

产科临床：解答关于分娩的常见疑问

□刘静丽

增加自然分娩的信心。

二、骨盆大小对分娩的影响及应对策略
骨盆的大小和形状对分娩至关重要,但并非决定性因素。

- 合理营养摄入: 骨盆不够大的孕妇,怀孕期间要合理摄取营养,避免胎儿过大。
- 分娩方式选择: 在医生指导下,根据骨盆大小和胎儿情况选择合适的分娩方式。必要时可选择剖宫产,确保母婴安全。
- 心理准备: 选择一个自己喜欢且适合的的分娩方式,充分放松心情,积极与医生配合,有助于顺利分娩。

三、如何克服分娩恐惧?
分娩固然痛苦,但做好身心准备可以大大减轻恐惧感。

- 积极心态: 对待疼痛要有积极心态,进行自我暗示和自我安慰,如反复对自己说:“我不感到痛,我很顺利。”
- 熟悉环境: 孕前去多熟悉准备分娩的医院环境,与医生交流,确定最适合自己的分娩方式,并据情况让医生指导分娩准备。
- 了解分娩方式: 了解无痛分娩、药物性镇痛等缓解疼痛的分娩方式,选择适合自己的方式,如导乐式分娩、家庭式病房、丈夫陪产或坐式分娩等。

四、剖腹产后再次怀孕分娩的注意事项

剖腹产后再次怀孕分娩,需特别注意以下几点:

- 时间间隔: 至少应在剖腹产后18个月再怀孕分娩,以使刀口处的瘢痕组织愈合得更好,减少再次分娩时的危险。
- 孕期监测: 随着怀孕月份增大,注意观察产妇产有异常情况,在预产期前1-2周宜住院待产。
- 营养与护理: 从孕期开始储备营养,产后悉心呵护刀口。注意防止妊娠期贫血或妊娠期糖尿病等,这些疾病都会影响刀口愈合。术后及时换药,保持刀口清洁,避免感染。

五、剖腹产后护理的特别之处

剖腹产后护理与其他开腹手术有所不同,需注意以下几点:

- 早期活动: 麻醉药物作用消失后,应开始活动肢体,促进肠蠕动恢复,防止肠粘连或形成血栓。
- 体位选择: 为了减轻刀口的震动和牵拉痛,有利于恶露排出,宜取半卧位,不宜取仰卧位。
- 饮食调整: 避免进食产气过多的食物,如牛奶、豆浆、红薯等,以防肠胀气。同

时,不宜进食过多,以免影响刀口愈合。

- 避免感染: 及时更换内衣内裤,保持刀口清洁,避免感染。一旦拔掉尿管,只要有尿意就应努力去解,以防尿道感染。

六、其他常见问题解答

- 阴道侧切后疤痕问题: 侧切后疤痕隆起并按压疼痛,可能是由于疤痕过度增生引起。可在医生指导下使用外用药物局部敷贴,减轻疤痕疙瘩及不适症状。

- 过期妊娠的风险: 妊娠超过42周称为过期妊娠,可能导致胎盘老化,影响胎儿脑、心、肝等器官功能。因此,怀孕后应定期做产前检查,适时临产。

- 自然分娩的准备: 加强孕期保健,多吃富含蛋白质和维生素的食物,适当进行体育锻炼,提高子宫和腹肌的收缩力。同时,保持精神愉快,避免过度紧张影响分娩。

分娩是女性生命中的关键时刻,虽然伴随着诸多挑战与不确定性,但通过科学的孕期管理和分娩准备,可以大大降低风险,确保母婴安全。希望本文的解答能够帮助准妈妈们更好地了解分娩过程,减轻恐惧与焦虑,顺利迎接新生命的到来。

(作者单位:广西南宁市第一人民医院青秀分院)

胰岛素注射技巧：糖尿病患者必知的护理细节

□刘英华

二、正确的注射前准备

- 清洁双手: 在注射前,患者需使用洗手液或肥皂清洁双手,以减少感染的风险。
- 检查胰岛素和注射装置: 检查胰岛素的有效期、颜色、有无沉淀物等,确保药物质量。同时,检查注射装置的完好性,如针头是否完好、有无弯曲等。
- 排气: 在使用胰岛素笔或注射器时,需要进行排气操作,确保注射时不会混入空气。

三、正确的注射方法

- 捏皮: 当皮肉连得太紧、间距比针头短时,捏起皮肤能让皮下空间更大一些,但需注意,不要整只手去捏,以免肌肉也被捏起来。
- 进针角度: 根据针头的长度选择合适

的进针角度。对于4或5毫米的短针头,大部分不需捏皮,可90度进针;而6毫米及以上,就要捏皮或45度进针。

- 停留时间: 胰岛素笔从完全按下按钮到拔出前,至少停留10秒,确保全部药液注入体内。若注射剂量较大,停留时间可适当延长。

- 拔针: 拔针时应用干棉签轻轻按住注射部位,快速拔出针头,避免在拔针时带出血液或药液。

四、注射后的注意事项

- 观察注射部位: 注射后应观察注射部位是否有红肿、疼痛等异常情况。如有异常,应及时咨询医生并采取相应措施。
- 处理废弃针头: 使用过的针头应妥善

处理,避免二次使用或随意丢弃。

五、胰岛素的保存与使用

未开封的胰岛素应存放在2-8摄氏度的冰箱中,避免阳光直射和冷冻。正在使用的胰岛素可放在阴凉避光处保存,但不宜过长时间。

六、个体化治疗与管理

胰岛素治疗的剂量必须依据患者的具体病情而定。患者应遵循医生的指导和建议,结合自身的实际情况进行个体化治疗和管理。

通过掌握上述胰岛素注射技巧和护理细节,糖尿病患者可以更有效地控制血糖,减少并发症的发生,提高生活质量。同时,保持良好的生活习惯和积极的心态也是控制糖尿病的关键。

(作者单位:河北省迁西县人民医院)

守护大脑，远离脑梗死

□黄颖

以控制血压、血脂,降低脑梗死风险。

- 规律运动,增强体质
适度的体育活动能够促进血液循环,增强心肺功能,有助于清除血管内的“垃圾”,预防血栓形成。建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,同时结合力量训练,提高肌肉力量和耐力。运动时应根据个人体质量力而行,避免过度劳累。

- 戒烟限酒,健康生活

吸烟是脑梗死的重要危险因素之一,烟草中的有害物质可损伤血管内皮,加速动脉硬化过程。因此,戒烟是预防脑梗死的重要步骤。同时,过量饮酒也会增加高血压、高血

脂等风险,建议男性每日酒精摄入量不超过25克,女性不超过15克,最好是不饮酒。

- 控制体重,避免肥胖

肥胖是多种慢性病的温床,包括脑梗死。过重会增加心脏负担,影响血液循环,同时肥胖人群往往伴有血脂异常、高血压等问题。因此,保持健康的体重范围,通过合理饮食和规律运动控制体重增长,对预防脑梗死具有重要意义。

- 定期体检,及时发现

高血压、高血脂、糖尿病等是脑梗死的高危因素。定期进行血压、血脂、血糖等指标的检测,可以及时发现并控制这些危险因素,减少脑梗死的发生。对于已有上述疾病

的患者,应遵医嘱规范治疗,定期复查,防止病情恶化。

- 保持良好心态,减少压力

长期的精神紧张和压力过大也会影响血管健康,增加脑梗死风险。因此,保持积极乐观的心态,学会合理释放压力,对维护大脑健康同样重要。可以通过冥想、瑜伽、阅读等方式放松心情,调整情绪。

总之,守护大脑健康,远离脑梗死需要我们从日常生活的点点滴滴做起。通过健康饮食、规律运动、戒烟限酒、控制体重、定期体检以及保持良好心态等多方面的努力,我们可以有效降低脑梗死的风险,享受更加健康、美好的生活。

(作者单位:河北省廊坊长征医院)

供应室护理揭秘：医院无菌物品的守护者

□刘桂新

则多用于精密仪器和玻璃制品。

2. 多样化的灭菌方法

灭菌是供应室工作的核心。医院常用的灭菌方法包括高压蒸汽灭菌、环氧乙烷灭菌和过氧化氢等离子灭菌等。护理人员需根据物品的性质和用途选择合适的灭菌方法,并严格控制灭菌过程中的温度、湿度和压力,以确保灭菌效果。这些措施有效减少了院内感染的风险。

3. 高度的安全防护意识

处理污染物品时,供应室护理人员必须穿戴防护服、口罩和手套,以避免职业暴露。他们还需定期进行安全培训和演练,提高应对突发事件的应急处理能力。这种高度的安

全防护意识,不仅保护了护理人员自身,也保障了患者的安全。

4. 精细的分类与包装

清洗和灭菌完成后,物品需根据材质、用途和临床需求进行分类和包装。包装前,护理人员会检查敷料是否清洁、完整,以确保灭菌的有效性。双人核对制度进一步确保了包装的准确性和安全性。

5. 高效的设备与维护

现代供应室配备了全自动纯水机、超声波清洗机、低温真空干燥柜等先进设备。这些设备不仅提高了工作效率,也提升了消毒灭菌的质量。护理人员需定期维护和检查设备,确保其正常运行,防止设备故障影响消

毒效果。

6. 密切的临床沟通与协作

供应室与临床科室之间保持着密切的沟通与协作。了解临床需求,及时反馈问题,共同解决困难,为患者提供更好的医疗服务。这种团队协作精神是确保供应室工作顺利进行的重要保障。

供应室护理团队,这个看似默默无闻的群体,却用他们的专业与奉献,守护着医院无菌物品的安全,为患者的康复提供了坚实的保障。他们的工作,虽然繁琐而辛苦,但正是这些看似平凡付出,铸就了医院无菌物品管理的坚固防线。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

胰岛素注射是糖尿病患者日常护理中极为重要的一环,正确的注射技巧不仅能提高药物疗效,还能减少并发症的发生。以下是糖尿病患者必须掌握的胰岛素注射护理细节。

一、选择合适的注射部位

胰岛素注射部位主要包括腹部、大腿外侧、上臂外侧和臀部。这些部位的皮下脂肪较厚,神经分布较少,注射时疼痛感较轻。其中,腹部是胰岛素注射优先选择的部位,因为胰岛素在腹部的吸收率最高,吸收速度最快,且不受四肢运动的影响。臀部的吸收较慢,适用于慢效、长效的胰岛素。注射时应轮换使用不同部位,避免在同一部位连续注射,以减少皮下脂肪增生和硬结的发生。

脑梗死,又称缺血性脑卒中,是威胁人类健康与生命安全的重大疾病之一,其发生往往与脑血管堵塞、血液供应不足密切相关。面对这一疾病,采取积极有效的日常预防措施至关重要。以下是几点建议,帮助大家守护大脑健康,远离脑梗死。

- 健康饮食,均衡营养

合理膳食是预防脑梗死的基础。建议多摄入富含膳食纤维的蔬菜、水果及全谷物,这些食物有助于降低胆固醇水平,保持血管弹性。同时,适量增加鱼类、坚果等富含Omega-3脂肪酸的食物摄入,它们对减少血管炎症、预防血栓形成有积极作用。减少饱和脂肪、反式脂肪及高盐高糖食物的摄入,

在医院的繁忙与喧嚣中,有一个团队默默奉献,他们的工作直接关系到每一位患者的安全与康复。这个团队就是供应室护理团队,他们是医院无菌物品的守护者,肩负着清洁、消毒、灭菌和供应医疗器械及用品的重任。下面,让我们一起揭秘供应室护理的日常工作及及其重要性。

1. 严格的清洁与消毒流程

供应室护理工作的第一步是清洁。每一个器械、每一个物品都必须经过严格的清洁程序,确保去除所有污垢和血迹。精细的器械需要使用专门的清洁剂和工具,以避免损坏。清洗过程包括手工清洗和机械清洗,机械清洗适用于大多数诊疗器械,而手工清洗