

门诊护理的常规流程

□ 荣利伟

告、医保卡、身份证等必要证件,确保信息齐全,减少因资料不全而往返奔波的情况。

2. 了解流程,心中有数

熟悉环境:首次就诊前,可通过医院官网或电话咨询了解医院的科室布局、就诊流程,减少迷路时间。

明确步骤:了解从挂号到就诊、检查、取药等各个环节的大致顺序,做到心中有数,有条不紊。

关注提示:注意医院内的指示牌、电子显示屏等提示信息,它们能提供最新的科室动态、医生排班等信息。

3. 健康管理,提前准备

空腹准备:部分检查(如血糖、肝功能等)需要空腹,提前咨询并做好准备。

穿着适宜:穿着宽松、易穿脱的衣物,便于检查或治疗,特别是进行心电图、B超等检查时。

病史记录:简要记录近期的身体状况变化、过敏史、用药情况等,便于医生快速了解您的健康状况。

4. 有效沟通,提升效率

清晰表达:就诊时,尽量用简洁明了的语言描述自己的症状、病史及需求,避免冗余信息干扰医生判断。

主动询问:对于治疗方案、药物用法、后续复查等疑问,主动向医生提问,确保理解无误。

记录医嘱:携带笔记本或使用手机记录医生的医嘱、注意事项,以免遗忘。

5. 心理调适,保持积极

情绪管理:面对疾病,保持积极乐观的心态,避免焦虑、恐惧等负面情绪影响治疗效果。

适当放松:就诊前可通过深呼吸、听音乐等方式放松身心,减轻紧张感。

寻求支持:与家人、朋友分享就医经历,他们的理解和鼓励能有效缓解心理压力。

6. 后续跟进,持续关注

按时复诊:根据医生的建议,按时进行复查,监测病情变化。

药物管理:遵医嘱正确用药,注意药物的保存方法、服用时间,避免自行增减剂量或停药。

健康生活方式:结合医生建议,调整饮食习惯,适量运动,保持良好的生活习惯,促进康复。

通过以上这些护理小贴士,相信您在门诊就诊过程中能够更加从容自信。减少不必要的麻烦,让每一次就医都成为一次高效、愉快的体验。

记住,主动了解、合理规划、有效沟通,是通往健康之路的关键。

希望每位患者都能在最短的时间内获得最适合自己的医疗服务,早日康复。

(作者单位:河北省遵化市人民政府)

儿科呼吸道的常见问题与应对策略

□ 张俊芳

困难。

2. 应对策略

保持安静:让孩子保持安静,避免哭闹,减少耗氧。

立即就医:急性喉炎需要及时就医,通常会给予糖皮质激素减轻喉部水肿,必要时可能需要吸氧等治疗。

三、支气管炎

1. 定义与症状

支气管炎是气管和支气管黏膜的炎症,常见症状有咳嗽、咳痰,部分可伴有喘息。

2. 应对策略

适当休息:让孩子适当休息,多补充水分。

抗生素治疗:若有细菌感染证据,需使用抗生素治疗。

止咳祛痰药:咳嗽明显时可使用止咳祛痰药。

四、肺炎

1. 定义与症状

肺炎是肺部组织的炎症,常见症状有发热、咳嗽、气促、呼吸困难,肺部可闻及湿啰音。

2. 应对策略

尽快就医:肺炎需要及时就医,进行相关检查以明确病因。

综合治疗:根据具体情况,可能需要住院治疗,给予抗感染、吸氧、止咳平喘等综合治疗措施。

营养支持:注意孩子的营养支持和护理。

五、反复呼吸道感染

1. 定义

反复呼吸道感染是指小儿平均每年出现6次以上的上呼吸道感染或2次以上的下呼吸道感染,病程较长,影响儿童的生活及生长发育。

2. 病因与应对策略

病因:免疫功能低下及气道高反应是常见病因。

应对策略:增强免疫力,减少感染机会。对于气道高反应的孩子,应避免接触过敏原,必要时进行脱敏治疗。

六、气道高反应

1. 定义

气道高反应是指气道对各种物理、化学、生物学刺激因素表现出一种过强反应现象,导致咳嗽、胸闷、呼吸困难和喘息等症状。

2. 应对策略

避免刺激:避免孩子接触过敏原、冷空气等刺激因素。

药物治疗:必要时可使用支气管舒张剂、糖皮质激素等药物缓解症状。

七、上气道咳嗽综合征

1. 定义

上气道咳嗽综合征是指鼻腔、鼻窦性疾病引起鼻分泌物倒流至鼻后和咽喉等部位,直接或间接刺激咳嗽感受器,导致以咳嗽为主要临床表现的慢性疾病。

2. 应对策略

治疗原发病:积极治疗鼻炎、鼻窦炎等原发病。

避免刺激:避免孩子接触过敏原,保持鼻腔清洁。

八、注意事项

无论哪种呼吸系统问题,家长都需要注意孩子的呼吸情况、精神状态等,保持室内空气流通,清淡饮食,积极配合医生的治疗方案。

通过了解这些儿科呼吸道疾病的常见问题和应对策略,家长可以更好地照顾孩子的健康,减少疾病带来的困扰。在面对孩子呼吸道问题时,及时就医、科学护理是关键。

(作者单位:四川省三六三医院)

产后抑郁的问题及干预措施

□ 林艳

急剧下降,可能导致情绪不稳定和抑郁症状的出现。此外,分娩过程中的疼痛、疲劳以及产后身体恢复的挑战也可能加剧情绪问题。

2. 心理因素:产妇在分娩后需要面对角色转变的巨大压力,从怀孕时的被照顾者转变为需要照顾婴儿的母亲。这种转变可能带来强烈的责任感、焦虑感和无助感,导致情绪低落。同时,对母亲角色的认同不足、对未来的不确定感以及担心自己无法胜任母亲职责等心理因素也可能诱发产后抑郁。

3. 社会因素:家庭关系、社会支持以及经济压力等社会因素也可能对产后抑郁产生影响。缺乏家庭支持、夫妻关系紧张、经济负担加重等都可能加剧产妇的抑郁情绪。此外,社会对于母亲角色的期望过高,也可能使产妇感到压力倍增。

三、产后抑郁的危害

产后抑郁不仅严重影响产妇的身心健康,还可能对婴儿的成长发育产生不利影响。

1. 对产妇的危害:产后抑郁可能导致产妇情绪低落、自责、无助感增强,严重时甚至会出现自杀倾向。长期抑郁还可能引发其他身体疾病,如心血管疾病、糖尿病等。此外,产后抑郁还可能影响产妇的睡眠质量、食欲和免疫功能,进一步加剧身体的不适。

2. 对婴儿的危害:产后抑郁可能导致产

妇情绪低落、自责、无助感增强,严重时甚至会出现自杀倾向。长期抑郁还可能引发其他身体疾病,如心血管疾病、糖尿病等。此外,产后抑郁还可能影响产妇的睡眠质量、食欲和免疫功能,进一步加剧身体的不适。

2. 对婴儿的危害:产妇的抑郁情绪可能通过母婴互动传递给婴儿,影响婴儿的情绪和行为发展。研究表明,产后抑郁的母亲与婴儿之间的亲子关系可能更加紧张,婴儿可能表现出更多的行为问题和情绪障碍。此外,产后抑郁还可能影响母乳喂养的顺利进行,进而影响婴儿的生长发育。

2. 对婴儿的危害:产妇的抑郁情绪可能通过母婴互动传递给婴儿,影响婴儿的情绪和行为发展。研究表明,产后抑郁的母亲与婴儿之间的亲子关系可能更加紧张,婴儿可能表现出更多的行为问题和情绪障碍。此外,产后抑郁还可能影响母乳喂养的顺利进行,进而影响婴儿的生长发育。

四、产后抑郁的干预措施

鉴于产后抑郁的严重性和普遍性,及时发现并采取有效的干预措施至关重要。

1. 保持健康的生活方式:产妇在产后应注意保持良好的作息时间和饮食习惯,保证充足的睡眠和营养。适当的锻炼也有助于缓解情绪压力,增强身体素质。

2. 寻求支持:产妇需要得到家人的关心和支持,尤其是丈夫的支持。与亲朋好友交流、分享感受和困惑,可以获得情感上的支持和帮助。此外,加入产后支持小组或寻求专业心理咨询也是有效的支持方式。

3. 心理治疗:对于产后抑郁症状较为严重的产妇,心理治疗是必不可少的干预手段。认知行为治疗(CBT)、人际心理治疗(IPT)等心理治疗方法可以帮助产妇识别和应对情绪问题,提供有效的治疗方案。

4. 药物治疗:在特定情况下,如产妇已经

患有严重抑郁且有自杀行为时,药物治疗可能是必要的。然而,由于产妇需要母乳喂养或担心药物对胎儿的影响,药物治疗应谨慎进行,并在医生的指导下进行。

5. 物理治疗:对于需要快速缓解症状的产妇,物理治疗如改良无抽搐电休克(MECT)和重复经颅磁刺激(rTMS)等也可以作为辅助治疗手段。但同样需要在医生的指导下进行。

6. 社会支持:社会支持对于产后抑郁的预防和干预同样重要。政府、医疗机构和社会组织应加强对产后抑郁的宣传和教育,提高公众对产后抑郁的认识和重视程度。同时,建立健全的产后抑郁筛查和干预体系,为产妇提供及时、有效的帮助和支持。

五、结语

产后抑郁并非“娇气”或“想太多”的表现,而是一种严重的情绪障碍。它需要得到家庭、社会和医疗机构的共同关注和干预。通过保持健康的生活方式、寻求支持、接受心理治疗,必要时进行药物治疗和物理治疗以及加强社会支持等措施,我们可以有效预防和干预产后抑郁的发生和发展。让我们共同努力,为每一位新妈妈创造一个更加健康、和谐的生活环境,让她们在成为母亲的道路上更加坚强和自信。

(作者单位:广西钦州市第一人民医院)

儿科呼吸道疾病是儿童常见的健康问题,尤其在季节交替和气温变化时更为频发。了解这些疾病的常见症状、病因及应对策略,对于家长来说至关重要。本文将详细介绍几种常见的儿科呼吸道疾病及其应对策略。

一、上呼吸道感染

1. 定义与症状

上呼吸道感染是指鼻腔至喉部之间的上呼吸道区域受到病原微生物(如病毒、细菌)侵袭而引发的疾病。常见症状包括流涕、咳嗽、咽喉痛及发热等。

2. 应对策略

保持水分:鼓励孩子多喝水,保持咽喉部湿润,促进体内毒素排出。

温和清理鼻腔:使用生理盐水鼻喷剂或细棉签轻柔清理鼻腔,减轻鼻塞症状。

充分休息:确保孩子有足够的休息时间,让身体有足够能量对抗病原体。

营造温暖环境:利用加湿器调节室内湿度,减少呼吸道刺激,促进呼吸顺畅。

二、急性喉炎

1. 定义与症状

急性喉炎是喉部黏膜的急性炎症,常见症状有声音嘶哑、犬吠样咳嗽,严重时可出现呼吸

在社会的快节奏和高压环境下,产后抑郁这一话题逐渐引起了广泛的关注。然而,许多人对产后抑郁存在误解,认为这只是产妇“娇气”或“想太多”的表现。事实上,产后抑郁是一种严重的情绪障碍,需要得到及时的关注与干预。本文将深入探讨产后抑郁的成因、症状、危害及干预措施,以期提高公众对这一问题的认识。

一、产后抑郁的定义与现状

产后抑郁(Postpartum Depression, PPD)是指产妇在分娩后出现的一种情绪障碍,是产褥期精神综合症中最常见的一种类型。通常,这种情绪障碍在产后6周内首次发病,尤其是产后2周内,临床表现主要为持续和严重的情绪低落、动力减低、沮丧、哭泣、烦躁、失眠等,严重者甚至会出现自杀倾向。据统计,约有50%到85%的产妇会出现产后精神不良,其中10%到15%会患上产后抑郁。这一比例表明,产后抑郁并非个别现象,而是一个普遍存在的健康问题。

二、产后抑郁的成因

产后抑郁的成因复杂多样,主要包括生理、心理和社会因素。

1. 生理因素:产妇在分娩后,体内激素水平发生显著变化,尤其是雌激素和孕激素的