

小儿哮喘的有效管理和科学护理方法

□郭华芳

亲爱的家长们,当我们谈及“小儿哮喘”时,心中或许会涌起一丝忧虑。但请相信,哮喘并非无法应对的难题。通过今天的分享,我们将以更加贴近生活的语言,探讨如何以科学的态度和方法,有效管理小儿哮喘,让爱与关怀成为孩子最坚实的后盾。

一、正确认识小儿哮喘:它并非洪水猛兽

首先,我们要明确一个至关重要的观念:小儿哮喘并非如家长们所担忧的那样,是不可战胜的洪水猛兽。它更像是一位偶尔造访家中的“小客人”,虽然它的到来可能会给家庭生活带来一些不便和挑战,但只要我们以科学的态度去认识和接纳它,学习并掌握正确的应对策略,就能与这位“小客人”和谐共处,甚至让它变得不再那么令人畏惧。哮喘,作为一种慢性呼吸道疾病,其主要症状包括喘息、咳嗽、胸闷和呼吸困难,这些症状可能会在孩子夜间或清晨时加剧,影响孩子的睡眠和日常活动。但请记住,每个孩子的病情都是独特的,关键在于我们要保持耐心,细心观察孩子的症状变化,并与医生紧密合作,共同制定最适合孩子的治疗方案。

二、探寻哮喘的诱因:了解它的“喜好”

在管理哮喘的征途中,了解并识别哮喘的诱发因素,即它的“喜好”,是至关重要的一步。这些诱因就像是哮喘这位“小客人”打开大门的钥匙,如果我们能够提前发现并避开它们,就能大大降低哮喘发作的风险。常见的哮喘诱因包括但不限于过敏原(如尘螨、花粉、宠物皮屑等)、呼吸道感染、冷空气刺激、烟雾及刺激性气体、剧烈运动以及情绪波动等。家长们在日常生活中要特别注意观察孩子对哪些因素敏感,并采取相应的措施来避免或减少这些因素的暴露。例如,定期清洁家居环境,减少尘螨滋生;避免让孩子接触宠物或花卉等可能引发过敏的物质;在寒冷天气外出时为孩子做好保暖措施;避免让孩子长时间处于烟雾或刺激性气体环境中;合理安排孩子的运动时间和强度;以及关注孩子的情绪变化,给予他们足够的关爱和支持。

三、制定日常护理计划:构建防护网

为了给孩子打造一个远离哮喘困扰的温馨港湾,制定并执行一个全面而细致的日常护理计划至关重要。这不仅仅是简单的清洁与通风,更是对孩子生活每一个细节的精心

呵护。除了确保家居环境的清洁与通风,减少尘螨、花粉等过敏原的接触外,我们还需关注孩子的饮食健康,倡导均衡饮食,多摄入富含维生素和矿物质的食物,以增强身体免疫力。同时,鼓励孩子参与适量且适合自身状况的运动,不仅能增强体质,还能在运动中学会如何调整呼吸,为应对哮喘发作打下良好基础。但切记,运动前后的热身与放松同样重要,以免因突然剧烈运动而诱发哮喘。此外,孩子的情绪状态也是日常护理中不可忽视的一环。情绪波动可能加剧哮喘症状,因此,家长应给予孩子足够的关爱与支持,帮助他们建立积极的心态,学会情绪管理。同时,定期复诊并与医生保持密切联系,及时反馈孩子的病情变化,以便医生根据实际情况调整治疗方案,确保孩子哮喘得到持续有效的控制。

四、应对哮喘发作:紧急措施不可少

尽管我们努力预防哮喘的发作,但有时候它还是会不期而至。在这种情况下,我们需要保持冷静并采取紧急措施。首先,立即使用医生开具的快速缓解药物以缓解症状;其次,让孩子保持坐位或半卧位以有利于呼吸;同时观察孩子的症状变化,如有必要及时拨打

急救电话。此外,记录每次发作的情况也是非常重要的,它有助于医生更好地了解孩子的病情并调整治疗方案。

五、心理关怀:给予孩子更多的爱与鼓励

在哮喘的旅程中,孩子的心理健康同样不容忽视。我们需要用爱与鼓励为他们构筑一个心灵的避风港。首先,要让孩子明白,哮喘只是生活中的一个小挑战,它并不定义他们的全部。通过积极的态度和科学的管理,每个人都能与它和平共处。我们应以身作则,展现出对哮喘的乐观态度,让孩子感受到战胜它的信心和勇气。同时,鼓励孩子走出家门,参与丰富多彩的社交活动,与同龄人建立深厚的友谊。这不仅能够帮助他们拓宽视野,还能在互动中培养自信心和社交技巧,让他们更加自信地面对生活的每一个挑战。

总之,面对小儿哮喘我们无需过于惊慌。通过正确的认识、科学的预防、及时的应对以及心理的支持与关怀我们可以有效地管理哮喘并降低其对孩子生活的影响。让我们携手努力为孩子们创造一个更加健康、快乐的成长环境吧!

(作者单位:广西钦州市妇幼保健院)

科学护理糖尿病的方法

□何桂香

糖尿病作为一种常见的慢性疾病,其管理不仅需要医生的指导,更离不开患者及其家属的科学护理。有效的护理不仅能有效控制血糖水平,还能预防并发症,提高患者的生活质量。

一、饮食管理:合理搭配,控制总量

(一)计算总热量,合理分配:糖尿病患者应根据自身情况(如年龄、性别、体重、活动量等)计算每日所需的总热量,并合理分配到三餐及加餐中。一般来说,饮食应以高碳水化合物、低脂肪、适量蛋白质和高纤维的膳食为主。

(二)控制糖分摄入:糖尿病患者应严格限制甜食的摄入,如糖果、糕点、含糖饮料等。即使是水果,也应选择含糖量较低的种类,如猕猴桃、火龙果等,并控制食用量。同时,烹饪时应尽量减少使用糖和含糖调味料,如糖精、蜂蜜等。

(三)均衡营养,合理搭配:在控制总热量的基础上,糖尿病患者应注重营养的均衡摄入。建议多摄入富含优质蛋白的食物,如瘦肉、豆制品、鱼类等;同时,多吃蔬菜,特别是深绿色蔬菜,以补充维生素和矿物质。此外,适量摄入坚果、种子类食物也有助于提供健康脂肪和微量元素。

(四)定时定量,避免暴饮暴食:糖尿病

患者应养成定时定量进餐的习惯,避免暴饮暴食。定时进餐有助于稳定血糖水平,而暴饮暴食则容易导致血糖急剧升高,不利于病情控制。同时,建议患者少食多餐,即每日进餐次数可适当增加,但每次进食量应减少,以减轻胃肠负担,提高营养吸收效率。

二、运动护理:适量运动,促进代谢

(一)选择合适的运动方式:一般来说,有氧运动如快走、慢跑、游泳、骑自行车等较为适合。这些运动能够增强心肺功能,促进全身血液循环,有助于降低血糖水平。需要注意的是,患者应避免进行剧烈运动或高强度运动,以免引发低血糖或其他不良反应。

(二)合理安排运动时间:糖尿病患者最好在餐后一小时进行运动,此时血糖水平相对较高,运动有助于促进糖代谢,降低血糖。同时,空腹运动可能导致低血糖的发生,因此应避免在餐前或长时间未进食的情况下进行运动。

(三)注意运动强度与持续时间:运动强度与持续时间应根据患者的具体情况进行调整。一般来说,每次运动时间以15-30分钟为宜,每周至少进行5次运动。运动强度以患者能够耐受、不感到过度疲劳为宜。在运动过程中,患者应随时注意自己的身体状况,如有不适应立即停止运动并寻求帮助。

三、血糖监测与药物管理:定期监测,科学用药

(一)定期监测血糖:糖尿病患者应定期监测血糖水平以评估病情和控制效果。一般来说,空腹血糖和餐后两小时血糖是常用的监测指标。患者可以在家中使用便携式血糖仪进行自我监测,并将监测结果记录下来供医生参考。同时,患者还应定期到医院进行糖化血红蛋白等指标的检测以评估长期血糖控制情况。

(二)科学用药:口服降糖药物和胰岛素是常用的降糖药物。患者应按医嘱按时按量服药或注射胰岛素,并注意观察药物疗效及不良反应。如有异常应及时就医调整用药方案。需要注意的是,患者应避免随意增减药物剂量或更换药物种类以免导致血糖波动或不良反应的发生。

(三)了解药物知识:糖尿病患者应了解自己所服药物的相关知识包括药物的作用机制、用法用量、不良反应及注意事项等,从而更好地配合治疗并提高治疗效果。同时患者还应了解胰岛素的保存和使用方法以确保药物的有效性和安全性。

四、心理支持与并发症预防:关注心理,积极预防

(一)关注患者心理状态:家属和医护人

员应关注患者的心理状态及时发现并处理其焦虑、抑郁等情绪问题。通过心理疏导和支持帮助患者树立战胜疾病的信心提高生活质量。同时家属和医护人员还应鼓励患者积极参与社交活动提高其社会适应能力减轻心理负担。

(二)预防感染:糖尿病患者由于机体免疫力下降容易发生感染。因此预防感染是糖尿病护理的重要任务之一。患者应注意个人卫生保持皮肤清洁干燥避免外伤和感染源接触。同时患者还应定期预防性体检监测血糖水平科学管理和积极预防以降低感染风险。

(三)足部护理:糖尿病足是糖尿病患者常见的并发症之一。因此足部护理也是糖尿病护理的重要方面。患者应每天检查足部皮肤观察有无破损、感染等情况并穿宽松舒适的鞋袜避免过紧或摩擦。同时患者还应注意保持足部清洁干燥避免长时间站立和行走以减少足部病变的发生风险。

科学护理糖尿病需要综合考虑患者的具体情况从饮食管理、运动护理、血糖监测与药物管理、心理支持与并发症预防等多个方面进行全方位的护理。通过科学有效的护理措施患者可以有效控制血糖水平预防并发症的发生提高生活质量。

(作者单位:广西河池市宜州区人民医院)

麻醉的基本认识和科学选择

□贺全燕

当我们得知孩子需要接受手术时,作为家长的我们,心中总是充满了担忧与不安。手术本身是一个复杂的过程,而麻醉作为手术中的重要环节,更是让许多家长心存疑虑。今天,我们就来聊一聊孩子手术中的麻醉问题,帮助大家更科学地认识麻醉,为孩子选择最合适的麻醉方式。

一、麻醉的基本认识

麻醉,作为现代医学不可或缺的一环,其重要性不言而喻。它不仅是手术顺利进行的基石,更是患者安全与舒适的重要保障。在深入了解麻醉时,我们不得不提及其精细化的分类与应用。局麻以其精准、快捷的特点,在小型手术及疼痛管理中发挥着重要作用,既保证了手术区域的充分麻醉,又避免了全身麻醉可能带来的副作用,使患者能够在清醒状态下完成治疗。而全麻,则以其全面、深入的麻醉效果,为复杂、高风险的大型手术提供了坚实的后盾,确保患者在手术全程中处于无意识状态,彻底消除恐惧与疼痛,为医生创造了一个稳定、无干扰的手术环境。

二、麻醉的副作用与安全性

1.麻醉的副作用:麻醉,作为手术中的关

键环节,其副作用自然成为家长们关注的焦点。诚然,任何药物都伴随着一定的副作用,麻醉药物也不例外。然而,这些副作用在医学的严密监控下通常是可控的,并且大多数孩子在麻醉后能够迅速恢复。常见的麻醉后副作用包括恶心与呕吐,这是手术后的常见反应,医生通常会提前准备止吐药物以减轻症状。此外,麻醉还可能使孩子在术后一段时间内感到嗜睡与疲劳,这是药物作用的正常表现,家长无需过度紧张。在全麻过程中,孩子的呼吸和循环系统可能会受到轻微影响,但专业的麻醉师会全程密切监测,确保孩子的生命体征平稳。至于家长们关心的长期认知影响问题,虽然现有研究提出了全麻对儿童大脑发育的潜在影响,但这些结论尚需进一步科学验证,且单次短暂的麻醉似乎并不会对儿童造成显著影响。

2.麻醉的安全性:在现代医疗体系中,麻醉的安全性是手术成功的关键要素之一。随着科技的进步,麻醉技术不断革新,其安全性边界被持续拓宽。麻醉师作为这一领域的专家,其专业素养与经验积累成为保障麻醉安全的重要基石。他们不仅精通各类麻醉药物与技术的运用,更擅长于根据患儿的具体情

况,量身定制麻醉方案,力求在最小副作用下实现最佳麻醉效果。同时,先进的监测设备与系统的引入,更是为麻醉过程中的生命体征监控提供了前所未有的精准度与实时性,确保任何细微的生理波动都能被迅速捕捉并妥善处理,从而进一步巩固了麻醉的安全性。

三、全麻与局麻的选择

1.手术范围:当手术范围局限于身体某一小区域,如浅表肿物切除、简单骨折复位等,且该手术操作对孩子造成的心理压力不大时,局麻成为了优选方案。局麻能够精准地作用于手术区域,减少不必要的全身药物暴露,从而减轻潜在的副作用,如恶心、呕吐等。此外,局麻还能让孩子在手术过程中保持清醒,有助于术后快速恢复意识,减少因长时间麻醉而可能引发的不适感。

2.孩子的心理状态:针对年幼或心理承受能力较弱的儿童,全麻的应用显得尤为重要。这些孩子往往难以应对手术带来的恐惧和紧张情绪,甚至可能在手术过程中因情绪波动而影响手术的顺利进行。全麻通过让孩子在完全无意识的状态下接受手术,有效消除了他们的恐惧和焦虑,保障了手术的平稳进行。此外,全麻还能减少因孩子挣扎或抵抗

而造成手术风险,如损伤周围组织或手术器械脱落等。

3.手术难度:面对复杂的大型手术,如心脏手术、神经外科手术等,全麻成为了不可或缺的选择。这些手术往往需要高精度的操作和长时间的手术时间,对手术环境和患者的配合度有着极高的要求。全麻能够确保孩子在手术过程中保持完全放松和静止状态,为医生提供一个稳定、清晰的手术视野和操作环境。同时,全麻还能通过调节麻醉深度来抑制患者的应激反应,减少手术过程中的出血和并发症风险。

综上所述,麻醉在孩子手术中扮演着至关重要的角色。虽然它存在一定的副作用和风险,但在现代医学技术的保障下,这些风险都是可控的。对于全麻和局麻的选择,家长应根据孩子的具体情况和手术需求来做出决定。最后,我想说的是,作为家长,我们要相信医生和麻醉师的专业能力,积极配合他们的工作。只有这样,我们才能为孩子创造一个更加安全、舒适的手术环境,让他们早日康复、健康成长。

(作者单位:广州市妇女儿童医疗中心柳州医院)