

新生儿护理的常见误区与正确做法

□王玉叶

新生儿护理对于新手父母来说是一项挑战,由于缺乏经验,很容易陷入一些常见的误区。以下是一些常见的误区以及对应的正确做法,帮助父母更好地照顾新生儿。

1. 睡眠姿势

误区:许多父母担心宝宝侧睡会造成偏头,俯睡则容易引发窒息,于是常常将宝宝固定为仰卧姿势,并在头两边用小枕头抵着。

正确做法:新生儿初生时保持着胎内姿势,四肢蜷曲。为了帮助他们排出产道中咽进的水和黏液,生后24小时内应采取低侧卧位。之后,应经常为宝宝翻身,这次左侧卧,下次平躺,再下次右侧卧,以保证头形匀称。吃奶后尤其要注意侧卧,防止吐奶呛到气管。

2. 频繁把尿

误区:担心宝宝尿床,每隔几个小时就唤

醒宝宝把尿。

正确做法:宝宝的睡眠非常重要,不应为了换尿布而牺牲其宝贵的睡眠时间。选用优质的尿不湿,如果宝宝尿湿了不舒服,他会用哭声提醒你及时更换。两岁后的宝宝逐渐能自己控制小便,无需强制唤醒。

3. 睡眠环境

误区:为了方便照顾宝宝或给宝宝安全感,在卧室里留灯。

正确做法:关灯睡觉。床头的灯光不仅影响宝宝的睡眠质量,还会影响视力发育。长期在灯光下睡觉,会导致宝宝近视发病率增加。应确保宝宝的睡眠环境黑暗、安静,有利于其健康成长。

4. 穿着

误区:担心宝宝睡觉着凉,给宝宝穿太多

衣服。

正确做法:宝宝睡觉时不宜穿太热。被窝湿度高,加上宝宝代谢旺盛,容易诱发“闷热综合征”,导致宝宝大汗淋漓甚至虚脱。应选择轻薄、透气的衣物,确保宝宝睡眠舒适。

5. 奶粉冲泡浓度

误区:认为按照说明冲泡的奶粉太淡,于是自行增加奶粉量。

正确做法:奶粉的冲泡浓度应按照说明书进行,不宜过浓或过淡。过浓的奶粉会增加宝宝的消化负担,过淡则无法满足宝宝的营养需求。

6. 辅食添加

误区:认为宝宝满月后就可以开始添加辅食,如果汁等。

正确做法:纯母乳喂养的宝宝至少应

等到4个月后再添加辅食。母乳是宝宝最完美的天然营养品,包含宝宝所需的所有营养。过早添加辅食可能引发宝宝的消化问题或过敏症状。

7. 喂食方式

误区:为方便喂食,将米粉、蛋黄糊等辅食装进奶瓶里喂宝宝。

正确做法:应使用小勺喂食固体食物。这有助于宝宝了解进食过程,并锻炼其咀嚼能力。

新生儿护理需要耐心和细心,父母应根据宝宝的实际情况灵活调整护理方法。通过避免上述误区,采取正确的做法,可以确保宝宝健康成长。如有任何疑问或担忧,应及时咨询医生或专业人士的意见。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

浅谈妇产科疾病的预防与治疗方法

□王晓楠

妇产科是医院中非常重要的科室,它关乎着女性的健康和生命。妇产科疾病种类繁多,包括妇科炎症、子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕不育等,这些疾病不仅影响着女性的身体健康,还会对她们的心理和家庭造成巨大的影响。因此,我们需要加强对妇产科疾病的认识和预防,提高女性健康水平。

一、妇科炎症的预防和治疗

妇科炎症是女性常见的疾病,包括阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等。这些炎症常常是由于细菌感染、免疫力低下、性生活不洁等原因引起的。因此,预防妇科炎症需要从以下几个方面入手:

1. 保持外阴清洁:每天用温水清洗外阴,避免使用刺激性的洗液和肥皂。

2. 避免性生活不洁:性生活前后要注意清洁,避免交叉感染。

3. 增强免疫力:适当运动、合理饮食、保证充足的睡眠,可以提高身体免疫力。

4. 及时就医:如果发现妇科炎症的症状,如瘙痒、异味、疼痛等,应及时就医,接受医生的指导和治疗。

一旦患上妇科炎症,需要及时进行治疗。常用的治疗方法有药物治疗、物理治疗等。需要根据病情和医生的建议选择合适的治疗方法。

二、子宫肌瘤的治疗

子宫肌瘤是女性常见的妇科肿瘤之一,它是由平滑肌和纤维结缔组织组成。如果肌瘤较小且无症状,可以定期观察;如果肌瘤

较大或有症状,则需要手术治疗。手术治疗包括子宫切除术和肌瘤剔除术等。

对于子宫肌瘤的预防,我们需要保持良好的生活习惯和心态,避免过度劳累和情绪波动。对于已婚女性,还应注意性生活卫生,避免多次流产和生育等行为。

三、卵巢囊肿的治疗

卵巢囊肿是卵巢内部或表面形成的囊性结构,可能是由内分泌系统失衡、炎症等原因引起的。卵巢囊肿可能会引起腹部胀痛、月经不调等症状,严重时甚至会导致不孕。治疗方法根据囊肿的大小和性质而定,一般包括药物治疗、手术治疗等。

预防卵巢囊肿需要保持良好的生活习惯和心态,避免过度劳累和情绪波动。对于

已婚女性,还应注意性生活卫生。

四、不孕不育的治疗

不孕不育是妇产科常见的疾病之一,它是由多种因素引起的。包括妇科炎症、子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇产科疾病都可能影响生育能力。治疗不孕不育需要针对病因进行治疗,包括药物治疗、手术治疗等。

综上所述,妇产科疾病的预防与治疗对于女性健康至关重要。我们需要加强对妇产科疾病的认识和预防,提高女性健康水平。同时,在治疗过程中需要遵循医生的建议,选择合适的治疗方法,并保持良好的生活习惯和心态。

(作者单位:廊坊首都医科大学附属北京潞河医院香河医康医院)

生命守护者:揭秘重症护理的专业与温情

□王拓

在医院的深处,有一个地方,它既是生命的战场,也是希望的港湾——这就是重症监护室(ICU)。在这里,有一群特殊的医护人员,他们被誉为“生命守护者”,用专业和温情,为危重患者点亮生命的灯塔。

一、专业技能的极致展现

重症护理,是医学领域中的一门高度专业化的分支。它要求医护人员不仅要具备扎实的医学基础知识,还要掌握各种先进的医疗设备和技能。从呼吸机管理到血流动力学监测,从感染控制到营养支持,每一个环节都需要精准的操作和严密的观察。重症监护室的医护人员,如同战场上的特种兵,他们必须经过严格的专业培训,才能在紧急情况

下迅速做出正确的判断和决策。

二、细致入微的生命监测

在ICU,每一个细微的生命体征变化都可能预示着病情的发展。因此,重症护理人员需要24小时不间断地对患者进行监测。他们密切关注患者的呼吸、心率、血压等生命体征,及时发现并处理异常情况。这种高强度的工作,需要他们具备高度的责任心和敏锐的洞察力。

三、人性化的护理关怀

重症护理不仅仅是技术的较量,更是人文关怀的体现。在ICU,患者往往处于极度虚弱和焦虑的状态。重症护理人员不仅要给予他们专业的治疗,还要用温暖的话语、轻

柔的动作来安抚他们的情绪。他们为患者提供个性化的护理计划,包括疼痛管理、心理疏导和康复指导等方面。这些看似微不足道的细节,却能让患者在病痛中感受到人性的温暖和关怀。

四、团队协作的力量

重症护理是一个需要团队协作的领域。医生、护士、呼吸治疗师、药剂师等各个专业的医护人员紧密配合,共同为患者的康复努力。他们通过定期的病例讨论和交接班会议,分享患者的治疗进展和存在的问题,制定出更加科学合理的治疗方案。这种团队协作的精神,是重症护理工作得以高效开展的重要保障。

五、不断学习和进步

随着医学技术的不断发展,重症护理领域也在不断更新和完善。重症护理人员需要不断学习新的知识和技能,以适应临床工作的需要。他们参加各种专业培训、学术会议和学术交流,不断提升自己的专业素养和综合能力。

重症护理人员用他们的专业和温情,守护着每一个生命。他们是生命的守护者,是希望的传递者。在这个充满挑战和压力的岗位上,他们默默奉献着自己的青春和汗水,为危重患者的康复贡献着自己的力量。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

不容忽视的神经外科护理细节,你都了解吗

□王赛

神经外科患者的病情通常较为复杂且严重,这使得护理工作中的每一个细节都显得尤为关键,它们犹如一颗颗螺丝钉,虽小却维系着患者康复的“大机器”平稳运转。今天,就让我们深入了解一下那些极易被忽视,却对神经外科患者至关重要的护理细节。

一、病情监测

病情监测是首要且需时刻严谨对待的细节。神经外科患者的意识状态是关键观察指标之一,护理人员要定时通过呼唤、疼痛刺激等方式评估患者的意识水平,判断其是清醒、嗜睡、昏睡还是昏迷状态,细微的变化都可能暗示着颅内情况的改变。从睁眼反应、

语言反应和肢体运动反应等方面综合评估,精准掌握患者病情进展。同时,对患者的肢体活动及肌力情况也要密切留意,若出现一侧肢体活动突然减少、肌力减弱等现象,很可能提示脑部存在新的损伤或病变,需及时汇报医生处理。

二、管道护理

在管道护理方面,神经外科患者常常留置各种引流管,如脑室引流管、硬膜外引流管等,这些管道就如同患者身体里的“生命线”。要确保引流管通畅,避免扭曲、受压和堵塞,密切观察引流液的颜色、量和性质,正常的脑室引流液通常为淡红色,一旦出现颜

色加深、量突然增多或减少等异常情况,必须立刻查找原因并采取相应措施。并且,引流管的固定要牢固,防止其意外脱出,否则可能引发颅内出血等严重后果。

三、呼吸道护理

呼吸道护理同样不容忽视。很多神经外科患者因疾病或手术影响,咳嗽、咳痰能力减弱,容易导致痰液积聚,引发肺部感染。护理人员需定时协助患者翻身、拍背,指导患者进行有效咳嗽咳痰,必要时还需借助吸痰装置及时清理呼吸道分泌物,保持呼吸道通畅,改善患者的呼吸功能,降低肺部感染风险。

四、皮肤护理

而对于患者的皮肤护理,由于部分患者可能长期卧床,极易发生压疮。要定时为患者翻身,使用减压床垫、气垫床等减压设备,保持皮肤清洁干燥,重点关注骨隆突处,如骶尾部、足跟、肘部等部位的皮肤情况,提前预防压疮形成,避免给患者增添额外的痛苦。

这些神经外科护理细节,看似琐碎平常,实则关乎患者的安危与康复进程。医护人员的精心护理、家属的密切配合,将这些细节一一落实,才能为患者撑起健康的保护伞,助力他们早日恢复健康,回归正常生活。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)