

孕期贫血的预防与应对措施

□ 刘东博

孕期贫血是孕妇在怀孕期间常见的一种健康问题，主要表现为血红蛋白水平过低。这一状况不仅影响孕妇自身的健康，还可能对胎儿的生长发育造成不良影响。因此，了解孕期贫血的预防与应对措施至关重要。

一、孕期贫血的原因

孕期贫血的主要原因包括：

- 营养需求增加：孕妇在孕期需要更多的铁、叶酸和维生素 B12 等营养物质来满足胎儿和自身的需求。如果摄入不足，容易导致贫血。
- 铁吸收不良：孕期孕酮等激素的升高会抑制铁的吸收，导致血红蛋白水平下降。
- 血容量增加：孕期血容量增加，但红细胞增长速度相对较慢，造成血红蛋白浓度

降低。

二、孕期贫血的危害

- 对孕妇的影响：加重妊娠和分娩的风险，增加术中出血、术后出血、失血性休克及产褥感染等并发症的发生率。
- 对胎儿的影响：影响胎儿的生长发育，增加早产、死胎、死产及胎儿缺氧的风险，还可能影响胎儿的智力和认识能力。

三、预防措施

- 重视产前检查：定期进行血常规检查，及时发现并纠正贫血。这是预防孕期贫血的重要手段。
- 合理安排饮食：保证营养均衡，多吃富含铁、叶酸和维生素 B12 的食物，如瘦肉、鸡蛋、猪肝、深绿色蔬菜等。这些食物有助于

提高血红蛋白水平，预防贫血。

- 适当补充营养物质：在医生的指导下，适当补充铁剂、叶酸和维生素 B12 等营养物质。但需注意，补充前最好咨询医生，避免过量或不当使用。
- 避免抑制铁吸收的食物：如茶和牛奶，这些食物可能影响身体对铁的吸收，应尽量避免或减少摄入。
- 适度体育锻炼：适当的体育锻炼可以促进血液循环和氧气输送，有助于提高贫血症状。但需注意避免过度疲劳和过度运动。
- 合理安排休息：避免长期卧床休息，适当活动以促进血液循环和造血功能。同时，合理安排休息时间，避免过度劳累。

四、应对措施

如果孕妇已经出现贫血症状，如疲劳、乏力、心悸、气促、头晕等，应及时就医。医生会根据贫血的程度和原因，制定相应的治疗方案。治疗方案可能包括药物治疗、输血等。孕妇应积极配合医生治疗，并注意自我监测和保健，如定期进行产前检查、注意胎动变化等。

五、结语

孕期贫血对母婴健康有一定的危害，但通过合理的预防与应对措施，可以有效降低其发生率。孕妇应重视贫血的预防和治疗，保持良好的营养状况和定期监测血红蛋白水平，以保障自身和胎儿的健康发展。希望本文能为广大孕妇提供有益的参考和指导。特殊类型（如血液病）所导致的贫血，请咨询专科医生。

（作者单位：河南省郑州人民医院）

儿童常见疾病的护理方法有哪些？

□ 刘甲

儿童在成长过程中，由于免疫系统尚未发育完全，容易受到各种疾病的侵袭。

了解并掌握一些常见疾病的护理方法，对于家长来说至关重要。以下是一些常见儿童疾病的护理方法，帮助家长更好地照顾孩子。

一、感冒

感冒是儿童最常见的疾病之一，主要由病毒感染引起。护理方法如下：

- 保持室内空气流通：定期开窗通风，保持室内空气新鲜，有助于减少病毒滋生。
- 多喝水：充足的水分摄入有助于稀释痰液，缓解咳嗽症状。可以让孩子多喝水或温热的果汁。
- 充分休息：让孩子在安静舒适的环境中休息，避免过度疲劳，有助于身体恢复。
- 饮食调整：给予清淡易消化的食物，

如粥、面条、蔬菜等，避免油腻、辛辣等刺激性食物。

5. 保暖：根据天气变化，及时为孩子增添衣物，避免受凉加重病情。

二、腹泻

腹泻是儿童常见的消化系统疾病，多由饮食不当或感染引起。护理方法如下：

- 补充水分：腹泻容易导致脱水，应让孩子多喝水或口服补液盐，以补充体内水分和电解质。
- 饮食调整：暂停油腻、辛辣等刺激性食物的摄入，给予清淡易消化的食物，如稀粥、面条、蔬菜等。
- 观察病情：如出现频繁呕吐、高热不退、精神萎靡等症状，应及时就医。
- 保持肛门周围清洁：腹泻后要及时清洁肛门，预防红臀。

三、咳嗽

儿童咳嗽多由感冒、支气管炎等疾病引起。护理方法如下：

- 保持室内空气湿润：使用加湿器或放置湿毛巾，避免空气过于干燥刺激喉咙。
- 多喝水：稀释痰液，便于排出。
- 遵医嘱用药：不建议自行给孩子使用止咳药物，应在医生指导下使用。
- 按摩背部：轻轻按摩孩子背部，有助于缓解咳嗽。

四、湿疹

湿疹是儿童常见的皮肤疾病之一，多由过敏引起。护理方法如下：

- 保持皮肤清洁：选择温和的洗涤剂和护肤品，避免对皮肤造成刺激。
- 饮食调整：避免食用过敏食物，如海鲜、牛奶等。

3. 穿着舒适：选择柔软舒适的衣物和棉质尿布，避免摩擦患处。

4. 观察病情：如出现皮肤红肿、瘙痒加剧等症状，应及时就医。

五、预防与注意事项

除了上述具体疾病的护理方法外，家长还应注意以下几点：

- 定期开窗通风：保持室内空气新鲜。
 - 注意个人卫生：勤洗手，防止交叉感染。
 - 均衡饮食：培养孩子多吃蔬菜、水果的健康饮食习惯。
 - 适量运动：增强儿童体质，提高免疫力。
 - 及时就医：如孩子病情加重或出现异常情况，应及时就医，以免延误治疗。
- 通过科学的家庭护理和合理的预防措施，相信孩子们能够健康成长，远离疾病的困扰。

（作者单位：河北省张家口市万全区中医院）

揭秘神经内科护理：从认知障碍到康复的全程陪伴

□ 刘茹

神经内科护理是一门复杂而精细的医学领域，它专注于对患有神经系统疾病患者的全方位照顾与康复。

从认知障碍的初步识别到全面康复的每一个阶段，神经内科护理都扮演着至关重要的角色。本文将分条揭秘神经内科护理的全过程，帮助公众更好地理解这一领域的重要性和实践方法。

一、认知障碍的识别与评估

认知障碍是神经内科疾病中常见的症状之一，包括记忆力下降、思维迟缓、注意力不集中等。神经内科护士的首要任务是准确识别患者的认知障碍，并通过专业的评估工具进行量化评估。

这些评估不仅有助于医生制定个性化的治疗方案，还能为后续的康复护理提供重要依据。

二、个性化的康复计划制定

基于患者的认知障碍程度和病情特点，神经内科护士会与医生、物理治疗师、职业治疗师等多学科团队紧密合作，制定个性化的康复计划。

三、认知训练的实施

认知训练是神经内科康复护理的重要组成部分。护士会采用一系列科学的训练方法，如记忆训练、注意力训练和思维训练，帮助患者逐步提升认知能力。这些训练不仅需要医院内进行，还需要家属的参与和支持，以确保康复效果的延续。

四、心理支持与情绪管理

神经内科疾病患者往往伴随较大的心理压力 and 情绪波动，如焦虑、抑郁等。护士在康复护理过程中，需要密切关注患者的心理状态，提供必要的心理支持和情绪管理。通过倾听患者的需求和担忧，提供安慰和鼓励，帮助患者树立战胜疾病的信心。

五、日常生活能力的恢复

神经内科护理不仅关注患者的认知功能恢复，还注重其日常生活能力的恢复。护士会指导患者进行穿衣、洗漱、进食等基本生活技能的训练，逐步提高其生活自理能力。这些训练不仅有助于患者重新融入社会，还能增强他们的自信心和独立性。

六、预防并发症与安全管理

神经内科患者常常面临各种并发症的风险，如压疮、肺部感染和深静脉血栓等。护士需要采取一系列预防措施，如定期翻身、保持皮肤干燥清洁、鼓励患者进行肺部康复训练以及使用抗凝剂等。

七、远程监测与智能辅助技术的应用

随着科技的不断进步，远程监测系统和智能辅助设备在神经内科护理中发挥着越来越重要的作用。远程监测系统可以实时监测患者的生命体征和病情变化，为护士提供及

时的警报和通知。智能辅助设备如智能床垫、智能步态训练器等则可以帮助患者进行日常活动和康复训练，提高护理的精确性和效率。

八、家庭与社会的支持

神经内科患者的康复过程需要家庭和社会的积极参与和支持。护士会与家属保持密切沟通，传授疾病知识和康复护理方法，提高家属的照顾能力。

同时，护士还会鼓励患者参与社交活动，如与他人交流、参加集体活动等，以促进其社会适应能力的恢复。

九、结语

神经内科护理是一项充满挑战和机遇的工作。从认知障碍的识别到全面康复的陪伴，神经内科护士需要掌握扎实的专业知识和技能，关注患者的生理和心理需求，提供个性化的护理服务。

（作者单位：河北省大城县医院）

神经外科护理与家庭照顾携手共创康复之路

□ 刘清

神经外科疾病，如脑瘤、脑血管疾病及脊柱疾病等，往往伴随着复杂的治疗过程和长期的康复需求。在这个过程中，神经外科护理与家庭照顾的紧密合作，对于患者的康复和生活质量的提升至关重要。本文将从几个方面探讨神经外科护理与家庭照顾如何携手共创康复之路。

一、专业护理奠定康复基础

神经外科护理是患者康复的基石。在医院，专业的医护人员通过精细的病情监测、药物治疗和康复训练，为患者提供全方位的护理服务。他们不仅关注患者的生理健康，还注重患者的心理健康，通过心理疏导和健康教育，帮助患者树立战胜疾病的信心。

二、家庭照顾的温暖与支持

家庭是患者康复过程中最坚实的后盾。家庭照顾不仅体现在日常生活的照料上，如饮食管理、环境安全、日常起居等，更在于情感上的支持和陪伴。家人的关爱和鼓励能够极大地缓解患者的心理压力，增强他们的康复动力。家庭成员应积极参与患者的康复训练，协助患者进行肢体功能锻炼、语言训练等，并在过程中给予正确的指导和帮助。

三、心理支持的重要性

神经外科疾病往往给患者带来巨大的心理压力，如焦虑、抑郁等。心理支持在康复过程中显得尤为重要。家庭成员应密切关注患者的情绪变化，倾听他们的心声，理解他们的

感受，并鼓励他们保持乐观、积极的心态。

四、康复训练的循序渐进

康复训练是神经外科患者康复的重要环节。根据医生的建议，家庭成员应协助患者制定个性化的康复计划，并遵循循序渐进的原则进行训练。从简单的活动开始，逐渐增加难度和强度，如从床上的肢体活动过渡到站立、行走等。在训练过程中，家庭成员应给予患者足够的耐心和鼓励，确保训练的正确性和有效性。

五、随访与评估的及时跟进

随访是患者在出院后定期到医院进行检查和评估的过程，有助于及时发现并处理可能出现的问题。家庭成员应遵循医生的建议，按

时带患者到医院进行随访，并积极配合医生的检查和治疗。同时，家庭成员也应关注患者的康复进展，及时向医生反馈患者的症状和康复情况，以便医生调整治疗方案和康复计划。

六、结语

神经外科护理与家庭照顾的紧密合作，是患者康复之路上的重要保障。通过专业护理的精细管理、家庭照顾的温暖支持、心理支持的及时疏导、康复训练的循序渐进以及随访与评估的及时跟进，我们可以携手共创一条充满希望的康复之路。

让我们共同努力，为患者的康复贡献一份力量，让他们重新拥抱美好的生活。

（作者单位：山东省寿光市人民医院东院区）