

宝宝发烧的家庭护理方法

□ 梁兴连

面色、呼吸是否平稳,有无呼吸急促、呼吸困难等症状。

三、衣物调整

根据室内外温度变化,适当给宝宝增减衣物。如果宝宝手脚温热且全身出汗,可适当减少衣物;如果宝宝手脚冰凉且打寒颤,应适当增加衣物或用热水袋、毛毯等保暖。衣物应选择纯棉、吸汗的材质,避免穿着过厚或过紧的衣物,以免影响散热。

四、饮食调整

宝宝发烧时,应选择清淡、易消化、有营养的食物,如牛奶、米粥、青菜汤等,避免油腻、刺激性食物。鼓励宝宝多喝水,以补充因发热而丢失的水分,防止脱水。多喝水还可以促进体内的新陈代谢,增加排尿量,促使毒素从体内排出,对退热有一定帮助。

五、皮肤护理

高热退热过程中会大量出汗,家长应及时擦干汗液,更换衣物,保持皮肤清洁干燥。

可用温毛巾擦拭宝宝的皮肤,特别是腋窝、腹股沟等大动脉血管波动比较厉害的地方,帮助散热。注意不可用酒精擦拭,以免引起酒精中毒。

六、物理降温

1. 洗温水澡:如果宝宝体温没有超过38.5℃,精神状态良好,可通过洗温水澡的方式帮助退热。注意室内温度适宜,以免加重发热症状。

2. 温水擦浴:将干净的毛巾放在温水中浸泡,拧干后擦拭宝宝的额头、腋窝以及腹股沟等部位,帮助身体散热。注意前胸后背不能擦,以免影响散热。

3. 冷敷:将冷毛巾敷于宝宝头部,待毛巾变暖后更换;或将冰袋置于额头上或枕于脑后,注意冰袋与皮肤之间用毛巾或手绢隔开,以防冻伤。

七、药物降温

如果宝宝体温超过38.5℃,应及时在医

生指导下选择布洛芬颗粒、对乙酰氨基酚颗粒等药物进行退热治疗。注意掌握药物剂量,剂量太大可能使宝宝出汗过多引起虚脱或电解质紊乱,并且不可长期服用。用药后40分钟测体温,以观察用药效果。

八、注意事项

1. 避免捂汗退热:捂汗退热可能导致宝宝持续出汗持续产热,出现脱水休克、高钾血症、高钠血症等危险症状。

2. 及时就医:如果宝宝体温持续不退或病情加重,应及时送医院就诊,以免延误病情。特别是伴有皮疹、腹泻等症状时,应留取相关标本做化验,以便医生判断病因。

宝宝发烧的家庭护理需要家长的细心、耐心和科学的观察与照顾。通过合理的环境护理、体温观察、衣物调整、饮食调整、皮肤护理、物理降温和药物降温等措施,可以有效地缓解宝宝的不适症状,促进宝宝早日康复。

(作者单位:山东省曲阜市人民医院)

造口护理小秘诀

□ 苏春梅

不可暴力擦拭,以免擦破皮肤及造口,造成皮肤破溃感染及造口出血。

2. 选择合适的造口袋

造口袋可以收集尿液或粪便,让患者及家属更容易处理。选择合适的造口袋非常重要,需要考虑其底盘大小、材质、功能等。初次使用时,可以向医生或造口专业护理人员咨询,以获得最佳建议。

3. 定期更换造口袋

根据产品说明书及个人造口情况,定期更换造口袋。通常,新造口袋的粘性更强,可以更好地固定在皮肤上。更换时,要使用专业的造口除胶剂,并轻轻撕下旧造口袋,不要使用剪刀或刀片切割。

4. 保持皮肤干燥

造口周围区域的皮肤容易潮湿和发痒,因此要保持干燥。可以配合使用造口护理产品,如造口护肤粉、液体敷料、防漏膏(防漏环)以吸收皮肤表面的水分,更好的收纳排泄物。

5. 避免过度活动

造口患者应避免过度活动,以减少腹压,

避免造口脱垂等并发症发生。但也不应长时间卧床,以免肌肉萎缩。根据医生的指导建议,制定适当的运动计划。

6. 合理饮食

饮食对造口护理有很大影响。要确保摄入足够的水分和营养,以支持伤口愈合。回肠造口和结肠造口有所不同,回肠造口排泄物水分居多,食物摄入要适当摄入粗纤维,结肠造口排泄物更接近正常排便,所以食物以营养丰富为主。同时避免过度油腻、辛辣和刺激性食物,以减少对造口及周围皮肤的刺激。

7. 使用正确的卫生用品

根据造口类型和患者的需要,选择合适的卫生用品,如吸收性纸巾、一次性尿片等。确保在使用前了解产品的使用方法和注意事项。

8. 寻求专业护理支持

造口护理需要一定的技巧和知识,如果您在护理过程中遇到问题,不要犹豫,及时寻求专业护理支持。您可以联系医生、护士或造口护理专业人员,他们将为您提供专业的指导。

9. 保持积极心态

造口护理可能会给患者带来一定的心理压力 and 不适感,但请保持积极的心态。与家人和朋友分享您的困扰,他们将给予您支持和鼓励。同时,参加造口协会或社区组织,与病相怜的患者交流经验,共同应对挑战。

10. 定期检查与评估

造口患者在接受造口手术后,应定期进行造口检查和评估。这有助于及时发现并处理问题,确保造口愈合良好情况。

总之,做好造口护理对于提高患者的生活质量具有重要意义。患者在自我护理过程中应保持积极的心态,主动沟通,自我监测皮肤状况,合理安排休息时间等。同时,家属和医护人员也应给予患者关爱和支持,共同为患者创造一个舒适、温馨的康复及生活环境。

在实践中,请注意观察患者的反应和舒适度,及时调整护理方法。同时,鼓励患者积极参与自我护理,培养正确的卫生习惯,提高生活质量。最后,让我们共同努力,为患者创造一个更美好的生活环境。

(作者单位:四川省北川羌族自治县人民医院)

耳石症的自我康复训练和注意事项

□ 田慧超

境,保持身体平衡。在练习过程中,可以尝试单脚站立,以进一步提高平衡能力。

三、耳石症的注意事项

在进行自我康复训练时,患者需要注意以下几点:

1. 保持头部稳定

避免突然的头部运动或倾斜,特别是在从床上起床、弯腰或抬头时要缓慢移动头部。保持头部稳定可以减少耳石游移,减轻眩晕症状。

2. 避免保持眩晕位

避免长时间保持可能引发眩晕的特定头部姿势,如低头或抬头。这些姿势可能加重眩晕症状。

3. 避免剧烈运动

剧烈运动或快速头部转动,如打篮球、踢足球等高强度活动,容易使耳石再次脱落,导致眩晕发作或症状加重。因此,患者应避免进行这些运动。

4. 改善生活习惯

避免过度劳累、戒烟戒酒、戒除不良生活习惯,如晃头、熬夜等。保持规律的作息时间和健康的生活方式有助于减轻耳石症症状。

5. 学会耳石复位训练

在专业医生指导下,学习并积极进行耳石复位训练。通过操控头部进行不同方向转动和倾斜,帮助耳石回到正常位置,缓解眩晕症状。

6. 及时就医

若患者耳石症症状较重,频繁出现眩晕、恶心、呕吐等症状,严重影响生活质量,应及时就医。遵医嘱进行耳石复位治疗,必要时采用药物治疗或手术治疗。

7. 注意药物使用

耳石症,学名“良性阵发性位置性眩晕”,是一种常见的外周性前庭疾病。它由于耳石(微小的碳酸钙结晶)脱落,刺激内耳半规管而引起眩晕症状。

本文将详细介绍耳石症的自我康复训练方法和注意事项,帮助患者更好地管理这一疾病。

一、耳石症的基本认识

耳石症的症状通常在体位改变时出现,如早晨起床、躺下、翻身、低头或仰头时。患者会感到天旋地转的头晕,严重时可能伴有恶心、呕吐、心慌和大汗等症状。尽管这种眩晕非常剧烈,但它是一种良性疾病,不会像脑血管病一样危及生命。耳石症的患病率约为十万分之十几到六十多,发病高峰在40岁以后,女性发病率约为男性的2倍。

耳石脱落的原因可能与多种因素有关,包括精神心理因素(如劳累、熬夜、压力大等)、高血压和糖尿病导致的末梢循环供血障碍、女性更年期缺钙、耳石器老化、血清维生素D水平偏低和骨质疏松等。此外,头外伤、耳部疾病等继发性因素也可能导致耳石脱落。

二、耳石症的自我康复训练

尽管耳石症通常需要专业医生的诊断和治疗,但在部分情况下,患者也可以尝试一些简单的家庭康复动作来缓解症状。以下是一些常用的自我康复训练方法:

1. 适应性练习

将某一物体放在离鼻子前方25厘米处,然后左右转头,在注视物体的同时还要保持视觉清晰度。这种练习可以帮助患者适应头部运动,减少眩晕感。

2. 替代性练习

为了增加目视的稳定性,患者可以在有视觉角度或无视觉角度的情况下进行练习。这种练习有助于改善患者的视觉稳定性,减轻眩晕症状。

3. 习惯性生活练习

习惯性生活练习需要根据患者自身情况采取相应的方法。例如,患者可以目视前方,先左侧卧,然后右侧卧,晕眩感消失之后保持30秒。这种练习有助于患者逐渐适应不同的头部姿势,减轻眩晕症状。

4. 平衡和步态练习

如果站着姿势不稳,患者可以练习站姿,哪个姿势不稳就坚持练习哪个姿势。走一字步也是一种有效的练习方法,即两个脚在一条线上向前走,迈左脚时眼睛向左前方看,迈右脚时眼睛向右前方看。这样可以推动前庭功能的修复,促进平衡能力的恢复。

5. 头部倾斜与旋转动作

患者坐于床上,背部挺直,头部保持中立位置。缓慢地将头部向一侧倾斜约45度,保持几秒钟,感受眩晕是否有所减轻。在倾斜的基础上,将头部缓慢旋转至另一侧,同样保持几秒钟。每天重复练习数次,但每次练习之间应休息足够时间,避免过度劳累。

6. 半卧位转头动作

患者仰卧于床上,头部垫高,使身体呈半卧位。缓慢地将头部向一侧转动,保持几秒钟,然后转回中立位置。换另一侧进行相同的转头动作。在练习过程中,应始终保持呼吸平稳,避免憋气。

7. 闭眼站立练习

患者站立于平坦地面上,双脚分开与肩同宽。尝试闭眼站立几秒钟,感受身体的平衡状态。睁眼后,缓慢地转动头部,观察周围环