

妇科疾病的预防与护理

□ 张荔荔

复诊。

二、阴道炎的预防与护理

1. 预防:保持外阴干燥,避免使用过度清洁剂和护理产品,减少使用护垫等,适当运动提高免疫力。

2. 自我监测:关注阴道分泌物性状和量的变化,如有异常气味或瘙痒等症状应及时就医。

3. 护理:遵医嘱使用药物治疗,注意药物副作用,定期复诊,症状消失后也应继续使用一段时间药物。

三、月经失调的预防与护理

1. 预防:保持良好的生活习惯,避免过度劳累和精神压力过大,适当调整饮食。

2. 自我监测:关注月经周期的变化,如有长期不规律应及时就医。

3. 护理:注意经期卫生,保持心情愉悦,适当运动。

四、妇科检查的重要性

妇科检查是预防和发现妇科疾病的重要手段。建议女性朋友们每年至少进行一次妇科检查,包括子宫颈抹片检查、B超检查等。如有异常症状或体征,应及时就医并遵医嘱进行检查和治疗。

五、心理调适

妇科疾病可能会给女性带来一定的心理压力 and 困扰。因此,保持积极乐观的心态,寻求心理支持,学会释放压力非常重要。家庭成员和亲密关系人群的支持和理解将有助于缓解焦虑和压力,提高治疗信心。

六、营养与健康

均衡饮食和适当的运动是保持身体健康的重要因素。应尽量避免过度饮食、摄入过多的高糖、高脂肪食物以及过度饮酒吸烟等不良生活习惯。定期进行身体锻炼,有助于提高身体免疫力,预防妇科疾病的发生。

结语

妇科疾病是女性常见的健康问题,了解和掌握妇科疾病的预防与护理知识对于维护女性健康至关重要。通过接种 HPV 疫苗、定期进行妇科检查、保持外阴清洁、均衡饮食和适当运动等措施,可以有效预防和护理妇科疾病。同时,心理调适和亲密关系支持也不可少。如有疑虑或症状出现,应及时就医并遵医嘱进行检查和治疗。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)

小儿感冒的预防与护理措施

□ 张贤

循环。

2. 温水擦身降温:高烧时,用毛巾沾温水在宝宝身体上反复擦,特别是动脉搏动处,如颈部两侧、腋窝、大腿窝,可使体表温度迅速散发。

3. 盐水漱口:病毒和细菌主要存在于口腔和咽部,盐水可以杀灭部分病菌,促进康复。

4. 多休息:宝宝年龄越小,越需休息及护理。待症状消失后再恢复活动,以免复发。有发热的宝宝,最好卧床休息,减少中枢神经系统的刺激。

5. 合理饮食:感冒发热的宝宝食欲减低,应选择易消化的食物,少食多餐。多吃水果汁,如新鲜橙汁,有助于加速康复。

3. 母乳喂养:母乳中含有免疫活性细胞,可以增强宝宝的抵抗力。及时添加辅食,预防营养性缺铁性贫血。

4. 讲卫生:勤洗手,使用流动水、肥皂或洗手液,每次揉搓 20 秒以上。保持室内空气新鲜,每天开窗通风 23 次,每次不少于 15 分钟。

5. 避免交叉感染:接触患儿后要及时洗手,必要时穿隔离衣。家庭成员中有呼吸道感染患者,要戴口罩,避免与宝宝亲密接触。

6. 注射疫苗:通过注射疫苗,如流感疫苗,可以有效增强呼吸道对感染的预防能力。

二、科学护理,缓解症状

1. 多喝水:感冒会耗费大量水分,喝水可以帮助排出病菌及有害物质,促进体内血液

循环。

妇科疾病是女性常见的健康问题,影响着广大女性的生活质量。了解和掌握妇科疾病的预防与护理知识,对于维护女性健康至关重要。本文将就常见妇科疾病的预防、自我监测与护理方法进行介绍,以期帮助女性朋友们更好地应对这一领域的问题。

一、子宫颈癌的预防与护理

1. 预防:接种 HPV 疫苗,定期进行子宫颈抹片检查,避免过早性行为,坚持正确的性卫生习惯等是预防子宫颈癌的有效措施。

2. 自我监测:关注月经周期的变化,注意阴道分泌物颜色和量的变化,如出现异常应及时就医。

3. 护理:保持外阴清洁,避免使用刺激性清洁剂,遵循医生建议的药物治疗,定期

小儿感冒,即上呼吸道感染,是婴幼儿时期常见的呼吸道疾病,尤其在冬春季节发病率较高。为了宝宝的健康成长,掌握小儿感冒的预防与护理知识至关重要。

以下是一份全方位的指南,帮助家长们更好地应对小儿感冒。

一、积极预防,增强体质

1. 积极锻炼:鼓励宝宝进行户外活动,如散步、跑步、跳绳等,以增强体质,提高免疫力。每天至少保证 2 小时的户外活动时间,中等及以上强度的活动应在 1 小时以上。

2. 合理膳食:多吃水果蔬菜,少吃零食,避免偏食,防止营养不良。不吃或少吃生冷、辛辣、油腻的食物,减少对胃肠道的刺激,避免抵抗力降低。

护理人员的关键角色与职责

□ 赵雪飞

手术室,这个医疗体系中的关键场所,是医护人员并肩作战、为患者生命安全保驾护航的前沿阵地。在这紧张而有序的环境中,护理人员扮演着至关重要的角色。

他们的工作不仅关乎手术的顺利进行,更直接影响到患者的术后恢复和生活质量。

以下是对手术室护理人员关键角色与职责的详细揭秘。

一、术前准备:细致入微,确保安全

1. 患者信息核对:手术室护士需使用至少两种身份识别方法,如姓名、住院号等,与手术通知单、病历等进行核对,确保患者信息无误。

2. 病情评估:了解患者的病情、手术史、过敏史等,评估身体状况,为患者制定个性化的护理计划。

3. 环境准备:确保手术室环境清洁、消毒,空气、物体表面和地面均符合无菌要求。

4. 器械与耗材准备:根据手术类

型和医生需求,提前准备好手术器械、消毒用品、无菌物品等,并检查其完好性和无菌状态。

二、术中配合:专业精准,无缝衔接

1. 器械传递:手术室护士需熟练掌握各种手术器械的使用方法,根据医生要求准确、迅速地传递器械,确保手术过程流畅。

2. 患者监护:密切监测患者的生命体征,如心率、血压、呼吸等,及时发现并处理异常情况,确保患者安全。

3. 沟通协调:与手术医生、麻醉师等团队成员保持紧密沟通,确保信息的准确传达,协助处理紧急情况。

三、术后护理:细致关怀,促进康复

1. 生命体征监测:术后持续监测患者的体温、心率、呼吸和血压等,确保生命体征平稳。

2. 伤口观察:定期检查手术伤口,观察是否有红肿、渗出等异常情况,预防感染。

3. 心理支持:与患者沟通,提供

心理支持和安慰,帮助患者减轻焦虑和疼痛感。

4. 患者教育:向患者和家属提供术后护理指导和教育,解答疑问,帮助他们正确理解和落实医嘱。

四、无菌操作:严格规范,降低感染风险
手术室护士需严格执行无菌操作规程,从术前准备到术后处理,每一步都需确保无菌状态,降低手术感染的风险。

五、持续改进:提升质量,追求卓越
随着医疗技术的不断进步和患者需求的日益提高,手术室护理人员需不断学习新知识、新技能,提升自身专业素养和护理水平,为患者提供更加优质的护理服务。

综上所述,手术室护理人员的工作是医疗体系中不可或缺的一部分。他们凭借高度的专业知识、精确的操作技能、良好的沟通能力和强烈的责任感,在手术室这个生死攸关的战场上,默默耕耘,为患者生命安全保驾护航。

(作者单位:河北省廊坊市中医医院)

在日常生活中,突发意外和紧急情况时有发生,掌握基本的急救护理常识至关重要,能够在关键时刻挽救生命。以下是几种常见急救情况的应对方法,帮助你在紧急时刻做出正确的处理。

1. 心肺复苏(CPR)

心肺复苏是针对心脏骤停患者的急救措施。当发现有人倒地,无意识且无呼吸时,应立即拨打 120,同时开始心肺复苏。具体操作步骤包括:胸外按压:在两乳头中心位置,双手相扣,掌根着力,成年人垂直向下按压 5-6 厘米,每分钟 100-120 次。

开放气道:一只手将患者额头下压,另一只手将下巴上台,确保呼吸道畅通。

人工呼吸:捏住患者鼻子,用嘴包住患者的嘴,快速将气体吹入,直到看到患者胸廓有微微起伏。

2. 气道异物梗阻

气道异物梗阻可能导致窒息,应立即采取措施。对于成人和 1 岁以上婴幼儿,采用腹部冲击法:一手握空心拳,用拳头拇指侧抵住腹部剑突下、脐上腹中线部位,另一手紧握此拳头,用力快速将拳头向上、向内冲击,直到异物排出。

对于 1 岁以下婴幼儿,采用拍背和压胸法:将宝宝脸朝下,身体倚靠在成人膝盖上,拍背 5 次;再将宝宝翻正,在胸部正中靠下部位按压 5 次,重复操作直到异物排出。

3. 创伤处理

止血:对于少量出血,使用干净的毛巾或布类按压止血;出血较多时,拨打 120,同时用干净的物品对出血位置按压止血。

骨折固定:对疑似骨折部位,用木板、木棍或书本等临时固定,然后迅速送往医院。

烧伤烫伤:立即用冷水冲洗伤处降温,剪开伤处的衣物,用干净衣物或保鲜膜覆盖创面,防止感染。

4. 溺水急救

溺水者救上岸后,应立即进行以下处理:开放气道:清理口腔内的水草和异物,开放气道。

人工呼吸:进行人工呼吸,频率约为每分钟 10-12 次。

心外按压:与人工呼吸交替进行,按压频率每分钟 100-120 次。

5. 中暑急救

中暑患者应立即移至阴凉通风处,饮淡盐水或解暑药物,如十滴水、藿香正气水。高热者给予物理降温,如冷敷、酒精擦浴等。重度中暑者应及时送医。

6. 触电急救

发现触电者,应立即切断电源,用绝缘物体将电线挑开。若心跳和呼吸停止,立即进行心肺复苏,并拨打 120。

7. 休克急救

休克患者表现为皮肤苍白、出冷汗、脉搏加快。应立即将伤者双足提高,保持温暖,并通知医生或送往医院。掌握这些基本的急救护理常识,能够在关键时刻挽救生命。在日常生活中,应积极参与急救培训,提高急救技能,为自己和他人的安全保驾护航。

(作者单位:四川省乐山市夹江县吴场镇中心卫生院)

急救护理常识

□ 向春霞

慢性肺源性心脏病的预防与控制

□ 席天晓

肺心病的重要措施。

2. 避免接触有害气体:尽量避免接触厨房油烟、工业废气等有害气体和颗粒物,保持室内空气清新,加强通风,降低感染风险。

3. 合理膳食:保持营养均衡,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。多吃蔬菜、水果、粗粮等富含纤维的食物,有助于保持肠道通畅,降低便秘风险。同时,减少油腻、高盐、高糖等不健康食物的摄入,控制体重,预防肥胖。

三、加强身体锻炼

适量的运动可以增强心肺功能,提高身体免疫力。选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、游泳、瑜伽等,每周保持 3-5 次,每次 30-60 分钟。在锻炼过程中,注意呼吸调节,避免过度劳累。

四、定期体检

慢性肺源性心脏病早期症状不明显,定期体检有助于早期发现、早期治

疗。尤其是中老年人,应关注肺部和心血管健康状况,按时进行相关检查。

五、药物治疗与氧疗

对于已经患有慢性肺源性心脏病的患者,需要终身间歇性治疗。治疗方法以药物治疗为主,常用药物有抗生素、支气管舒张药、祛痰药、利尿剂、强心剂、血管扩张剂等。

此外,吸氧也是治疗肺心病的重要手段,可以提高肺泡内氧分压,降低肺动脉高压,减轻右心负荷。

综上所述,慢性肺源性心脏病的预防与控制需要多方面的努力。通过积极治疗原发病、改善生活习惯、加强身体锻炼、合理饮食、定期体检以及必要的药物治疗和氧疗,我们可以有效降低肺心病的发病风险,提高生活质量。在日常生活中,我们要树立正确的健康观念,养成良好的生活习惯,为自己的身体健康保驾护航。

(作者单位:河北省张北县医院)