

新生儿缺氧缺血性脑病的康复护理

□杨国花

新生儿缺氧缺血性脑病(HIE)是一种常见的儿科疾病,是由于新生儿在宫内、出生时或出生后,由于各种原因导致脑部缺氧而引起的。这种疾病对新生儿的健康和发育有很大的影响,因此,正确的康复护理对于患儿的康复非常重要。下面我们将从以下几个方面进行科普。

一、心理护理

HIE患儿常常会出现哭闹、情绪不稳定等症状,这可能与疼痛、惊吓、不适等因素有关。家长应该给予患儿足够的关爱和安全感,多陪伴、安慰患儿,避免患儿情绪过于激动,影响康复。

二、日常护理

- 保持环境舒适:**保持室内环境安静、舒适,避免噪音和刺激,以减少对患儿的刺激。
 - 合理喂养:**给予患儿合理的饮食,遵循少食多餐的原则,避免过度饥饿或过度喂养。同时,要避免食物过冷或过热,以免引起不适。
 - 皮肤护理:**保持患儿皮肤清洁干燥,定期洗澡、更换衣物,避免感染。
 - 预防感染:**注意环境卫生,定期消毒,避免交叉感染。如果患儿出现呼吸道感染症状,应及时就医。
- ### 三、康复训练
- 康复训练是HIE患儿康复的重要环节,包括肢体运动、语言训练、认知训练等。家长

应该根据医生建议,配合康复师进行康复训练,帮助患儿恢复健康。

- 肢体运动:**鼓励患儿进行适当的肢体运动,如抬头、翻身、爬行等,以促进肢体发育。
- 语言训练:**在患儿清醒时与他们交流,鼓励他们发音,逐渐提高语言能力。
- 认知训练:**通过游戏、玩具等,提高患儿的认知能力,促进大脑发育。

四、家庭支持

家庭支持对HIE患儿的康复非常重要。家长应该与医生、康复师保持密切联系,及时了解患儿病情和康复情况,共同制定康复计划。同时,家长应该给予患儿足够的关爱和支

持,帮助患儿树立信心,积极面对疾病。

五、预防复发

HIE的复发风险较高,家长应该注意预防复发。在日常生活中,要保证患儿充足的睡眠时间,避免过度劳累。合理安排饮食,避免过度饥饿或暴饮暴食。同时,要避免患儿接触诱发因素,如过度劳累、情绪激动、强光刺激等。如果出现异常症状,应及时就医。

总之,新生儿缺氧缺血性脑病的康复护理对于患儿的康复非常重要。家长应该给予患儿足够的关爱和支持,配合医生、康复师进行康复训练,并注意预防复发。通过正确的康复护理,可以帮助患儿早日康复,提高生活质量。

(作者单位:青海省妇女儿童医院)

浅探传统草药对呼吸系统健康的益处

□张丽

在中医理论中,肺被誉为“华盖”,是人体与外界环境接触的主要门户,负责呼吸运动、气体交换及防御外邪入侵。随着现代生活节奏的加快和环境污染的加剧,呼吸系统健康问题日益凸显。幸运的是,传统中药中蕴含着丰富的养肺秘籍,这些天然草药以其独特的药性和功效,对维护呼吸系统健康发挥着重要作用。

一、清热解毒,缓解肺热

1. 桑白皮与石膏

桑白皮汤,源自《金匱要略》,由桑白皮、桂枝、炙甘草、杏仁、石膏等组成,具有清肺热、降气喘的功效。其中,桑白皮和石膏能够清热泻火,尤其适用于肺热咳嗽、痰黄粘稠等症。

2. 浙贝母与瓜蒌

浙贝母、瓜蒌等中药,性寒凉,具有清热化痰、润燥化痰的作用。它们能有效缓解因肺热引起的痰黄质稠、唇舌干燥等症状,是清热养肺的佳品。

二、养阴润肺,滋养肺阴

1. 百合与麦冬

百合与麦冬是养阴润肺的常用中药。百合性凉,归心、肺经,能清心润肺,适用于肺热咳嗽、虚烦惊悸等症状。麦冬则性味甘、微苦,微寒,归心、肺、肾经,具有养阴生津、润肺清心的功效,特别适合肺燥干咳、虚劳咳嗽的患者。

2. 玉竹与沙参

玉竹和沙参也是养阴润燥的良药。玉竹性甘,微寒,归肺、胃经,善于滋阴润燥,适用

于肺阴不足的干咳无痰等症状。沙参则性微寒,入肺经、胃经,具有润肺化痰、养阴清热的功效,常用于调理燥咳痰少、劳嗽痰血等。

三、宣肺散邪,增强肺功能

1. 麻黄与桂枝

麻黄汤,出自《伤寒论》,由麻黄、桂枝、杏仁、炙甘草等组成,具有发汗解表、宣肺平喘的作用。麻黄能宣肺散邪,桂枝则能温通经络,两者合用,适用于外感风寒引起的咳嗽、哮喘等病症。

2. 杏仁与紫苏子

杏仁不仅具有润肺止咳、化痰平喘的功效,还能降肺气。紫苏子味辛,能宣肺散邪,二者结合使用,对于改善呼吸系統功能大有裨益。

四、综合调理,全面养肺

优质蛋白质来源(如鱼、禽、豆类)。避免:减少高糖、高脂肪、辛辣刺激性食物摄入,这些可能影响体内激素平衡,增加妇科炎症风险。

5. 规律作息,良好心态

充足睡眠:保证每晚7-9小时的高质量睡眠,有助于调节内分泌,提升免疫力。减压放松:学会管理压力,通过运动、冥想、阅读等方式放松心情,减少焦虑情绪对妇科健康的不良影响。

6. 安全性生活,预防疾病传播

使用安全套:在性生活中正确使用安全套,可以有效预防性传播疾病(STDs)及意外怀孕。

伴侣健康:关注伴侣的生殖健康,鼓励双

方定期进行体检,共同维护良好的性生活环境。

7. 重视经期护理

选择卫生用品:使用适合自己肤质的卫生巾或卫生棉条,定期更换,避免长时间使用导致细菌滋生。

饮食调理:经期可适当增加铁质和蛋白质的摄入,如瘦肉、红枣、菠菜等,帮助缓解贫血和疲劳。

结语

妇科健康是女性幸福生活的基石,通过定期妇科检查、科学的日常护理、健康的生活方式和良好的心态管理,我们可以成为自己健康的最佳守护者。记住,关爱自己,从细节做起,让健康伴随每一天。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)

妇科日常护理全攻略

□周艳

在女性的生命旅程中,妇科健康是不可或缺的一环,它关乎着女性的生理平衡、生育能力乃至整体的生活质量。作为女性健康的守护者,掌握科学的妇科日常护理知识至关重要。以下是一份全面的妇科日常护理全攻略,旨在帮助每位女性更好地关爱自己,享受健康美好的生活。

1. 定期妇科检查,早发现早干预

重要性:妇科检查是维护妇科健康的第一道防线,能够及时发现并治疗各种妇科疾病,如阴道炎、宫颈炎、子宫肌瘤等。建议频率:建议每年至少进行一次全面的妇科检查,包括宫颈涂片检查(如HPV检测、TCT)、乳腺检查及必要的超声检查等。

2. 保持外阴清洁,避免过度清洁

正确清洁:每日用温水清洗外阴部,避免使用含有强烈化学成分的洗液,以免破坏阴道自然菌群平衡。

注意事项:不要冲洗阴道内部,因为阴道具有自我清洁能力,过度冲洗反而可能引发感染。

3. 合理穿着,透气为主

选择衣物:穿着棉质、透气性好的内裤和裤子,避免长时间穿着紧身裤或合成材料衣物,以减少潮湿环境对私密部位的刺激。

勤换内裤:每日更换干净内裤,经期及运动后更应如此,以保持外阴部干爽。

4. 健康饮食,均衡营养

饮食原则:多摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,如新鲜蔬菜水果、全谷物和

骨肿瘤手术后的护理要点有哪些

□白伟

骨肿瘤手术后的护理是患者康复过程中至关重要的环节,它不仅关乎患者的身体恢复,还直接影响到患者的心理状态和生活质量。以下是一些关键的护理要点,旨在帮助患者及其家属更好地应对骨肿瘤手术后的挑战。

1. 心理护理

骨肿瘤,尤其是恶性肿瘤,常给患者带来巨大的心理压力。术后,护理人员应耐心解释手术情况,消除患者的恐惧和悲观情绪,鼓励他们积极配合治疗,树立战胜疾病的信心。家属的陪伴和支持也是患者心理康复的重要组成部分。

2. 伤口护理

术后伤口的护理至关重要。医护人员应

定期更换敷料,保持伤口干燥、整洁,并密切观察伤口是否有红肿、渗液等异常情况。一旦发现异常,应立即处理,以防感染。患者也应注意保持手术部位的清洁卫生,避免触碰或挤压伤口。

3. 疼痛管理

手术后的疼痛是患者常见的反应,也是影响患者情绪和康复的重要因素。医护人员应根据患者的疼痛程度,合理使用镇痛药物,确保患者能够得到有效的疼痛管理。同时,患者也需按时服药,避免自行增减药量或停药。

4. 休息与活动

术后患者需要适当的休息,但也要避免长期卧床导致的肌肉萎缩和关节僵硬。医生会根据患者的具体情况制定康复计划,包括

何时开始下床活动、如何进行肌肉锻炼和关节功能恢复等。患者应在医生的指导下,逐步增加活动量,以促进康复。

5. 饮食调理

术后饮食应以清淡易消化为主,同时注重营养的摄入。患者应多摄入高蛋白、高热量、高维生素的食物,如肉类、家禽、鱼类、新鲜蔬菜和水果等。这些食物有助于补充身体所需的能量和营养,促进伤口愈合和康复。此外,患者还应保持充足的水分摄入,以促进体内废物的排出。

6. 预防感染

手术后的患者免疫系统较弱,容易感染。因此,预防感染是术后护理的重要任务之一。医护人员应严格控制手术部位和周围环境的

清洁卫生,避免交叉感染。患者也应注意个人卫生,勤洗手、勤换衣、勤通风等。

7. 定期复查

定期复查是了解患者病情恢复情况、及时发现并治疗并发症的重要手段。患者应根据医生的建议,定期进行X光、CT等检查,以便及时了解病情变化并调整治疗方案。

结语

骨肿瘤手术后的护理是一个综合性的过程,需要医护人员、患者及其家属的共同努力。通过科学、合理的护理措施,患者可以更快地恢复健康,重返正常生活。希望本文能为骨肿瘤手术后的患者及其家属提供一些有用的参考和帮助。

(作者单位:河北省张家口市第二医院)