

# 从孕期到产后的护理指导

□ 赵改红

妇产科护理对于女性和胎儿的健康至关重要。从孕期到产后,每个阶段都需要细致周到的护理。

以下是关于妇产科护理基础的全方位指导。

## 一、孕期护理

### 1. 饮食保健:

孕妇应均衡膳食,多摄入叶酸、铁、钙等营养素,预防贫血、缺钙及胎儿缺陷等问题。避免生冷、油腻和含有咖啡因的食物,以及生海鲜,保护胎儿健康。

### 2. 生活保健:

孕妇应戒烟限酒,避免暴露于刺激性化学物质和有毒化学物质的环境中。

保持居室通风,减少病菌滋生,营造舒适、健康的生活环境。

关注自身心理健康,情绪波动是正常现

象,但过度焦虑应及时寻求专业帮助。

### 3. 产前检查:

定期进行血常规、尿常规、肝肾功能、传染病筛查及B超监测等产前检查,评估母婴健康状况。

## 二、分娩准备与监护

### 1. 分娩准备:

孕妇应了解分娩流程,参加分娩准备课程,学习呼吸技巧和疼痛管理方法。

选择合适的分娩医院,准备待产包。

### 2. 产程监护:

分娩过程分为宫口扩张期、胎儿娩出期和胎盘娩出期。

产妇需保持放松,正确运用呼吸法减轻疼痛,在专业助产人员的指导下完成分娩。

医护人员需密切监测产妇生命体征及胎儿胎心情况,及时发现并处理异常情况。

## 三、产后护理

### 1. 身体恢复:

观察子宫恢复情况,预防产后出血和感染等并发症的发生。

保持会阴部清洁干燥,勤换卫生护垫,避免感染。

乳房护理不容忽视,保持乳房清洁,避免乳腺堵塞和感染。

### 2. 饮食与休息:

产后妇女应摄取营养丰富的食物,包括肉类、鱼类、蔬菜、水果等,补充身体所需的能量和营养。

保证充足的睡眠时间,避免过度劳累。

### 3. 心理调适:

分娩后的产妇可能因身体变化、生活压力等因素出现心理问题,家人应给予耐心陪伴与心理疏导。

提供必要的心理支持和帮助,引导产妇寻求专业的心理咨询和治疗。

4. 盆底肌修复:  
进行专业的盆底肌修复锻炼,如凯格尔运动,帮助恢复盆底功能,预防尿失禁、盆腔器官脱垂等产后常见问题。

## 四、结语

妇产科护理是女性健康的重要组成部分,从孕期到产后的每个阶段都需要细致的关注和护理。

通过合理的饮食、科学的生活方式、全面的产前检查、专业的分娩监护以及细致的产后护理,可以为母婴健康提供有力保障。

女性应增强健康意识,定期进行妇科检查,了解自己的身体状况,提高生活质量。

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

# 手术室的温度和湿度如何控制

□ 董巍巍

手术室是医疗设施中最为关键和敏感的场所之一,其环境对手术的成功率和患者的安全有着至关重要的影响。温度和湿度作为手术室环境控制的重要参数,更是需要精心调节和管理。以下将详细探讨手术室的温度和湿度如何进行有效控制。

## 一、手术室温度控制的重要性

手术室的温度通常应保持在20到24摄氏度之间,这一范围能够确保医务人员和患者在手术过程中保持适宜的体感温度,避免过热或过冷带来的不适。

1. 避免过热:过高的温度会使医务人员和患者容易出汗,这不仅增加了手术操作的难度,还可能导致感染风险的增加。同时,高

温环境也可能影响手术设备的正常运行,降低其准确性和稳定性。

2. 防止过冷:过低的温度则可能使患者感到寒冷,增加术后感染的风险。此外,低温环境还可能影响麻醉药物的代谢,从而增加手术的风险。

为了维持这一适宜的温度范围,手术室通常会配备专业的空调系统,通过精确的温控技术来实现温度的稳定控制。

## 二、手术室湿度控制的必要性

手术室的湿度应保持在30%到60%之间,这一范围有助于减少细菌滋生,防止手术过程中的感染。

1. 抑制细菌滋生:湿度过高会导致手术

室内的空气变得潮湿,为细菌的生长提供了有利条件。而湿度过低则会使空气变得干燥,虽然不利于细菌滋生,但可能损害手术设备和患者的呼吸道黏膜。

2. 保持设备正常运行:适宜的湿度环境有助于手术器械和设备的正常运行,避免因湿度过高或过低导致的故障和损坏。

为了实现湿度的精确控制,手术室通常会配备加湿器或除湿器,根据实际需要调整室内的湿度水平。

## 三、实现手术室温湿度控制的措施

1. 专业设备:使用专业的空调系统和加湿器/除湿器,通过先进的传感技术和智能控制系统,实现温度和湿度的精确调节。

2. 定期检测:定期对手术室的温度和湿度进行检测,确保其符合规定的范围。一旦发现异常,应立即采取措施进行调整。

3. 环境清洁:保持手术室的清洁和整洁,定期清洁空调系统和加湿/除湿设备,避免细菌和霉菌的滋生。

4. 人员培训:对手术室的工作人员进行专业培训,使其了解温度和湿度控制的重要性,并学会正确操作相关设备。

综上所述,手术室的温度和湿度控制是保障手术安全与舒适的关键。通过精确控制温度和湿度,可以为手术过程提供良好的环境条件,降低感染风险,提高手术成功率。

(作者单位:河北省保定市妇幼保健院)

# 5个方面探讨急诊护理

□ 刘金兰

在急诊室的方寸之间,时间仿佛被按下了快进键,每一秒都承载着生命的重量。这里,是生与死的较量场,也是人性光辉最闪耀的舞台。当紧急情况发生,除了迅速有效的医疗救治,急诊护理人员那温暖而坚定的“我与你同在”,成为了患者及家属不可或缺的心理支柱。以下,我们将从几个方面探讨急诊护理中心理支持的重要性与实践。

## 一、即时安抚,缓解恐惧

面对突如其来的病痛或创伤,患者及家属往往陷入极度的恐惧与无助之中。急诊护士作为第一时间接触患者的人员,其首要任务是迅速而温柔地给予安抚。一个握手、一句

“别怕,我们在这里”,都能有效减轻患者的紧张情绪,为后续的治疗创造有利条件。

## 二、信息透明,增强信任

在信息不对称的紧急情况下,患者及家属渴望了解真相。急诊护士应以清晰、简洁的语言,耐心解释病情、治疗计划及可能的转归,确保患者及家属在了解情况的基础上做出决策。这种信息透明不仅有助于缓解焦虑,更能增强医患之间的信任,促进治疗过程的顺利进行。

## 三、情感陪伴,共渡难关

急诊室的每一刻都可能是患者生命中最艰难的时刻。护士的陪伴,不仅仅是身体上的

照料,更是情感上的支持。他们倾听患者的痛苦,感受家属的担忧,用专业与爱心为患者营造一个相对安心的环境。在生死瞬间,这份无声的陪伴,让患者感受到“我并不是一个人在战斗”。

## 四、心理疏导,促进康复

急救成功后,患者的心理恢复同样重要。急诊护士还需关注患者的心理状态,提供必要的心理疏导。通过引导患者正视创伤经历,学习应对压力的方法,帮助他们逐步走出心理阴影,重新拥抱生活。同时,也为家属提供情绪支持,共同为患者的全面康复努力。

## 五、专业培训,提升能力

急诊护理中的心理支持,离不开专业的培训与学习。医疗机构应加强对急诊护士的心理护理技能培训,包括沟通技巧、情绪管理、危机干预等,使其能够在复杂多变的急诊环境中,更加从容地应对各种心理挑战,为患者提供更加全面、细致的照护。

总之,在急诊护理的战场上,“我与你同在”不仅是一句温暖的话语,更是医护人员对患者最真挚的承诺。通过即时安抚、信息透明、情感陪伴、心理疏导及专业培训,急诊护士们用实际行动诠释了人文关怀的真谛,为每一个生命点亮希望之光。

(作者单位:河北省廊坊市固安县中医院)

# 冠心病的发病原因与症状表现

□ 刘晓

冠心病,全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病,是一种常见的心血管疾病,严重影响人类的健康与生活质量。本文将从发病原因和症状表现两个方面进行医学科普介绍。

## 一、冠心病的发病原因

冠心病的发生是多因素综合作用的结果,主要包括以下几个方面:

1. 血脂异常:高脂血症是冠心病最重要的病因之一。脂质代谢异常,如总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇增高,以及高密度脂蛋白胆固醇降低,均会增加冠心病的风险。血脂异常会导致脂质在血管内壁沉积,形成斑块,进而引起冠状动脉狭窄。

2. 高血压:高血压是冠心病的主要病因之一。高血压会损伤心脏和血管,促使血管变性,加速动脉粥样硬化的进程,最终导致冠

心病的发生。

3. 糖尿病:糖尿病患者患冠心病的几率远高于正常人群,且疾病发展较为迅速。高血糖不仅会导致微血管病变,还会影响脂肪的代谢,促进动脉粥样硬化的形成。

4. 吸烟:吸烟是冠心病最主要的危险因素之一。吸烟可导致动脉壁内氧合不足,促进内膜下层脂肪酸合成,使血小板易在动脉壁黏附聚集,从而增加冠心病的风险。

5. 肥胖:肥胖可导致血浆甘油三酯及胆固醇水平增高,并常伴发高血压或糖尿病,显著增加冠心病的发病率。

6. 遗传因素:家族中有冠心病或高血压病史的人,患冠心病的风险相对较高。遗传因素虽然不可控,但了解自身家族病史有助于提前预防。

7. 不良生活习惯:如高盐、高脂饮食,缺乏运动,长期熬夜,精神紧张等,均会增加冠心病的风险。

## 二、冠心病的症状表现

冠心病的症状多样,主要包括以下几个方面:

1. 胸痛:是冠心病最常见的症状,常表现为发作性胸痛,由体力劳动或情绪激动诱发。疼痛部位主要在胸骨体之后,可波及心前区,疼痛性质多为压迫性,可能逐步加重后逐渐消失。

2. 胸闷:部分患者仅觉胸闷不适而未感胸痛,胸闷的出现与胸痛相似,多由诱发因素导致。

3. 心绞痛:患者在身体劳累或情绪激动时会

出现心绞痛,主要表现为胸骨后和心前

区的紧缩样或烧灼样疼痛,一般持续数分钟,休息后可缓解。若病情持续发展,心绞痛可能在日常活动中也出现,如上楼梯。

4. 其他症状:部分患者还可能出现腹痛(需与急腹症鉴别)、恶心呕吐、容易出汗、疲乏无力、心悸不安、心律失常等症状。部分患者还可能反复性发烧,伴有眼睑和小腿水肿。

## 结语

冠心病是一种多因素导致的心脏疾病,了解其发病原因和症状表现对于早期预防和治疗具有重要意义。通过改善生活习惯,如均衡饮食、适量运动、戒烟限酒、保持心理健康等,可以有效降低冠心病的风险。同时,一旦出现相关症状,应及时就医,通过专业检查明确诊断,并在医生指导下进行治疗。

(作者单位:河北省沧州市中西医结合医院)