

手术护理中的体位管理

□ 张华新

手术部位的充分暴露,同时便于医生操作。对于长发女性患者,术前应将长发捆绑在两侧,避免长时间压迫引起不适。

2. 侧卧位:适用于颞部、肺、食管、侧胸壁、肾脏、髋关节等手术。侧卧位能够清晰地暴露手术部位,但需注意保护受压肢体,避免术后疼痛和不适。

3. 俯卧位:主要用于背部、脊柱等手术。俯卧位时需特别注意保护患者的胸腹部,避免压迫,同时调整头部和颈部位置,确保呼吸畅通。

三、体位管理的实施步骤

1. 术前评估与准备:护理人员需在手术前对患者的身体状况进行全面评估,了解手术部位、手术方式及可能的风险因素。根据评

估结果,为患者选择合适的体位,并准备好相应的体位垫、手术床等设备。

2. 术中监测与调整:手术过程中,护理人员需密切关注患者的生命体征和舒适度,及时调整体位。长时间手术时,应定期变换体位,避免患者因长时间保持同一姿势而感到不适或疼痛。

3. 术后体位管理:手术后,体位的选择同样重要。一般多采用卧位,尽量使患者舒适。对于不同麻醉方式及手术类型的患者,需根据具体情况选择合适的体位,以促进康复,预防并发症。

四、注意事项

1. 保护患者隐私:在调整体位时,应严格保护患者隐私,避免不必要的暴露。

2. 确保患者安全:体位的调整需轻柔稳定,避免造成意外伤害。

3. 关注患者舒适度:体位的选择应充分考虑患者的舒适度,避免因体位不当导致疼痛或不适。

4. 遵循操作规程:护理人员在实施体位管理时,应遵循相关操作规程和标准要求,确保操作的规范性和安全性。

总之,手术护理中的体位管理是保障患者安全与舒适的关键。通过合理的体位选择和精心的护理实施,可以显著提升手术效果,促进患者康复。医护人员应不断学习和实践,提高体位管理的专业水平,为患者提供更加优质、高效的医疗服务。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

如何预防和应对儿童的心理问题

□ 陈丽祺

儿童心理健康是儿童全面发展中不可或缺的一环,它不仅关乎孩子的情绪稳定,还直接影响到他们的学习、社交和未来成长。随着社会对儿童心理健康关注度的增加,如何有效预防和应对儿童心理问题成为了一个重要议题。以下是一些科学有效的建议:

一、建立良好的家庭环境

家庭是孩子成长的摇篮,建立良好的家庭环境是预防儿童心理问题的首要任务。家长应以身作则,营造和谐、温馨的家庭氛围,避免在孩子面前争吵,保持情绪稳定。

二、普及心理健康教育

心理健康知识的普及对于预防和应对儿童心理问题至关重要。家长和学校应共同努力,通过讲座、阅读指导等方式,向孩子传授心理健康知识,帮助他们认识、理解和管理情绪。学校可以设立心理健康课程,教授学生如何应对压力、处理人际关系等实用技能。

三、定期心理评估与咨询

定期的心理评估可以及时发现儿童潜在的心理问题,为早期干预提供依据。学校应建立学生心理档案,对高风险人群进行重点关注。

四、鼓励社交活动和团队合作

社交活动和团队合作有助于儿童建立友谊、学会分享与协作,培养他们的社会技能和自信心。家长可以鼓励孩子参加夏令营、俱乐部等集体活动,让孩子在互动中学会处理人

际关系,增强自我调适能力。

五、合理使用数字媒体

数字媒体的普及给儿童带来了便利,但也带来了潜在的风险。家长应设定合理的数字媒体使用规则,控制孩子使用手机、电脑等设备的时间,避免过度沉迷导致注意力分散和人际交往障碍。

六、及时干预与治疗

当发现儿童存在严重的心理问题时,家长应及时带孩子到专业医院进行诊断和治疗。儿童心理疾病如不及时干预,可能会对孩子的发展造成长期影响。专业医生会根据孩子的具体情况,制定个性化的治疗方案,包括药物治疗、心理治疗等。

七、关注社会环境的影响

社会环境也是影响儿童心理健康的重要因素。社会有关部门应加强对学校周边环境的管理,减少不良因素对儿童的诱惑。同时,加强儿童心理健康知识的宣传,提高全社会对儿童心理问题的认识和重视程度。

总之,预防和应对儿童心理问题需要家庭、学校和社会共同努力。通过建立良好的家庭环境、普及心理健康教育、定期心理评估与咨询、鼓励社交活动和团队合作、合理使用数字媒体以及及时干预与治疗等措施,我们可以为儿童营造一个健康、积极的成长环境,促进他们全面发展。

(作者单位:河北省承德市中心医院)

精神卫生的预防、医疗和康复措施

□ 孟凡玲

面对焦虑,首先要学会正视与接纳。焦虑是一种常见的负面情绪反应,几乎每个人都会经历。关键在于,我们如何理解和应对这种情绪。不要将短暂的焦虑情绪与长期的焦虑症混为一谈。当焦虑感来临时,尝试通过深呼吸、冥想等方式放松身心,让自己从紧张的状态中解脱出来。

建立健康的生活方式也是缓解焦虑的有效途径。适量运动能够释放压力,改善心情。无论是散步、慢跑,还是瑜伽、游泳,都能让身体得到放松,心灵得到滋养。同时,保持规律的作息,保证充足的睡眠,也是维护精神健康的重要基石。

在心理调适方面,培养积极的心态至关重要。设定可实现的目标,避免过高的期望带来的压力;进行时间管理,合理安排工作与休息,避免过度劳累;关注当下,享受生活中的每一个瞬间,而不是总是忧虑未来。此外,与家人、朋友分享自己的感受,寻求他们的支持和理解,也是缓解焦虑的重要方式。

当焦虑情绪持续存在,影响到日常生活和工作时,寻求专业帮助是明智之举。精神科医生、心理咨询师等专业人士能够为我们提供科学的评估和治疗方案,帮助我们走出焦虑的困境。同时,社会也应加强对精神卫生的关注和支持,消除对精神疾病的歧视和偏见,

为患者创造一个更加包容和理解的环境。从焦虑到安心,精神卫生的智慧之旅需要我们不断探索和实践。通过科学的方法、积极的心态以及社会的支持,我们完全有能力克服焦虑,找回内心的平静与幸福。让我们携手共进,在这条智慧之旅上不断成长,共同迎接更加美好的明天。

精神卫生不仅关乎个人的幸福与安康,也关系到社会的和谐与进步。让我们共同努力,为精神卫生事业的发展贡献自己的力量,让更多的人从焦虑中解脱出来,享受健康、快乐的生活。

(作者单位:河北省玉田县中医医院)

大脑的“维修工”神经外科医生的一天

□ 杨旭庆

术流程、潜在风险及应急措施了然于胸。此外,神经外科医生还需进行个人准备,包括穿戴手术服、洗手消毒,每一步都严格遵守无菌操作原则,以确保手术安全。

手术室内:精细操作,分秒必争

走进手术室,空气中弥漫着紧张而专注的气息。神经外科手术往往要求极高的精确度和耐心,因为哪怕是最微小的失误,都可能对患者造成不可逆的伤害。

医生们借助显微镜、神经导航系统等高科技设备,如同在迷宫中寻找出路,小心翼翼地避开重要血管和神经,精准地定位并处理病变区域。

无论是切除肿瘤、修复血管破裂,还是治疗癫痫、帕金森病等神经系统疾病,每一步操

作都凝聚着神经外科医生深厚的专业知识和丰富的临床经验。

午后:持续监护与沟通

手术结束后,神经外科医生的工作并未结束。他们需要密切关注患者的术后恢复情况,包括生命体征监测、神经功能评估等。

这一时期,医生们会与患者家属进行深入的沟通,用通俗易懂的语言解释手术情况、预后预测及后续治疗计划,缓解家属的焦虑情绪,增强他们的信心。同时,医生也会与病房护士、康复师等团队成员紧密合作,确保患者得到全方位的照护。

傍晚至夜晚:学习与研究

神经外科是一门快速发展的学科,新技术、新理论层出不穷。因此,即便在忙碌的工

作之余,神经外科医生也会抽出时间进行学习和研究。他们可能会参加线上研讨会,阅读最新的医学文献,甚至亲自参与科研项目,推动神经外科领域的进步。

此外,反思和总结也是他们日常工作中不可或缺的一部分,通过回顾手术案例,总结经验教训,不断提升自己的专业技能和服务质量。

神经外科医生的一天,是充满挑战与责任的一天。他们用自己的智慧和汗水,为无数患者点亮了生命的希望之灯。在这个过程中,他们不仅是技术的精湛者,更是心灵的抚慰者。

让我们向这些默默无闻的“大脑维修工”致以最崇高的敬意,感谢他们为守护人类健康所做出的巨大贡献。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

在快节奏的现代生活中,焦虑已成为许多人难以摆脱的困扰。无论是工作压力、人际关系,还是对未来的不确定,焦虑仿佛如影随形,侵蚀着我们的心理健康。然而,通过科学的方法和积极的心态,我们完全可以从焦虑的困境中走出,踏上一段精神卫生的智慧之旅,找回内心的安宁。

精神卫生,又称心理卫生或心理健康,涵盖了精神疾病的预防、医疗和康复,以及健康者精神健康的增进和提高。它不仅关乎精神疾病患者的治疗与康复,也涉及健康人群的心理调适与保健。焦虑,作为精神卫生领域的一大挑战,影响着无数人的生活质量。

清晨:准备与规划

清晨的第一缕阳光透过医院的窗户,神经外科医生们已经开始了他们忙碌的一天。在正式进入手术室之前,首要任务是仔细查阅患者的病历资料,包括CT、MRI等影像学检查,这些“大脑的地图”是他们制定手术方案的基石。医生会与团队成员(包括麻醉师、护士等)进行术前讨论,确保每位参与者都对手

让我们一同走进神经外科医生的一天,揭开这神秘而崇高职业的面纱。