内空气流通，避免过度捂热，室温以 20°C-25°C 为宜。

适量衣物：根据气温变化及时增减衣物，避免穿得过多导致散热不良。

补充水分：发热时孩子易出汗，需及时补充水分，促进毒素排出。

物理降温：体温不超过 38.5°C 时，可采用温水擦浴、温水浴等方法进行物理降温。

药物使用：若体温持续升高，可在医生指导下使用退热药，并注意观察孩子的面色、意识等

状况。

2. 咳嗽

咳嗽是呼吸道疾病的常见症状，护理时需注意：

保持室内清洁：定期开窗通风，保持空气新鲜。

饮食调整：饮食宜清淡易消化，避免辛辣刺激食物，可适量饮用温开水。

拍背排痰：对于有痰的咳嗽，可轻轻拍打孩子背部，帮助痰液排出。

体位调整：晚上咳嗽严重时，可适当抬高孩子头部，缓解咳嗽症状。

3. 腹泻

腹泻是儿童常见的消化道疾病，护理时应：

补充水分和电解质：腹泻易导致脱水，需及时补充口服补液盐(ORS III)，以防脱水。

臀部护理：保持臀部皮肤清洁干燥，预防红臀，可使用紫草油等护臀霜。

饮食调整：饮食应以易消化、营养丰富的食物为主，避免油腻、生冷食物。

观察病情：注意记录孩子腹泻的次数、量及性状，如有异常应及时就医。

4. 手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的传染病，护理时需：

隔离防护：患儿应居家隔离，避免交叉感染。

皮肤护理：保持手、足、口等部位的皮肤清洁，防止抓破皮疹。

饮食调理：饮食宜清淡，多食用富含维生素的食物，增强免疫力。

病情观察：密切观察孩子的病情变化，如出现高热、精神萎靡等症状应及时就医。

5. 哮喘

哮喘是儿童常见的呼吸道慢性疾病，护理时应：

避免过敏原：明确过敏原并尽量避免接触，如花粉、尘螨等。

规律用药：遵医嘱按时使用哮喘药物，控制病情。

环境管理：保持室内空气清新，避免烟雾、异味等刺激因素。

情绪管理：关注孩子的情绪变化，避免过度激动或紧张，以免诱发哮喘。

总结

儿科常见疾病的护理方法涉及多个方面，包括环境、饮食、用药等多个环节的综合管理。家长在护理过程中应细心观察孩子的病情变化，及时采取相应措施，并在医生指导下进行科学治疗。同时，加强健康教育，提高家长的健康素养和护理能力，对于保障儿童健康成长具有重要意义。

(作者单位: 河北省霸州市妇幼保健院)

科学护理脑血管病，重拾健康生活

□郝阳阳

脑血管病，又称脑卒中或脑血管意外，是由于脑血管病变引起的脑部血液供应障碍，进而导致一系列神经功能障碍的疾病。

主要分为缺血性脑血管病(如脑梗死、短暂性脑缺血发作)和出血性脑血管病(如脑出血、蛛网膜下腔出血)。这类疾病发病率高、致残致死率也高，是我国中老年人致残的首要病因。

一、主要危险因素

脑血管病的发病与多种因素有关，包括高血压、糖尿病、高血脂症、心脏病、吸烟、酗酒、缺乏运动等。此外，年龄、性别、遗传等也是不可忽视的因素。通过控制这些危险因素，可以有效降低脑血管病的发病风险。

二、科学护理原则

1. 急性期护理

病情观察：密切监测患者的生命体征，如体

温、脉搏、呼吸和血压，及时发现异常变化。

药物治疗：根据医生指导，合理使用抗血小板、抗凝、降纤等药物治疗，以控制病情发展。

并发症预防：预防脑水肿、颅内压增高、肺部感染、深静脉血栓形成等并发症。

2. 康复期护理

早期康复：病情稳定后 24-48 小时内即可开始康复治疗，包括躯体功能、认知功能、语言功能等多方面的训练。

物理治疗：运用电疗法、运动疗法等，促进患者肌力、耐力和运动协调性的恢复。

作业治疗：通过日常生活、家庭和社会活动训练，提高患者的认知功能和社会能力。

3. 心理护理

情绪支持：关注患者的心理需求，提供必要的心理支持和情绪疏导，减轻焦虑和恐惧情绪。

家属参与：鼓励家属积极参与患者的康复训练和心理支持工作，共同促进患者的康复。

三、重拾健康生活的建议

1. 健康饮食

均衡饮食，多吃蔬菜水果，适量摄入优质蛋白，减少糖分和油脂的摄入。避免暴饮暴食，保持规律的饮食习惯。

2. 适量运动

定期进行适量运动，如散步、慢跑、太极拳等，增强体质，预防慢性疾病。久坐者需定时起身活动，避免长时间保持同一姿势。

3. 规律作息

保持规律的作息時間，早睡早起，避免熬夜。睡前避免使用电子产品，保持安静的环境，提高睡眠质量。

四、心理健康

保持良好的心态，学会自我调节情绪，避免压力过大。定期进行心理评估，及时寻求专业心理咨询和治疗。

5. 定期体检

每年进行一次全面体检，及时了解自身健康状况，预防疾病的发生。特别注意高血压、糖尿病等慢性疾病的筛查和管理。

五、总结

科学护理脑血管病，不仅需要医疗人员的专业指导和治疗，更需要患者和家属的积极配合和坚持。

通过健康饮食、适量运动、规律作息和心理健康等多方面的努力，我们可以有效预防和改善脑血管病，重拾健康生活。让我们从日常生活中的小事做起，逐步养成健康的生活习惯，享受更加健康快乐的人生。

(作者单位: 河北省邯郸市中医院)

控盐饮食与慢性肾脏病的关系

□郭利萍

已经受损，无法有效排除多余的钠和水。

高盐饮食与肾脏损伤

现代医学研究表明，高盐饮食与慢性肾脏病的进展密切相关。高盐会导致尿蛋白排泄增多，促进肾脏损伤加重。此外，高盐还会影响降压药物如血管紧张素转换酶抑制剂(ACEI)和血管紧张素受体拮抗剂(ARB)的疗效，进而难以有效控制血压，进一步加剧肾脏负担。因此，控制盐的摄入量对于慢性肾脏病患者来说至关重要。

低盐饮食的益处

低盐饮食在慢性肾脏病的治疗和管理中发挥着重要作用。通过减少盐的摄入，可以显著降低血压，减少尿蛋白，减轻氧化应激、炎

症反应及肾纤维化，从而优化药物治疗效果，延缓疾病进展。根据《慢性肾脏病早期筛查、诊断及防治指南》(2022 年版)，成人慢性肾脏病患者每日氯化钠摄入量应小于 5 克，而在合并有严重水肿及高血压的情况下，每日盐的摄入量不应超过 3 克。

控盐技巧与注意事项

1. 警惕“隐形盐”：除了食用盐外，很多加工食品和调味品中也含有大量钠，如酱油、腌制食品、味精等。肾脏病患者应仔细阅读食品标签，尽量选择低盐或无盐产品。

2. 使用替代调味品：在烹饪过程中，可以适当使用醋、柠檬汁等酸性调味品来替代部分盐，增加食物的鲜味。

3. 合理搭配膳食：多吃新鲜蔬菜、水果和全谷类食物，这些食物富含钾和纤维，有助于维持血压稳定，同时减少盐的摄入。

4. 避免高盐食物：腌制食品、咸鱼、咸菜等高盐食物应尽量避免食用，以减少水肿和高血压的风险。

结论

盐多必失，对于慢性肾脏病患者而言，控制盐的摄入量是保护肾脏、延缓疾病进展的重要措施。通过科学合理的饮食管理，我们可以有效减轻肾脏负担，提高生活质量。因此，无论是健康人群还是慢性肾脏病患者，都应关注盐的摄入量，做到合理控盐，守护健康。

(作者单位: 河北医科大学第四医院)