

迎接新生命：产科护理全揭秘

□李静

迎接新生命的到来，是每个家庭都充满期待和喜悦的时刻。然而，从孕期到产后，产妇和婴儿都需要精心护理，以确保母婴健康。本文将全面揭秘产科护理知识，帮助新手父母更好地迎接新生命。

一、孕期保健

孕期保健是确保母婴健康的基础。孕期饮食需要合理搭配，增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入，避免生冷食物和油腻食物，多喝水，保持排尿通畅。此外，劳动保健也非常重要，孕妇应避免过度劳累和紧张，保持良好的情绪状态，并定期进行孕期检查，以确保胎儿健康发育。

二、产前准备

分娩前，产妇需要做好充分的准备。除了物质上的准备，如购买婴儿用品、准备住院所

需物品等，更重要的是心理准备。许多产妇在分娩前会产生恐惧、焦虑、紧张等不良情绪，这些情绪不仅会影响产程顺利开展，也会导致产后抑郁。因此，产前要进行人文关怀，密切关注产妇的心理状态，开展有针对性的心理疏导，增强产妇对自然分娩的信心。

三、分娩过程

分娩过程需要医生和护士的密切合作，以确保母婴安全。在分娩过程中，医护人员会监测产妇的生命体征，包括血压、心率、呼吸等，并及时处理可能出现的意外情况。产妇应保持冷静，听从医护人员的指导，配合完成分娩过程。

四、产后护理

产后护理是确保产妇和婴儿健康的关键。产后，产妇需要观察出血情况和子宫收缩

情况，遵医嘱给予适当的镇痛和抗生素治疗。同时，产妇需要保持充足的睡眠时间，避免长时间站立和久坐，保持适当的体力活动。

对于伤口护理，特别是剖宫产的产妇，需要定期检查伤口的愈合情况和感染症状，保持伤口的清洁和干燥，定期更换伤口敷料。在炎热的夏天，细菌繁殖迅速，产妇更应注意伤口的卫生清洁，避免感染。

五、母乳喂养

母乳喂养是新生儿最理想的喂养方式。分娩后，产妇应尽早让婴儿吮吸乳房，以刺激泌乳。正确的喂奶姿势可以有效避免乳头皲裂、乳汁淤积等问题。哺乳前，产妇可以做湿热敷并按摩乳房，刺激排乳反射，然后挤出少许奶水使乳晕变软，便于婴儿含接。

六、婴儿护理

新生儿十分娇嫩，需要精心护理。喂养方面，提倡母乳喂养，按需喂养，喂奶后要拍嗝，防止吐奶和呛奶。睡眠方面，为婴儿创造安静、舒适的睡眠环境，每天睡眠时间约16-20小时，避免睡太软的床，以防窒息。皮肤护理方面，保持皮肤清洁，每天用温水洗澡，及时更换尿布，防止尿布疹。

此外，脐带护理也是婴儿护理的重要一环。用碘伏消毒脐带残端，保持干燥，避免沾水，直至脐带自然脱落。

迎接新生命是一个充满喜悦和挑战的过程。通过科学的产科护理，可以确保母婴健康，为新生命的到来提供最好的保障。希望每一位新手父母都能顺利迎接新生命，享受为人父母的幸福时光。

(作者单位:河北省华北石油管理局总医院)

从病痛中重生：康复医学的智慧与力量

□李娜

康复医学，一门旨在帮助人类从病痛中重生、重拾生活希望的学科，正以其独特的智慧和力量，改变着无数患者的人生轨迹。

一、康复医学的定义与目标

康复医学是一门研究人类功能障碍的预防、诊断、治疗和康复的学科。它的核心目标是帮助患者减少或弥补功能损害和缺失，使人们获得自主生活的功能状态，重新回归家庭，走向社会。这一学科不仅关注患者的生理恢复，还注重心理、社会等多方面的功能重建。

二、康复医学的多元化治疗手段

1. 物理治疗：利用物理因子(如热、冷、电、光等)和功能训练，帮助患者恢复关节活

动度、增强肌肉力量、改善血液循环，从而减轻疼痛，提高生活质量。

2. 职业治疗：通过日常生活技能训练，帮助患者恢复或提高生活自理能力，适应工作环境，提高工作能力。

3. 言语治疗：针对失语、构音障碍及听觉障碍的患者进行训练，改善他们的交流能力，预防误吸导致的肺部感染。

4. 心理康复：提供心理咨询和心理治疗，帮助患者调整心态，建立积极的生活态度，提高心理适应能力。

5. 运动康复：通过运动训练，帮助患者恢复或提高运动能力，预防运动损伤，提高运动表现。

三、康复医学的个性化与跨学科合作

随着科技的发展，康复医学正逐步实现个性化康复。通过大数据和人工智能技术，为每个患者制定个性化的康复方案，提高康复效果。同时，康复医学科与其他学科的合作也日益加强，实现资源共享，提高康复服务质量。

四、康复医学的社会效益

康复医学不仅帮助患者恢复功能，还为社会减轻了负担。通过缩短疾病恢复时间，减少用药，最大限度帮助患者恢复功能，康复医学为患者、家庭和社会带来了显著的经济效益和社会效益。

五、康复医学的实例与启示

许多患者通过康复医学的治疗，实现了从病痛到健康、从绝望到希望的转变。例如，一位因意外导致腿部损伤的患者，经过物理治疗和职业训练，不仅学会了使用辅助工具独立行走，还找回了生活的乐趣和自信。

六、结语

康复医学是一门充满智慧与力量的学科。它以患者为中心，通过多元化的治疗手段，帮助患者从病痛中重生，重拾生活的希望。随着科技的不断进步，康复医学将继续创新和发展，为更多患者带来福音。让我们共同期待，在康复医学的引领下，越来越多的患者能够走出病痛，迎接美好的明天。

(作者单位:河南省驻马店市中心医院)

重症医学科如何为患者提供高质量的护理

□李兴兰

重症医学科护理为患者提供高质量的护理，需要遵循一系列严格的步骤和标准。以下将详细介绍这些步骤和标准，并阐述如何为患者提供高质量的护理。

一、评估和监测

1. 评估：在患者进入重症医学科时，护士需要进行全面的评估，包括生命体征、意识状态、肢体活动、疼痛程度等。

2. 监测：护士需要密切监测患者的生命体征，包括心率、呼吸、血压和体温。对于需要特殊监护的患者，如使用呼吸机或心电图监护仪，护士需要定期检查这些设备的性能和数据，确保其准确反映患者的状况。

二、环境与安全管理

1. 环境：重症医学科的环境需要保持清洁、安静、舒适和安全。护士需要确保患者所处的病房符合卫生标准和空气质量要求，以减少感染的风险。

2. 患者安全：护士需要确保患者处于安全的环境中，防止跌倒、误吸、外伤等意外事件的发生。

三、疼痛管理

重症患者常面临剧烈的疼痛和不适，因此疼痛管理是护理的重要组成部分。护士应定期评估患者的疼痛程度，并根据需要给予适当的药物或非药物干预措施，如放松疗法、音乐疗法等。

四、营养与饮食

重症患者可能存在营养不良问题，这可

能会影响其免疫力和康复速度。护士应根据患者的营养状况和医嘱，为其提供适当的营养支持和饮食建议。

五、液体管理与体液平衡

重症患者需要严格控制体液的摄入量，以保持体液平衡。护士应定期评估患者的尿量、电解质水平和体重变化，以确定其是否需要调整液体摄入量。

六、并发症预防与处理

重症患者可能面临多种并发症的风险，如感染、呼吸困难、器官功能障碍等。护士应密切监测这些并发症的迹象，并及时采取相应的干预措施，如调整抗生素治疗方案、调整呼吸机参数或向医生寻求专业建议。

七、心理与社会支持

重症医学科的患者通常面临巨大的心理压力 and 恐惧感，因此心理与社会支持也是护理的重要组成部分。护士应与患者建立良好的关系，倾听他们的需求和感受，并提供必要的心理支持和安慰。

总之，重症医学科的护理工作需要高度的专业知识和技能，同时也需要高度的责任心和同情心。通过仔细的评估和监测、环境与安全管理、疼痛管理、营养与饮食、液体管理与体液平衡、并发症预防与处理以及心理与社会支持等方面的护理工作，重症医学科的护士可以为患者提供高质量的护理，帮助他们度过这一困难的时期。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

孕期“甜蜜负担”：妊娠期糖尿病面面观

□李颖

妊娠期高血糖，是指在怀孕期间首次发现或确诊的糖代谢异常疾病，这是一种高危妊娠状态，对母体和胎儿的健康构成严重威胁。本文将详细解析妊娠期高血糖的各个方面，帮助孕妈妈们更好地理解 and 应对这一“甜蜜负担”。

一、妊娠期高血糖的定义与分类

妊娠期高血糖包括妊娠期糖尿病(GDM)和妊娠前已存在但未诊断的糖尿病即孕前糖尿病，还包括糖尿病前期合并妊娠即空腹血糖受损和糖耐量受损合并妊娠。GDM是指妊娠前血糖正常，妊娠期才出现的糖代谢异常。GDM患者的糖代谢异常大多于产后恢复正常，但将来患2型糖尿病的风险增加。

二、妊娠期糖尿病的症状

妊娠期糖尿病的症状并不总是明显，常见的症状包括：

1. 频繁饥饿感：虽然孕妇在怀孕期间容易饥饿，但无原因的频繁饥饿可能是糖尿病

的信号。

2. 口渴与多尿：孕妇出现无原因的口渴，即使刚喝水不久又感到口渴，以及排尿次数增多。

3. 皮肤瘙痒：高血糖会影响皮肤的神经功能，导致皮肤瘙痒。

4. 疲劳与乏力：孕妇在怀孕期间感到疲劳是正常的，但如果休息后仍无法缓解，可能是糖尿病的征兆。

5. 体重变化：孕妇体重增长不足或消瘦，尽管食欲增加。

三、妊娠期糖尿病的原因

妊娠期糖尿病的发生原因复杂多样，涉及生理、遗传、环境等多个方面：

1. 生理变化：妊娠期间激素水平显著变化，如雌激素、孕激素增加，这些激素具有拮抗胰岛素的作用，导致胰岛素敏感性下降，引发血糖升高。

2. 遗传因素：有糖尿病家族史，特别是直系亲属中有糖尿病患者，患病风险显

著增加。

3. 年龄与体重：高龄孕妇(≥ 35 岁)和孕前体重指数高的孕妇，患妊娠期糖尿病的风险较高。

4. 饮食结构：高糖、高脂饮食以及喜食甜食和米饭等，可能导致孕妇体内热量过剩，引发血糖升高。

5. 内分泌异常：如多囊卵巢综合征等内分泌疾病，也会影响胰岛素的分泌和利用。

四、妊娠期糖尿病的治疗与管理

妊娠期糖尿病的治疗主要包括生活方式疗法和药物治疗：

1. 生活方式疗法：

饮食：采取严格的糖尿病饮食食谱，增加低脂、高纤维食物，控制总热量，不吃高糖、高热量、高脂肪食物。

运动：进行中等强度的有氧运动，如散步、快走、游泳、太极拳等，有助于控制血糖。

2. 药物治疗：

胰岛素治疗：对于饮食和运动治疗效果

不佳的孕妇，需要在医生指导下注射胰岛素。口服药物：某些情况下，医生可能会推荐使用口服降糖药物，如二甲双胍等。

3. 日常管理：

提高自我认知：了解妊娠期糖尿病的健康知识，积极配合治疗。

重视血糖检测：定期检测血糖，适时调整治疗方案。

控制体重：合理管理体重，避免过度肥胖。

保持良好的心情：合理作息，定期体检，保持积极的心态。

五、结语

妊娠期糖尿病是一种需要高度重视的疾病，对母体和胎儿的健康都有显著影响。孕妇应提高风险意识，重视预防和生活方式管理，若不幸确诊为妊娠期糖尿病，应积极咨询医生，以获取专业的指导和治疗，确保良好的妊娠结局。

(作者单位:河北省沧州市肃宁县人民医院)