

儿科护理如何安抚宝宝的情绪

□ 张慧玲

宝宝哭闹时,可以给他们提供奶嘴或奶瓶,或者让他们吮吸自己的手指。

这种吮吸动作能够转移宝宝的注意力,减轻他们的痛苦和不适。

5. 创造舒适的环境

宝宝对环境的敏感度很高,因此创造一个安静、温暖、光线柔和的环境对安抚他们的情绪至关重要。

可以使用透气性好的棉质寝具,避免过多衣物或被褥覆盖导致过热。同时,保持房间内的空气流通,让宝宝呼吸到新鲜空气。

6. 规律的作息与睡眠

良好的睡眠对宝宝的情绪稳定至关重要。家长应帮助宝宝建立规律的作息习惯,如固定的睡前仪式(洗澡、讲故事等),有助于宝

宝形成生物钟,提高睡眠质量。此外,避免在睡前过度刺激宝宝,如玩激烈的游戏或看刺激的电视节目。

7. 耐心与温柔的态度

在安抚宝宝的过程中,家长和医护人员需要保持耐心和温柔的态度。宝宝虽小,但他们的情感需求同样重要。

当宝宝哭闹时,不要急于责备或忽视他们,而是要用温柔的语言和动作给予回应和安抚。儿科护理中的温柔艺术不仅体现在技术上,更体现在对宝宝的关爱和尊重上。通过掌握这些安抚技巧,家长和医护人员能够更好地照顾宝宝,帮助他们健康成长。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

骨折康复的辅助治疗秘籍

□ 谷璞琼

些轻松的娱乐活动,缓解心理压力。

三、科学康复训练

科学的康复训练是骨折康复的关键。早期活动可以促进血液循环,减少肌肉萎缩和关节僵硬的发生。

康复建议:

早期活动:在骨折固定牢固的情况下,早期进行邻近关节的活动。

如上肢骨折可以活动肩部和肘部关节,下肢骨折可以活动踝关节。

循序渐进:康复训练要循序渐进,从简单的动作开始,逐渐增加难度和强度。

定期复查:定期到医院进行复查,了解骨折的愈合情况,医生会根据复查结果调整治疗方案和康复计划。

四、中医调养与辅助治疗

蔬菜水果,避免辛辣、刺激的食物。如白萝卜、红糖、山楂等,有助于活血化瘀。

中期:在淤血未散、骨痂开始形成时,可以进食一些高蛋白食物,如骨头汤、鸽子汤,但需注意适量。

后期:宜滋补肝肾、补益气血,多吃鱼、虾、肉、蛋、奶及新鲜蔬果,适量食用坚果类食物,如榛子、核桃。

二、保持良好心态

骨折后,由于生活的不便和疼痛,很多人容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。这些情绪会削弱身体的免疫力和自愈能力。

康复建议:

积极乐观:保持积极乐观的心态,相信自己能够康复。

交流娱乐:多与家人、朋友交流,参加一

骨折,这一常见的外伤,常常给我们的生活带来诸多不便。俗话说“伤筋动骨一百天”,意味着骨折后的恢复需要长时间的耐心和科学的护理。

本文将详细介绍骨折康复的秘籍,帮助你从“伤筋动骨”逐渐恢复到“生龙活虎”。

一、骨折后的饮食调整

骨折后,很多人会选择多吃钙片、多喝骨头汤来补充钙质,以促进伤口愈合。然而,这种做法并不科学。

骨头汤里更多的是脂肪和油脂,嘌呤含量也可能较高,喝多了反而容易发胖,甚至诱发痛风。同时,补充过多的钙片也可能导致血钙升高,引发高钙血症。

康复建议:

早期:饮食宜清淡,多吃富含维生

脑卒中患者吞咽障碍的识别与康复护理

□ 李红超

可以进行咽部冷刺激与空吞咽训练。通过寒冷刺激强化吞咽反射,促进吞咽力度。同时,患者可以在充分吸气后憋住,然后慢慢吞咽唾液,再呼气、咳嗽,以清除喉头周围残留的食物。

3. 屏气吞咽训练:具体方法是咀嚼-吸气-屏住呼吸-吞咽-咳嗽-吞咽。这一训练可改善进食步骤,进行声门上吞咽,防止误咽的发生。

4. 调整饮食习惯:养成定时定量、能坐不躺、能在餐桌旁则不在床上饮食的良好习惯。食物应柔软、密度和形状均一、黏度适中、不易松散、易咀嚼,如香蕉、蛋羹等。逐渐过渡为糊状食物、软食、普食。

5. 体位调整:进食时采用半卧位,颈部

向前屈,有助于减少误吸风险。

6. 综合治疗:除了上述康复训练外,患者还可以配合中药、针灸及吞咽障碍的物理治疗。对于吞咽障碍严重的患者,必须及时到医院神经康复专科就诊,评估是否需要保留鼻饲管进食等。

三、结语

卒中患者的吞咽障碍是一个复杂且严重的问题,但通过科学的识别和康复护理,多数患者的吞咽功能可以得到很大程度的恢复或减轻。因此,医护人员和家属应高度重视这一问题,及时采取措施,帮助患者恢复健康。

同时,患者也应积极配合康复训练,保持良好的心态和饮食习惯,共同应对吞咽障碍带来的挑战。

(作者单位:河北省沧州市人民医院)

音改变等症状。此外,饮水试验阳性、咽反射异常、吞咽神经异常、声带麻痹等也是重要的识别标志。

2. 评估方法:吞咽造影检查是评估吞咽障碍的金标准,可以观察患者进食食物的安全性,减少误吸风险。

同时,医护人员还会通过患者的临床表现、病史等信息进行综合评估。

二、康复护理

1. 口腔周围肌肉训练:主要练习口唇闭锁、下颌开合、舌部运动等,对舌肌、咀嚼肌进行按摩,练习张口、伸舌舔上下唇等。

这些训练有助于增强口腔周围肌肉的力量和协调性。

2. 吞咽训练:在专业医生指导下,患者

不孕不育的定义与检查诊断

□ 潘书红

女性双方的多种因素。

1. 女性因素:包括内分泌紊乱导致的排卵异常、盆腔结构异常、子宫内膜异位症、免疫疾病及遗传基因问题等。此外,女性年龄的增长也是重要因素,35岁以上的女性受孕率显著降低。

2. 男性因素:主要包括精子数量少、形态异常、活动力低以及输精管阻塞、性功能障碍等。近年来,工作压力、环境污染等也导致男性生育能力逐年下降。

3. 生活方式与环境因素:如吸烟、饮酒、高剂量咖啡因摄入、过度苗条或肥胖、毒品使用、长期暴露于高温环境及压力大等,均可能影响生育力。

三、检查与诊断

针对不孕不育的检查应遵循先简后繁的原则,从常见原因查起。

1. 女性检查:包括子宫超声检查、输卵管造影检查、卵巢功能检查等。

2. 男性检查:主要进行生殖器检查、精液分析及内分泌检查等。

通过一系列检查,医生可以初步判断不孕不育的原因,并决定是否需要进行进一步检查。

四、治疗与辅助生殖技术

不孕症的治疗是多层面、多步骤的,根据病因不同,治疗方案也会有所差异。

1. 药物治疗:如诱导排卵、调节内分泌等。

2. 手术治疗:如腹腔镜手术、输卵管复通手术等。

3. 辅助生殖技术:包括人工授精、体外

受精(胚胎移植)等。这些技术为不孕不育夫妇提供了新的助育方式。

五、心理与社会支持

不孕不育不仅影响身体健康,还可能给夫妻带来严重的心理压力。因此,在治疗过程中,心理支持和社会支持同样重要。夫妻双方应保持良好的心态,积极面对治疗,同时寻求亲朋好友的支持与理解。

结语

不孕不育是一个复杂而敏感的问题,但并非不可解决。通过科学的检查、合理的治疗以及心理支持,许多不孕不育夫妇都能成功受孕。面对这一挑战,我们应保持信心,积极寻求医学帮助,共同迎接新生命的到来。

(作者单位:河北省石家庄市第四医院)

不孕不育,是指夫妻双方未采取任何避孕措施的情况下,性生活正常一年以上未能成功受孕。这一状况在现代社会中愈发普遍,影响着众多家庭的幸福。本文将从不孕不育的定义、原因、检查以及治疗等多个方面,为您揭秘其背后的故事。

一、定义与现实

不孕不育并非一种独立的疾病,而是多种疾病导致的共同临床表现。据统计,我国不孕症发病率逐年呈上升趋势,目前大约有10%的夫妇面临着不孕症问题。不孕不育分为原发性不孕和继发性不孕,前者指从未受孕,后者指曾经怀孕后又不再孕。

二、原因探究

不孕不育的原因复杂多样,涉及男性和