

# 有效护理措施助你应对小儿肺炎

□潘倩春

小儿肺炎，作为儿童常见的呼吸道疾病之一，常使父母倍感焦虑。然而，正如许多疾病一样，科学的预防和护理措施能够有效降低疾病的发生和发展，提升儿童的康复速度。本文旨在为家长提供小儿肺炎的相关知识，介绍科学的护理方法，以帮助家庭更好地应对这一挑战。

## 一、了解小儿肺炎

小儿肺炎是儿童时期常见的呼吸道疾病，其发病原因主要是由病毒或细菌感染引起的肺部炎症。肺炎的典型症状包括咳嗽、呼吸急促、发热等，这些症状对于家长而言是需要引起重视的信号。病毒性肺炎是其中一种常见类型，主要由流感病毒、腺病毒等引起。这类病毒通过飞沫传播，尤其在寒冷的季节更容易传播。细菌性肺炎则通常由肺炎链球菌等细菌引起，传播途径主要包括空气飞沫和直接接触传播。

## 二、科学的预防措施

1、疫苗接种：预防小儿肺炎的最有效途径之一就是定期接种相应的疫苗。疫苗接种可以在儿童免疫系统中引入微量的病原体或其部分，激发免疫系统产生抗体，形成免疫记忆，以便在未来遇到相同

的病原体时更快速地做出反应。对于小儿肺炎，肺炎球菌和流感疫苗是常见的接种项目。及时完成疫苗接种能够显著减少患病风险，提高免疫力，是保障儿童健康成长的重要步骤。

2、保持良好的卫生习惯：良好的卫生习惯是预防呼吸道疾病的基础。家庭成员应当时刻保持个人卫生，特别是在接触食物、饭前便后、外出回家后等关键时刻要勤洗手。这有助于减少手部传播病原体的可能性。此外，家庭要定期清洁居住环境，包括常用物品表面、床上用品等，保持通风，减少细菌和病毒在家中的滋生与传播。对于患有呼吸道疾病的人群，应避免与其过度接触，减少感染风险。

3、避免空气污染：家长要注意避免儿童长时间暴露在有污染的环境中。在空气质量不佳的天气里，尽量减少户外活动，特别是在工厂排放、交通繁忙的地区。室内通风也是重要的一环，确保室内空气新鲜流通，有助于减轻呼吸系统的负担。

## 三、科学的护理措施

1、保持充足休息：在疾病期间，儿童的身体需要更多的能量来对抗病毒或细

菌，而休息是为了减轻身体的负担，让免疫系统更专注地对抗病原体。家长应确保患儿在床上休息的环境安静舒适，避免过度的体力活动。同时，可以为患儿提供轻松的娱乐活动，如听音乐、看书或玩简单的游戏，有助于分散注意力，缓解疾病带来的不适感。

2、合理饮食：在肺炎期间，患儿的食欲可能下降，但家长应尽力提供易于消化的食物，确保儿童获得足够的营养。建议选择清淡易消化的食物，如米粥、面条、蒸蔬菜等，避免油腻、辛辣的食物刺激胃肠道。此外，保证患儿摄取足够的水分也是十分重要的。水分有助于维持体力，促进体内代谢，帮助排除体内废物，促进康复。

3、定期监测体温：发热是肺炎的常见症状之一，因此要定期监测患儿的体温变化。使用电子体温计等工具，确保准确测量患儿的体温。在医生的指导下，可以使用适当的退烧药物，但务必按照药物说明和医嘱使用，避免滥用药物。定期监测体温有助于及时发现发热的情况，采取相应的降温措施，缓解患儿的不适感，提高

生活质量。

4、密切关注呼吸状况：肺炎常导致呼吸急促，呼吸困难。因此，家长应密切观察患儿的呼吸状况，包括呼吸频率、深度以及是否出现异常呼吸音。如发现异常，应及时就医，寻求专业医生的帮助。在家庭中，可以提高室内空气质量，保持通风，避免患儿接触刺激性气味和烟雾。合理的呼吸状况监测有助于及时发现并处理呼吸系统的问题，保障患儿的生命安全。

小儿肺炎虽然给家庭带来困扰，但通过科学的预防和护理措施，可以有效减少疾病的发生和发展。家长要注重疫苗接种，培养良好的卫生习惯，避免空气污染。在面对肺炎时，及时采取合理的护理措施，保持充足休息，合理饮食，密切监测患儿的体温和呼吸状况，是促进康复的重要步骤。通过科学的方法，我们能够更好地保护孩子的呼吸系统健康，使他们在健康的环境中茁壮成长。希望每一个家庭都能够在科学的指导下，迎接一个充满健康和快乐的未来。在关爱与科学的双重呵护下，我们共同创造一个更为美好的明天。

(作者单位:广西柳州市柳铁中心医院)

# 骨科病人护理之翻身技巧

□覃凤妹

骨科病人在手术后,需要特殊的护理以确保其康复顺利进行。其中,翻身技巧是重要的一环。合理的翻身不仅可以减轻患者的疼痛感,还有助于预防并减少术后并发症的发生。本文将为大家介绍骨科病人护理中的翻身技巧,介绍使用辅助器具的方法,帮助医护人员更好地关注患者的康复过程。

## 一、确定病人的可翻身程度

在进行翻身之前,首先要明确患者的可翻身程度。这需要考虑手术类型、患者的病史以及术后的身体状况。一些患者需要更为谨慎和温和的翻身操作,而对于一些康复较好的患者,可以采用更主动的翻身策略。

## 二、骨科病人护理翻身技巧

1、准备工作在进行翻身之前,要先为患者做好准备,包括调整床单、护理垫等,确保患者的周围环境整洁、舒适。还需要与患者进行简单的沟通,告知翻身的过程,以减轻患者的紧张和焦虑感。

2、正确的体位。在进行翻身时,医护人员需要确保患者的身体保持自然而舒适的体位,同时要注意患者的头颈、脊柱、关节等部位,避免受到额外的扭曲或压力。合理的体位有助于减轻患者的不适感,降低翻身的难度。

3、翻身的方法。翻身的方法有多种,

选择适合患者情况的方法是非常重要的。常用的方法包括抬腿法、滑移法、旋转法等。在操作时要轻柔、稳定,避免急躁和用力过猛,以免对患者的身体造成二次伤害。抬腿法要求将床上的护理垫调整到适当位置。两名护理人员站在床的两侧,一人掌握患者的肩膀和骨盆,另一人负责患者的双腿。缓慢而均匀地协同工作,一名护理人员抬起患者的双腿,同时另一名护理人员轻轻地翻动患者的身体,使其从一侧翻转到另一侧,确保患者的头、颈和背部都得到适当支撑,避免扭曲。滑移法要求一名护理人员轻轻抓住患者的肩膀,另一名护理人员抓住患者的骨盆,然后协同工作,使患者沿床单或护理垫滑动,完成翻身的过程。确保滑动的过程平稳,避免对患者造成额外的摩擦。旋转法要求一名护理人员负责固定患者的上半身,另一名护理人员负责固定患者的下半身,然后共同旋转患者的身体,完成翻身的过程,确保旋转的过程平稳,避免扭曲患者的身体。

4、翻身后的观察。翻身之后,医护人员要仔细观察患者的身体状况,特别是皮肤的情况。如果发现异常,如红肿、瘀伤等情况,要及时报告医生并采取相应的护理措施。

## 三、合理使用护理辅助器具

1、护理垫和滚筒。应用:护理垫的放

置需精准,应确保其覆盖整个支撑区域,特别是手术切口附近。滚筒则应放置在患者的侧身,使其身体保持自然曲线,减轻手术部位的直接受力。技巧:护理垫必须保持平整,避免出现皱褶,以防止对患者的皮肤造成额外的摩擦和不适感,通过定期检查和调整护理垫的位置来实现。此外,滚筒的高度和角度应根据患者的身体状况进行调整,确保患者得到最合适的支撑,同时避免对关节和手术区域施加过多的额外压力。

2、侧身护理夹具。应用:侧身护理夹具的放置位置应与患者手术部位相适应,确保其提供足够的支撑。这样的夹具有助于保持患者侧卧姿势,减轻手术部位的压力,促进更好的血液循环。技巧:在使用侧身护理夹具时,医护人员应注意调整夹具的高度和角度,以确保患者的身体得到适当的支撑。同时,要谨慎避免对关节和手术区域施加额外的压力,以防止出现不适或损伤。

3、电动翻身床。应用:电动翻身床的使用简便,通常有预设的翻身模式,医护人员只需设置好参数即可进行翻身。这对于一些需要频繁翻身的患者尤其方便,同时也降低了医护人员的操作难度。技巧:在使用电动翻身床时,医护人员需要确保患者的身体得到充分支撑,防止在翻身过程中

产生不适。同样,熟练的操作技巧可以减少翻身过程中的摩擦和不适感。

## 四、操作要点

1、沟通与配合:首先,医护人员需要及时与患者进行沟通,详细解释翻身的目的、过程以及可能的不适感,以获得患者的理解和主动的合作。在进行翻身操作前,明确分工、确定每个成员的职责,确保每个步骤都有专人负责。协调一致的团队配合可以提高操作效率,减少翻身过程中的时间和不适感,为患者提供更为安全和舒适的护理体验。

2、温和和操作:在进行翻身操作时,医护人员必须保持操作的温和性,避免突然的动作或过于强烈的力度,以免引起患者的疼痛或不适。特别是对于骨科手术后的患者,手术部位往往更为敏感,过于激烈的操作可能导致不必要的痛苦或损伤。此外,医护人员需要特别关注患者的生理状态,尤其是呼吸和心率的变化。

总的来说,在骨科病人的康复护理中,科学合理的翻身技巧是确保患者顺利康复的重要环节。通过合理使用护理辅助器具,医护人员可以更有效地进行翻身操作,减轻患者的不适感,降低并发症的风险。通过科学的护理手段,我们能够更好地关注患者的康复需求,提高手术后护理的质量。

(作者单位:广西来宾市兴宾区人民医院)

# 如何提高妇科检查体验

□麦红燕

查时可以咨询医生。

## 三、调整预约时间

1、考虑周期:尽量在月经周期中最舒适的时期预约妇科检查,避开月经期间或排卵时的不适。2、时间安排:选择一天中您感觉最放松、最有活力的时间进行预约,以确保身心状态最佳。

## 四、病史资料准备

1、历史记录:带上任何重要的医疗记录或前次检查报告,尤其是如果您是首次访问这位医生。2、家族病史:了解并记录家族中是否有妇科疾病的历史,如乳腺癌、子宫癌等,因为这些信息对于评估风险非常重要。

## 五、心理准备

1、积极心态:提醒自己,妇科检查是常规的健康维护措施,对早期发现和潜在健康问题至关重要。适度了解检查的益处,如早期发现妇科疾病、监测生殖健康等,可以提升自己对检查的积极看法。2、情绪表达:与亲密朋友或家人分享您的顾虑和感受。如果感觉紧张或不安,可以进行一些放松练习,如深呼吸、瑜伽或冥想。情绪的表达式有助于释放心理压力,让您在面对检查时更加镇定。

## 六、物理准备

1、选择合适的服装:穿着宽松、前开或易于脱穿的衣服,避免穿着复杂或紧身的服装,以便于在检查时快速更衣。适合的服装不仅便于操作,同时也能让您在检查时保持尊严和舒适。2、注意个人卫生:根据医生的指导,可能需要进行局部清洗。确保进行检查的当天或前一天洗澡,保持清洁,这会让您感觉更自信,同时也是对医护人员的尊重。

## 七、检查中的技巧

1、深呼吸:在检查过程中,采用深呼吸技巧,有助于放松身体,减轻紧张引起的不适。可以在检查前练习几次,以便在检查时能够更好地控制呼吸。2、分散注意力:准备一个播放列表,选择您喜欢的轻松音乐,在检查过程中听,或者使用冥想应用进行冥想。这样可以您的注意力从检查转移到其他事物,缓解紧张感。

## 八、沟通与互动

1、主动沟通:在检查前和检查中,如果有任何不适,及时告知医生或护士,他们可以提供帮助或调整检查手法。例如,如果觉得检查床太冷或体位不舒服,可以请求医护人员进行适当调整。2、反馈意见:检查完成

后,如果有任何不舒服或建议,应及时向诊所或医院提出。您的反馈可以帮助改善服务质量,也可以帮助其他患者获得更好的体验。

## 九、伴侣或朋友支持

1、陪同到场:如果可能,让配偶、伴侣或亲近的朋友陪同前往,他们的存在可以提供情感支持。2、分享感受:与支持您的人讨论您的担忧和期望,有时候倾诉和分享就是很好的缓解紧张的方法。

## 十、后续关怀

1、结果咨询:询问医生检查结果多久后可以得到,通过何种方式通知。如果需要做进一步的检查或治疗,明确下一步计划,包括预约时间、准备事项等。2、心理支持:如果检查结果出现异常,可能会引起焦虑或担忧,这时寻求专业的心理支持非常重要。可以是医院的心理咨询服务,也可以是通过社区资源或在线心理支持平台。

通过这些自我护理策略,您可以在妇科检查中获得更好的体验。记住,妇科检查是一项重要的健康检查,为了自己的健康,请不要忽视它。强化自我准备,积极与医护人员沟通,可以让您在面对妇科检查时更加从容不迫。

(作者单位:广西钦州市妇幼保健院)