

关注儿童心理健康预防心理问题的发生

□赵燕

儿童心理健康是孩子成长过程中的重要一环,它不仅关乎孩子的情绪、行为和学习,还影响着他们未来的社会功能和幸福感。因此,家长和教育者应当充分认识到维护儿童心理健康的重要性,并采取积极措施来预防心理问题的发生。

一、儿童心理健康的重要性

心理健康的儿童往往具有更高的自我认知,他们了解自己的优点和缺点,有清晰的自我价值观,能够更好地认识自己,找到自己的方向。这种自我认知不仅有助于他们建立自信心,也能帮助他们在面对困难时保持积极的心态,找到解决问题的方法。此外,心理健康的儿童通常能够更好地管理自己的情绪,知道如何表达情感,如何理解他人的感受,如何控制自己的情绪反应。这种情绪管理能力有助于他们在社交中更好地沟通,避免冲突,同时也能让他们在面对压力时保持冷静,

理智地应对。

二、预防儿童心理问题的措施

1. 建立良好的家庭环境

家庭是孩子成长的摇篮,家庭环境对孩子的心理健康有着深远的影响。家长应努力营造一个温馨、和谐、支持的家庭氛围,让孩子感受到家庭的温暖 and 安全感。同时,家长还应以身作则,展现积极向上的生活态度,为孩子树立良好的榜样。避免在孩子面前争吵或表现出消极情绪,以免给孩子带来负面影响。

2. 提供适当的心理健康教育

通过学校或家庭教育,让孩子了解常见心理问题及其防治措施,有利于早期发现和干预。建议定期开展心理健康讲座或亲子互动活动,增强家校沟通,共同关注孩子的情感需求。家长和教育者还应教会孩子一些应对挫折的方法和技巧,如积极归因、情绪调节等。

3. 定期心理咨询与评估

定期接受专业心理咨询可以帮助孩子识别并解决潜在的心理问题,提高应对压力的能力。建议每年至少进行一次全面的心理健康评估,特别是对于有家族史或已知风险因素的孩子。心理咨询师可以通过有效的谈话方式,提供必要的知识,增进孩子的自我认识,并帮助他们自己去克服困难。

4. 鼓励社交活动和团队合作

积极参与集体活动可以培养孩子的社会技能,有助于缓解孤独感和焦虑情绪。家长应引导孩子参加兴趣小组或志愿者服务,帮助他们建立友谊,学会分享和互助。良好的社交关系是孩子心理健康的重要保障。

5. 适量使用数字媒体并设定合理规则

过度依赖数字媒体可能导致沉迷和社交障碍。家长应制定明确的上网时间和内容过滤策略,确保孩子在安全健康的网络环境中成长。限制屏幕时间,预防相关心理问题的发生。

三、家长的角色与责任

家长作为孩子情绪健康的守护者,应密切关注孩子的情绪变化,包括是否出现持续的低落、易怒、焦虑、抑郁等情绪。一旦发现异常,应及时与孩子沟通,了解其背后的原因,并给予必要的支持和帮助。同时,家长还应不断提升自身的情绪管理能力,以便更好地帮助孩子应对情绪困扰。

四、结语

儿童心理健康是孩子成长过程中的重要基石。家长和教育者应共同努力,为孩子营造一个温馨、和谐、支持的家庭环境,提供适当的心理健康教育,定期接受心理咨询与评估,鼓励社交活动和团队合作,并适量使用数字媒体。通过这些措施,我们可以有效预防儿童心理问题的发生,让孩子在阳光下健康快乐地成长。

(作者单位:四川省泸州市合江县人民医院)

药学小知识:生活中的药学智慧

□赵桂媛

在我们的日常生活中,药学智慧无处不在,它渗透在饮食、作息、情绪调节等多个方面,为我们的健康保驾护航。传统中药不仅是一种治疗疾病的方法,更是一种倡导“治未病”、强调预防为主、养生哲学。本文将探讨生活中的药学智慧,帮助大家更好地理解和应用这些知识,促进身心健康。

饮食中的药学智慧

药膳是中国传统医学的重要组成部分,将中药与食物相结合,既满足营养需求,又具有调理身体的功能。例如,冬季食用当归生姜羊肉汤可温补气血,夏季则可用荷叶粥清热解暑。通过科学搭配药膳,我们可以在享受美食的同时,达到养生保健的目的。

此外,草本茶饮也是现代人常用的养生

方式。诸如菊花茶、枸杞子茶、玫瑰花茶等,这些茶饮不仅味道清新,而且具有清热解毒、明目养颜、舒缓压力等功效。特别适合现代人常坐办公室,眼睛疲劳、精神压力大的特点。

作息与运动中的药学智慧

中药养生强调与自然规律相协调的生活方式,如根据季节变化调整饮食、作息。通过运动如太极、气功等提升身体素质,这些对于慢性病的预防和管理至关重要。例如,夏季应晚睡早起,顺应阳气升发;冬季则早睡晚起,养精蓄锐。

适当的运动不仅能增强体质,还能改善心情。中医理论认为,情绪波动直接影响脏腑功能,进而影响身体健康。通过中药如酸枣仁、合欢皮等,可以辅助调节情绪,缓解焦虑、

失眠等症状。此外,学习中医的情志调摄方法,如冥想、八段锦、太极拳等,也是现代人应对压力的有效手段。

居家环境中的药学智慧

许多中药如薰衣草、艾叶等,可通过其香气对人体产生积极影响,帮助放松心情,改善睡眠质量。现代生活中的香薰、精油等产品,便是这一理念的现代应用。例如,端午节前后,人们插艾叶、挂菖蒲,不仅是为了辟邪祛灾,更是因为这些草药具有解毒、防瘟疫等功效。

慢性病管理中的药学智慧

随着生活节奏加快,高血压、糖尿病、肥胖等慢性病日益成为威胁现代人健康的“隐形杀手”。中药以其独特的治疗理念,强调辨

证施治,对于慢性病的预防和管理具有独特优势。例如,对于糖尿病患者,中药黄芪、山药等有助于调节血糖,辅助控制病情。通过调整体内环境,改善症状,减少西药副作用,中药在慢性病管理中发挥着重要作用。

总之,药学智慧贯穿于我们生活的方方面面,从饮食、作息到情绪调节、居家环境,再到慢性病管理,都蕴含着丰富的养生知识。通过合理膳食、情志调节、适度运动以及合理使用中药,我们可以达到身心和谐,实现真正的健康生活。让我们在继承与创新中,让传统药学智慧绽放出新的光芒,照亮现代人的健康之路。

(作者单位:河北省张北县花园街社区卫生健康服务中心)

静脉输液操作流程及注意事项

□王凯

静脉输液作为临床常用的基础护理操作,是纠正水、电解质紊乱、维持酸碱平衡、补充营养、供给热量、治疗疾病的重要手段。以下是静脉输液的操作流程及注意事项,帮助大家更好地了解这一过程。

一、静脉输液操作流程

1. 准备阶段:

核对医嘱,确保输液药物、剂量和时间正确无误。

准备所需的输液器、注射器、棉签、消毒剂、输液贴等物品。

检查药液情况,按医嘱加入药液,并在输液标签上记录加药时间及操作者信息。

2. 无菌操作:

打开输液器包装,将输液管和通气管针头插入瓶塞,注意保持无菌。

再次消毒瓶塞,确保操作过程中的无菌状态。

3. 患者准备:

携带输液用品至患者床旁,核对患者身份信息,如床号、姓名和腕带。

协助患者采取舒适体位,铺垫巾,放置止血带,选择合适的静脉进行穿刺。

4. 穿刺与输液:

消毒穿刺部位,用碘伏或75%酒精反复消毒23次,待消毒液基本挥发后进行穿刺。

挂输液瓶,将穿刺针的针柄夹于两手指之间,倒置茂非滴管,挤压滴管使液体流出,排气至针头上方。

将输液管悬挂于输液架上,调整输液速度。

5. 观察与记录:

在输液过程中密切观察患者反应,注意局部有无肿胀、输液反应等。

记录输液开始时间、输液速度和患者的反应。

6. 结束输液:

输液结束后,及时拔针,使用输液贴覆盖

穿刺部位。

观察穿刺部位,确保无出血或肿胀。

7. 后续处理:

整理用物,保持工作区域清洁。

记录输液结束时间,评估患者状况。

二、静脉输液注意事项

1. 观察穿刺部位:

注意穿刺部位是否有红肿、出血或渗液,如有异常应及时报告医护人员。

2. 保持输液通畅:

避免输液管扭曲或受压,确保输液速度稳定。

3. 避免过度活动:

在输液期间,患者应避免剧烈活动,以免影响输液效果。

4. 预防感染:

保持穿刺部位清洁,避免用手触摸穿刺处。

医护人员在进行输液操作时应严格遵循

无菌操作原则。

5. 记录和报告:

患者或家属应记录输液的时间和量,并在输液过程中如有任何不适,应及时向医护人员报告。

6. 控制输液速度:

静脉输液的过程当中,要严格控制输液的速度,不能过快,以免对静脉的血管造成明显的冲刷,诱发局部出现疼痛情况。

7. 防止空气栓塞:

患者要多观察药品当中是否有药物,如果发现药物快要输完,要及时呼唤医生更换或者拔针,防止空气进入血管当中,诱发空气栓塞。

总之,静脉输液是一项需要严格遵循操作流程和注意事项的医学操作。医护人员和患者都应共同努力,确保输液过程的安全和有效。

(作者单位:河北省霸州市中医医院)

如何正确测量血压

□李静

血压测量是日常健康管理的重要环节,尤其在心血管疾病防治中起着至关重要的作用。为了获得准确的测量结果,必须掌握正确的测量方法和注意事项。以下是一篇关于如何正确测量血压的医学科普文章,分为几个关键步骤进行详细讲解。

1. 测量前的准备

环境准备:选择一个安静、温度适宜(约20°C)的环境进行测量,避免嘈杂声和过冷过热的刺激。保持室内安静,无剧烈运动、吸烟、喝浓茶、喝咖啡、情绪变化等影响血压的因素。

情绪稳定:测量前至少休息5-10分钟,保持情绪平稳,避免剧烈运动或情绪激动。袖口不宜过紧,确保测量前已经排空膀胱,以减少对血压的干扰。

设备检查:使用前应检查血压计是否完好,电子血压计需确认电池电量充足,水银血压计需检查水银柱是否归零。推荐使用经过验证的上臂式医用电子血压计,袖带应能覆盖80%以上的上臂周径,宽度通常为13-15厘米,长度30-35厘米。

2. 测量时的姿势与操作

正确姿势:被测者应采取坐位或仰卧位,背靠椅背,双脚平放地面,上臂自然下垂并与心脏保持同一水平。袖带气囊部分对准肱动脉,紧贴皮肤缚于上臂,袖带的下沿应距离肘横纹上2-3厘米。测量时保持放松状态,不要说话或移动身体,以免影响测量结果。

测量操作:如果是使用水银血压计,需手动充气至桡动脉搏动消失后再升高

30mmHg,然后以恒定速度缓慢放气。在放气过程中仔细听取柯氏音,第一声听到的声音为收缩压,最后听不见的声音为舒张压。电子血压计则按下开始键,等待读数稳定后记录收缩压和舒张压的数值。

3. 读取与记录数据

读取数据:无论是电子血压计还是水银血压计,等待血压计显示读数稳定后,记录收缩压(高压)和舒张压(低压)的数值。读数最好是偶数读,因为临床上测量血压是以偶数为主,如0、2、4、6结尾。

多次测量:一般建议连续测量2-3次,每次间隔1分钟,取后两次的平均值作为最终结果。这样可以减少误差,提高测量的准确性。

4. 测量后的注意事项

定期校准:无论是电子血压计还是水银血压计,都需要定期到计量部门进行校准,以确保测量的准确性。

固定测量时间:建议每天固定时间测量血压,如早上起床后、三餐前及睡前,这样有助于监测血压变化,及时调整治疗方案。

特殊情况处理:对于心律失常或脉搏细弱的患者,可能需要采用特殊的方法或仪器进行测量,必要时寻求专业医生的帮助。

通过上述步骤,我们可以正确测量血压,及时了解自身的血压状况,为高血压等疾病的预防和治疗提供重要依据。希望这篇文章能帮助大家掌握正确的血压测量方法,更好地管理自己的健康。

(作者单位:河北省固安县知子营社区卫生服务中心)