

# 医学护理的基本原理和技巧

□ 刘亚南

护理学作为医学领域的重要组成部分,致力于通过系统性的护理行为来维持、恢复和提高人类的健康。

本文旨在科普医学护理的基本原理和几项基本技巧,帮助读者了解护理工作的核心内容和重要性。

## 护理的基本原理

护理学的核心理念是关怀。它强调在护理过程中,护士应将患者视为独特的个体,尊重和关注他们的需求和权益。

护理不仅仅是疾病的治疗,更涉及对患者身体、心理和社会层面的全面照顾。护理过程是一个系统性的方法,包括评估、诊断、计划、实施和评价五个步骤。

护士通过这一过程,全面了解患者的身

体和心理状况,制定个性化的护理计划,并在实施过程中不断评估和改进护理效果。

此外,护理学还强调预防疾病的重要性。护士通过教育、健康评估、疫苗接种等手段,帮助患者发展良好的健康习惯,减少疾病的风险。

## 护理的基本技巧

1. 患者出入院护理:涉及患者入院时的接待、安置和出院时的指导与送别。

这一环节对于患者来说,是建立对医疗环境信任感的重要时刻。

2. 生命体征监测:定期监测患者的体温、脉搏、呼吸、血压等生命体征,是评估患者健康状况的重要手段。

护士需具备敏锐的观察力,及时发现异

常并采取措

3. 基础护理技能:如口腔护理、导管护理、注射技术和静脉输液技术等。这些技能是护士在临床工作中必须熟练掌握的,对于保持患者身体清洁、预防感染具有重要意义。

4. 心理支持:患者在面对疾病时,常常伴随焦虑、恐惧等负面情绪。

护士应提供心理支持,通过倾听、理解和鼓励,帮助患者缓解情绪困扰,增强战胜疾病的信心。

5. 病患教育:护士需向患者传递相关健康知识和技能,如药物使用、饮食指导、运动建议等,帮助患者自我管理疾病,改善生活质量。

## 护理技术的发展与创新

随着医学技术的不断进步,护理领域也在不断创新和发展。远程医疗、机器人护理、智能护理等技术的应用,提高了护理效率和质量,减轻了护理人员的负担。

例如,智能护理系统可以利用大数据和人工智能技术,对患者的病情进行实时监测和预测,及时发现潜在问题并采取措

## 结语

医学护理是一项复杂而细致的工作,需要护士具备丰富的专业知识和技能。通过掌握护理的基本原理和技巧,护士能够更好地为患者提供高质量的护理服务,促进患者的康复与健康。希望本文的科普能够增进公众对护理工作的理解和尊重,共同推动护理事业的发展。

(作者单位:河北省承德市隆化顺天医院)

# 儿童护理全攻略

□ 卢小林

儿童是家庭的希望,他们的健康成长关乎着整个社会的未来。儿科护理作为医学领域的一个重要分支,为孩子们提供专业、全面的医疗保健服务。从新生儿到学龄前,不同阶段的儿童有着不同的生理和心理需求,需要家长和护理人员提供针对性的护理和关爱。

以下是从新生儿到学龄前儿童健康守护的全攻略。

## 一、新生儿期护理

新生儿期是儿童生命中最脆弱的阶段,需要特别关注喂养、保暖和清洁护理。母乳喂养时,母亲需保持乳房清洁,注意宝宝吞咽,避免呛奶;奶粉喂养时,应按说明冲泡,并定期清洗和消毒奶瓶和奶嘴。

## 二、婴儿期护理

婴儿期生长迅速,但消化功能尚未发育完善,易出现消化功能紊乱;免疫功能低下,易感染疾病。此时,家长应定期带宝宝进行体检,注意个人卫生,如勤洗手、勤洗澡、勤换衣物,减少细菌、病毒的传播。同时,通过合理饮食和增强体质,提高宝宝的免疫力,减少生病的机会。

## 三、幼儿期护理

幼儿期孩子的行走和语言能力逐渐增强,但危险识别能力差,易发生意外伤害。家长应加强看护,预防摔伤和窒息等意外事故。

例如,台阶要安装防滑条,幼儿上下楼梯要有人搀扶;不要把幼儿单独留在床上、窗户和阳台的门要关好;注意保鲜膜、塑料袋、小

物件等可能造成的窒息风险。此外,家长还应关注幼儿的饮食健康,提供营养均衡的食物,预防龋齿和肠胃炎等疾病。

## 四、学龄前期护理

学龄前期是儿童认知和心理发展的关键时期。家长应关注孩子的饮食营养搭配,保证足够的蛋白质、维生素和矿物质摄入,支持孩子的体格发育和智力发展。同时,培养孩子的生活自理能力,如穿衣、洗漱、整理玩具等,以及良好的行为习惯和团体意识。

此外,定期体检也必不可少,包括体格测量、健康检查、视力筛查等,及时发现和干预潜在的健康问题。

## 五、心理健康与亲子陪伴

除了生理健康,儿童的心理健康同样重

要。家长应提供充足的关爱和支持,帮助孩子建立良好的人际关系,增强自信心和抗挫能力。亲子陪伴和交流玩耍是促进儿童早期发展的核心措施,家长应积极参与孩子的养育照护,共同感受成长的快乐,建立融洽的亲子关系。

## 六、结语

从新生儿到学龄前,儿童的健康守护需要家长和护理人员的共同努力。通过科学的喂养、细致的日常护理、积极的心理关怀和高质量的亲子陪伴,为孩子们提供一个健康、快乐的成长环境。

让我们携手努力,共同守护儿童的健康成长,为他们的未来奠定坚实的基础。

(作者单位:四川省乐山市夹江县新场镇中心卫生院)

# 产后抑郁的护理方法和预防措施

□ 田雨禾

## 二、产后抑郁的预防措施

1. 加强家庭关爱:家庭是产妇最重要的精神支柱。在分娩后,家人应给予产妇足够的关心和支持,帮助产妇适应新的生活角色。同时,家人应关注产妇的情绪变化,及时发现并疏导产妇的消极情绪。

2. 保持心情愉悦:产妇在分娩后应及时调整自己的心态,保持愉悦的心情。可以多晒太阳、进行户外运动、听一些舒缓的音乐等,有助于振奋精神、开阔心胸。

3. 适当锻炼:适当的锻炼有助于促进体内血液循环和多巴胺的分泌,有助于缓解产后抑郁症状。

在身体允许的情况下,产妇可以进行

产后抑郁症,这是一种在女性分娩后常见的情绪障碍,对产妇和婴儿的身心健康都可能产生深远影响。

本文将为您详细介绍产后抑郁的护理方法和预防措施,帮助大家更好地理解 and 应对这一问题。

## 一、产后抑郁的护理方法

1. 生活护理:产后抑郁患者往往会出现食欲不振、睡眠质量下降等问题。因此,在护理过程中,应给予患者足够的营养支持,调整饮食结构,保证营养均衡。同时,为患者创造一个安静、舒适的休息环境,保证充足的休息时间。鼓励患者参与一些愉快轻松的活动,如看书、听音乐、散步等,有

助于分散注意力,缓解病情。

2. 心理护理:产后抑郁症患者常常表现出情绪低落、自责、焦虑等症状。在心理护理方面,家属应多与患者进行沟通交流,了解患者的内心需求,积极疏导患者的消极情绪。同时,帮助患者照顾好婴儿,减轻患者的负担,让患者感受到家庭的温暖和支持。

3. 督促服药:对于病情严重的患者,需要在医生的指导下进行药物治疗。在服药期间,家属应密切关注患者的药物反应,如有不适及时告知医生。同时,鼓励患者多喝水,多吃富含纤维素的食物,以预防药物引起的不良反应。

一些轻度的运动,如散步、瑜伽等。

4. 合理膳食:产后合理的膳食搭配有助于产妇的身体恢复和情绪调节。应保证营养均衡,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,避免食用过多油腻、辛辣等刺激性食物。

5. 寻求专业帮助:如果产妇出现产后抑郁的症状,应及时寻求专业医生的帮助。医生会根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案,帮助患者走出抑郁的阴影。

总之,产后抑郁是一种常见的心理问题,需要得到足够的关注和重视。通过科学的护理方法和有效的预防措施,我们可以帮助产妇更好地应对产后抑郁的挑战,让她们享受到健康、快乐的育儿生活。

(作者单位:河北省固安县中医院)

# 异位妊娠与正常妊娠的区别与鉴别

□ 吴彤

胎在子宫内的发育情况。

异位妊娠的诊断则更加复杂。医生通常会结合临床表现、妇科B超、血hCG检测等多种手段进行综合判断。B超检查在异位妊娠的诊断中尤为重要,它可以帮助医生确定胚胎着床的具体位置以及是否存在腹腔内出血等异常情况。

## 四、处理措施不同

正常妊娠通常不需要特殊治疗,孕妇只需定期进行产检,确保母婴健康即可。

异位妊娠则需要尽早终止妊娠,以避免胚胎继续发育对女性健康造成更大威胁。终止妊娠的方法包括药物治疗、手术治疗和介入治疗等,具体选择取决于患者的具体情况和医生的评估。在终止妊娠后,患者还需注意休息,避免剧烈运动,以促进身体康复。

还会对女性健康构成严重威胁。

## 二、临床症状不同

正常妊娠的常见症状包括恶心、呕吐、胀气、乳房增大、腹部增大以及停经等。这些症状通常随着妊娠的进展而逐渐加重,并在孕中期后逐渐缓解。

异位妊娠的症状则更加严重和复杂。停经后,患者可能会出现下腹部隐痛、不规则阴道出血,严重时还会出现剧烈腹痛、大量出血、意识模糊和休克等症状。疼痛可能局限于一侧下腹区域或盆腔区域,与正常妊娠的轻微腹痛不同。

## 三、诊断方法不同

正常妊娠的诊断通常基于尿妊娠试纸检测、血常规和尿常规等常规检查。随着妊娠的进展,B超检查可以清晰地观察到胚

## 五、鉴别要点

1. 疼痛部位和性质:异位妊娠的疼痛通常局限于一侧下腹区域或盆腔区域,且疼痛程度较重;正常妊娠的腹痛则相对轻微且不会局限于一侧。

2. 阴道出血情况:异位妊娠常伴有不规则阴道出血;正常妊娠则通常不会出现阴道出血。

3. B超检查:B超检查是鉴别异位妊娠和正常妊娠的关键手段。正常妊娠的B超检查可见胚胎在子宫内发育;异位妊娠则可见胚胎在子宫以外的部位着床。

综上所述,异位妊娠与正常妊娠在着床部位、临床症状、诊断方法、处理措施等方面存在显著差异。女性在妊娠期间应密切关注自身症状变化,及时就医检查,以确保母婴健康。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)