

# 儿童神经系统慢性病护理方法

□ 蔡邢枫

神经系统疾病上的易感性和康复的特殊性。

## 二、识别神经系统慢性病的早期症状

神经系统慢性病往往具有隐蔽性，早期症状可能不明显，但家长应密切注意孩子的行为变化。例如，孩子出现注意力不集中、记忆力减退、语言发育迟缓、运动不协调等症状时，应及时就医检查。此外，定期的神经系统检查也是预防和治疗神经系统慢性病的重要手段。

## 三、科学护理，促进康复

1. 营养支持：合理的营养摄入对神经系统的发育和康复至关重要。家长应提供高蛋白、高热量、高维生素且易消化的食物，少量多餐，避免过快的进食速度和过多的零食。同时，注意保持口腔卫生，预防口腔感染。

2. 功能训练：针对神经系统慢性病患者，功能训练是康复的重要手段。通过加强关节活动、锻炼肌肉力量和耐力，可以促进神经系统的功能恢复。家长应在医生的指导下，为孩子制定个性化的训练计划，并鼓励孩子积极参与。

3. 预防外伤与意外：儿童活泼好动，容易发生意外伤害。家长应加强对孩子的监护，避免其接触危险物品和进行危险活动。同时，对于瘫痪的肢体应保持功能位，并进行被动或主动运动，防止肌肉萎缩和关节僵硬。

4. 心理健康教育：神经系统慢性病可能给孩子带来心理压力和情绪困扰。家长应关注孩子的心理健康，及时给予安慰和鼓励，增强其战胜疾病的信心。同时，与医护人员密切

配合，为孩子提供全面的心理支持。

## 四、营造良好的生活环境

良好的生活环境对儿童的神经系统发育和康复具有积极作用。家长应努力为孩子营造一个温馨、和谐、安全的生活环境，避免过多的噪音和刺激。此外，鼓励孩子多参加户外活动和社交活动，有助于其神经系统的发育和心理健康。

总之，关爱孩子的神经系统健康，做好神经系统慢性病的护理工作，需要家长、医护人员和社会界的共同努力。通过科学护理、合理营养、功能训练以及心理健康教育等综合措施，我们可以为孩子的神经系统健康保驾护航，促进其全面发展。

(作者单位:江苏省南通大学附属医院)

# 科学运动合理休息，助力母婴健康

□ 李举梅

能够锻炼身体，又不会对胎儿造成不良影响。同时，孕妇在运动时应注意运动强度和运动时间，避免过度劳累和受伤。建议在专业人员的指导下进行运动，以确保安全有效。

## 二、合理休息的必要性

合理休息对于孕产妇来说同样至关重要。孕期女性的身体需要更多的休息来应对生理和心理的变化。充足的睡眠有助于孕妇恢复体力，提高免疫力，减少孕期并发症的发生。同时，良好的休息还有助于胎儿在母体内更好地发育成长。

为了保证良好的休息，孕妇应注意以下几点：

1. 保持规律的作息时间，尽量做到早睡早起，避免熬夜。

2. 营造舒适的睡眠环境，如调整室内温度、光线和声音等。

3. 睡前避免过度兴奋的活动，如看刺激性的电影或书籍、进行剧烈运动等。

4. 保持良好的心态，避免过度焦虑和压力过大。

## 三、科学运动与合理休息的平衡

在孕期，科学运动和合理休息是相互关联、相互促进的。孕妇应根据自己的身体状况和孕期阶段，合理安排运动和休息时间，以达到最佳的健康效果。

1. 孕早期(孕1-3个月):此时孕妇身体变化较小，可以适当增加运动量，如散步、孕妇瑜伽等。同时，要保证充足的睡眠时间，避免过度劳累。

2. 孕中期(孕4-7个月):随着胎儿的逐渐长大，孕妇的身体负担也逐渐加重。此时应适当减少运动量，避免剧烈运动和长时间站立。同时，要保证充足的休息和睡眠时间，以应对身体的疲劳。

3. 孕晚期(孕8-10个月):此时孕妇的身体负担最重，需要更多的休息来应对分娩的挑战。建议减少运动量，增加休息时间，以确保母婴的健康和安全。

总之，科学运动和合理休息是孕产妇健康管理的两大关键。孕妇应根据自己的身体状况和孕期阶段，合理安排运动和休息时间，以达到最佳的健康效果。同时，孕妇还应保持良好的心态和饮食习惯，为母婴健康保驾护航。

(作者单位:山东省鄒城县第一人民医院)

# 浅谈供应室护理的标准化管

□ 安东晓

## 2. 设立明确的质量监控体系

为了持续提升护理质量，供应室应建立全面的质量监控体系。这包括制定详细的操作流程和规范，明确各项护理工作的质量标准，如器械清洗、消毒、包装、灭菌等环节的具体要求。

## 3. 强化人员培训与考核

供应室护理人员的专业水平和技能直接影响护理质量。因此，必须加强对护理人员的专业技能和知识的培训，提高其对供应室护理管理工作的认识和重视程度。

培训内容应涵盖消毒灭菌知识、操作流程、安全规范等。

此外，还需建立完善的考核制度，定期对护理人员进行考核，评估其工作能力和业绩，

将考核结果与奖惩机制挂钩，激励护理人员不断提升自身素质和技能水平。

## 4. 实施分区管理

供应室应合理规划布局，实施分区管理。通常分为去污区、检查包装及灭菌区、无菌物品存放区等区域。各区之间应有实际屏障和明确标识，保持良好的通风、采光和适宜的温度、湿度。各区域应有明确的操作流程和管理要求，确保各项工作有序进行。

例如，无菌物品存放区应设立专用区域，确保环境清洁、干燥、通风良好，温度控制在20-25℃，湿度保持在50%-60%。

## 5. 严格无菌物品储存与发放管理

无菌物品的储存与发放是供应室管理的关键环节。应设立专用无菌物品储存区，分类

放置物品，按有效期先后顺序摆放，便于先进先出。储存区内应设置明显的标识和警示语，提醒工作人员严格遵守无菌操作规程。对过期或损坏的无菌物品应及时处理并记录。

同时，制定明确的发放流程，确保无菌物品准确无误地发放到使用部门。

## 结语

供应室护理的标准化管理是医院医疗质量和患者安全的重要保障。通过严格执行消毒与灭菌规程、设立明确的质量监控体系、强化人员培训与考核、实施分区管理以及严格无菌物品储存与发放管理等措施，可以持续提升供应室护理质量，为医院正常运转和患者健康保驾护航。

(作者单位:河北省承德市隆化县医院)

# 儿童哮喘的“神秘魔法”：揭开面纱，科学应对

□ 林东旭

育，进而增加哮喘的风险。此外，免疫系统的异常和神经递质的失衡也被认为是哮喘发病的重要原因。

哮喘的症状多样，主要包括喘息、咳嗽、气促、胸闷和呼吸困难等。这些症状可能在夜间或凌晨加重，也可能在运动、接触过敏原、温度变化等诱因下突然发作。这种反复发作、时间节律性和可逆性的特点，使得哮喘成为了一种需要长期管理和治疗的疾病。

## 揭开神秘面纱：科学认知与治疗

尽管哮喘的成因和症状复杂多变，但现代医学已经为我们提供了许多有效的治疗方法。首先，避免过敏原是预防哮喘发作的重要措施。家长应了解孩子的过敏原，尽量避免接触花粉、尘螨、动物皮屑等常见过敏原，保持

室内空气清洁和流通。

其次，药物治疗是控制哮喘症状、预防发作的关键。急性发作期，快速缓解症状的药物，如支气管扩张剂，可以迅速扩张支气管，缓解呼吸困难。慢性持续期和临床缓解期，则需要使用抗炎药物，如糖皮质激素，来减少气道炎症，预防发作。此外，免疫治疗(脱敏治疗)也被认为是一种有效的治疗方法，可以通过增加儿童对过敏原的耐受能力，减轻哮喘症状。

除了药物治疗，家庭护理和自我管理同样重要。家长需要了解哮喘的基本知识，如何管理哮喘症状，如何使用吸入器等。同时，家长还应密切关注孩子的病情变化，及时与医生沟通，调整治疗方案。

## 魔法背后的科学力量

儿童哮喘虽然看似神秘，但背后却有着科学的解释和有效的治疗方法。通过科学的认知和合理的治疗，我们可以帮助孩子们摆脱哮喘的困扰，让他们能够自由地呼吸，享受快乐的童年。

在这个过程中，家长的爱与耐心是孩子们最坚实的后盾。让我们一起携手，用科学的魔法，揭开儿童哮喘的神秘面纱，为孩子们创造一个更加健康、美好的未来。

同时，也提醒家长们，如果孩子出现哮喘症状，应及时就医，遵循医生的治疗建议，为孩子提供最好的治疗和支持。

(作者单位:河北省雄安新区容城县中医院)

神经系统作为儿童生长发育的重要基础，其健康与否直接关系到孩子的智力、情感、行为以及运动能力的发展。因此，关爱孩子的神经系统，特别是做好神经系统慢性病的护理工作，是每个家长和医护人员不可忽视的重要任务。

## 一、了解儿童神经系统的特点

儿童神经系统在发育过程中具有独特的特点。新生儿出生时，脑重约为350克，随着年龄的增长，脑重逐渐增加，大脑皮质的神经细胞数目虽然不再增加，但其体积增大，功能逐渐成熟。

此外，儿童神经系统的发育不均衡，如脊髓和延髓的发育相对较早，而小脑和大脑皮质的发育则较晚。这些特点决定了儿童在神

在孕育新生命的旅程中，孕产妇的身体经历了巨大的变化。为了确保母婴的健康，科学运动和合理休息成为了孕期管理中不可或缺的两个重要环节。本文将深入探讨孕产妇如何通过科学运动和合理休息，为母婴健康保驾护航。

## 一、科学运动的重要性

科学运动对于孕产妇来说，不仅有助于控制体重、增强体力，还有助于促进胎儿的健康成长。适当的运动能够改善孕妇的心肺功能，增强肌肉力量，提高身体的灵活性和耐力。此外，运动还有助于孕妇释放压力，缓解孕期焦虑情绪，提高睡眠质量。

在孕期，孕产妇可以选择适合自己的运动方式，如散步、孕妇瑜伽、游泳等。这些运动方式既

供应室作为医院内负责无菌物品供应的重要部门，其护理管理的标准化直接关系到医疗质量和患者安全。

以下从几个方面阐述供应室护理的标准化管

## 1. 严格执行消毒与灭菌规程

供应室的首要任务是确保所有提供的物品达到无菌要求。

这要求严格执行消毒和灭菌操作规程，包括医疗器材的清洗、包装、消毒和灭菌等各个环节。

清洗过程中，需根据器械的材质、形状和污染程度选择合适的清洗方法和清洗剂，确保清洗效果。消毒和灭菌则必须遵循既定的时间和温度标准，避免交叉感染。

儿童哮喘，这个听起来似乎带有某种“神秘魔法”的疾病，实际上是一种影响儿童呼吸系统的慢性疾病。它常常让家长感到困惑和担忧，因为哮喘的发作似乎总是突如其来，难以捉摸。

然而，通过科学的认知和合理的治疗，我们可以揭开儿童哮喘的“神秘面纱”，让家长们更加从容地面对这一挑战。

## 哮喘的神秘面纱

哮喘的成因复杂，涉及遗传、环境、免疫和神经精神等多个方面。遗传因素在哮喘的发病中起着重要作用，家族中有哮喘患者的儿童，其患病风险较高。环境因素同样不可忽视，孕期和围产期的环境因素，如孕妇感染、接触化学物质等，都可能影响儿童的大脑发