

血液病专业护理指南

□ 樊冰洁

制病情、减少并发症的基础。

同时，注意药物间的相互作用及可能产生的副作用，及时向医生反馈，调整治疗方案。

2. 预防感染，保持个人卫生

由于血液病患者免疫系统功能减弱，极易发生感染。因此，保持个人卫生至关重要，包括勤洗手、使用个人物品、避免密切接触感染源等。居住环境应保持清洁通风，定期消毒，减少探视人数，以降低感染风险。

3. 合理饮食，补充营养

均衡的饮食对血液病患者尤为重要，应根据病情调整饮食结构。如贫血患者应增加

富含铁、叶酸、维生素B12的食物摄入；血小板减少者则需避免过硬、过烫食物，以防消化道出血。同时，保持充足的水分摄入，促进新陈代谢。

4. 心理支持，增强信心

血液病往往伴随着长期的治疗过程，患者易产生焦虑、抑郁情绪。家人和医护人员应提供持续的心理支持，鼓励患者表达感受，参与社交活动，保持积极乐观的心态。必要时，可寻求专业心理咨询师的帮助。

5. 监测病情，及时调整护理计划

定期监测血常规、肝肾功能等指标，及时发现病情变化。对于出血倾向、发热、呼吸困

难等紧急症状，应立即就医。根据病情进展，适时调整护理计划，确保护理措施的有效性。

6. 适当锻炼，促进康复

在医生指导下进行适度的体育活动，如散步、瑜伽等，有助于增强体质，提高免疫力。但应避免剧烈运动，以防意外损伤或加重病情。

总之，血液病的护理是一个全面、细致的过程，需要医护人员、患者及其家属的共同努力。通过专业呵护，我们不仅能有效控制病情，还能提升患者的生活质量，共同守护这份珍贵的生命之源。面对血液病，让我们以科学的态度，给予患者最温暖的关怀与支持。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

偏头痛的“痛”点及诊断与治疗方法

□ 李浩歌

可能诱发偏头痛。

2. 压力:高压水平是偏头痛的一个重要诱因,尤其是紧张或情绪变化。

3. 环境因素:强光、嘈杂声音、某些气味及天气变化(如气压变化)都能引发偏头痛。

4. 睡眠问题:睡眠过多或睡眠不足都可能触发偏头痛。

5. 激素变化:对于女性,激素的变化尤其是月经周期中的变化,是偏头痛的一个常见诱因。

三、偏头痛的诊断与治疗

诊断:诊断偏头痛主要依靠病史和症状,医生可能需要通过病人的详细描述来排除其他类型的头痛或头部疾病。

在某些情况下,可能需要进行脑部影像学检查(如MRI)以确保无其他神经系统

病变。

治疗:

1. 急性治疗:使用非甾体抗炎药(如布洛芬)或特异性偏头痛药物(如曲坦类)来缓解疼痛。

2. 预防治疗:如果偏头痛频繁发作,医生可能推荐使用预防性药物,如β阻断剂或钙通道阻滞剂。

3. 生活方式调整:保持规律睡眠,避免已知的触发因素如特定食物和过度压力,可以有效减少发作。

四、偏头痛的日常管理

1. 记录症状:记录下所有症状,包括何时发生、持续时间、发生频率,有助于医生快速了解病情。

2. 调整饮食:保持清淡饮食,避免辛辣

刺激的食物,避免喝咖啡、浓茶等饮料。

3. 规律生活:平时多锻炼,养成良好的生活习惯,早睡早起,避免过度疲劳。

4. 按摩与运动:头痛时可以通过按摩头部来缓解,适当的头部运动也有助于减轻疼痛。

五、结语

偏头痛虽然病因复杂,但通过科学的诊断、合理的治疗及有效的日常管理,大多数患者都能有效控制症状,提高生活质量。

了解偏头痛的触发因素和日常管理对减轻症状至关重要。保持良好的水合状态、规律的饮食和适量的运动也可以帮助控制症状。如果疼痛不断加重并且排除了其他原因,建议及时就医,以获得及时的诊断和治疗。

(作者单位:河北省曲阳第二医院)

手术巡回护士的应急处理能力探究

□ 邵培刚

在医疗领域,手术巡回护士是一个不可或缺的角色。他们不仅负责管理手术室的各项设备,还负责协助医生进行手术。然而,手术过程中可能会出现各种突发状况,这就需要手术巡回护士具备强大的应急处理能力。本文将详细介绍手术巡回护士应具备的应急处理能力,并分享一些实际案例和解决方案。

一、应急处理能力的关键要素

1. 迅速判断:手术巡回护士需要具备快速、准确地判断突发状况的能力。例如,当发现手术器械缺失或损坏时,应及时报告医生并采取相应措施。

2. 团队协作:手术巡回护士需要与医生、麻醉师及其他团队成员保持密切沟通,确保所有必要的资源都在手边。

3. 专业知识:手术巡回护士需要了解各种手术设备的操作方法及维护保养知识,以便在紧急情况下迅速采取行动。

4. 心理素质:面对突发状况,手术巡回护士需要有冷静、沉着心理素质,能够迅速应对压力,避免因紧张而影响操作。

二、实际案例与解决方案

1. 手术器械故障:在某次胆囊切除术过程中,手术器械突然发生故障。此时,手术巡回护士迅速找到备用器械,并协助医生更换。

解决方案:定期检查和维护手术器械,确保其性能良好。同时,手术巡回护士应具备快速识别和解决问题的能力。

2. 手术失血过多:在一次骨科手术中,患者因失血过多需紧急输血。手术巡回护士迅

速从储血室取血,并协助医生进行输血操作。

解决方案:手术巡回护士应了解医院的储血设施,并具备紧急输血的操作技能。

3. 意外伤害:有次在为患者进行血管手术时,手术刀意外滑伤患者的皮肤。此时,手术巡回护士立即对伤口进行初步处理,并通知医生。

解决方案:手术巡回护士应具备基本的急救技能,如心肺复苏、止血等。

三、提升应急处理能力的建议

1. 定期培训:医院应定期为手术巡回护士提供应急处理培训,包括常见突发状况的应对措施、急救技能等。

2. 模拟演练:通过模拟演练,手术巡回护士可以锻炼在紧急情况下的反应速度和决策能力。

如何预防婴儿便秘

□ 苏占勇

婴儿便秘是儿科门诊常见疾病之一,大约占小儿消化门诊的25%。婴儿便秘不仅给宝宝带来不适,也让家长们焦虑不已。然而,通过合理的生活和饮食习惯的调整,大多数婴儿便秘是可以有效预防的。以下是一些实用的医学科普建议,帮助家长们预防婴儿便秘,保持大便通畅。

1. 合理喂养

母乳喂养:母乳喂养是预防婴儿便秘的最佳方式之一。母乳中的营养成分易于消化吸收,且含有有助于肠道健康的益生菌。如果母亲饮食过于油腻或辛辣,也可能影响乳汁质量,进而影响宝宝的排便。因此,母亲应保持饮食均衡,避免不易消化的食物。

配方奶喂养:对于配方奶喂养的宝宝,严格按照说明书上的比例进行配制,避免奶粉

过浓导致便秘。此外,可以根据宝宝的年龄选择合适的配方奶,有些特殊配方奶(如低聚糖配方奶)有助于改善便秘。

辅食添加:添加辅食时,应遵循由少到多、由稀到稠的原则,避免过早添加复杂食物。适当增加高纤维蔬菜和水果的摄入量,如西兰花、芹菜、梨、香蕉等,这些食物有助于软化大便,促进肠道蠕动。

2. 增加水分摄入

鼓励宝宝多喝温开水,保持体内水分充足。水分有助于软化大便,预防便秘。对于不喜欢喝水的宝宝,可以通过增加水果汁的摄入量来补充水分和纤维,但需注意果汁不能代替水,且不宜过量。

3. 适量运动

帮助或鼓励宝宝进行适量的运动,如翻身、

爬行、翻滚等。运动有助于促进肠道蠕动和消化液分泌,预防便秘。此外,户外活动还能增强宝宝对周围环境的适应能力,提高身体素质。

4. 培养排便习惯

建立规律的排便习惯,可以在宝宝餐后半小时左右尝试引导其排便,帮助宝宝形成条件反射。使用适合宝宝的便盆,创造轻松愉快的排便环境,避免在排便时训斥宝宝,以免造成恐惧心理。

5. 腹部按摩

定期进行腹部按摩,以肚脐为中心顺时针轻轻揉按,有助于促进肠道蠕动和气体排出。按摩时,手法要轻柔,避免给宝宝带来不适。

6. 关注宝宝情绪

宝宝情绪波动也可能影响肠道功能。家长应关注宝宝的情绪变化,给予足够的关爱

和安全感,避免过度紧张和焦虑。良好的情绪状态有助于维护肠道健康。

7. 必要时就医咨询

一旦发现宝宝出现便秘症状,如大便干燥、排便困难、排便次数减少等,应及时调整喂养方式和生活习惯。如果便秘症状持续不减或加重,应及时就医咨询,排除器质性病变的可能。

总之,预防婴儿便秘需要从多个方面入手,包括合理喂养、增加水分摄入、适量运动、培养排便习惯、腹部按摩、关注宝宝情绪等。家长们应密切关注宝宝的排便情况,一旦发现便秘迹象,应及时调整并寻求专业帮助。通过科学的方法和细心的呵护,我们可以帮助宝宝远离便秘的困扰,保持大便通畅。

(作者单位:河北省邢台市襄都区妇幼保健所)