

小儿推拿解决宝宝便秘烦恼

□ 杜志新

随着宝宝的成长,很多家庭都可能面临便秘这个常见的健康问题。便秘,通常是指排便困难或排便次数减少,常常是由于饮食不当、肠道功能紊乱或是肠道蠕动能力减弱等原因引起的。对于宝宝来说,便秘不仅影响他们的消化吸收,还可能影响他们的情绪和睡眠。那么,如何告别便秘烦恼呢?今天我们将为大家介绍一种简单易行的方法——小儿推拿。

便秘的主要原因之一是肠道蠕动能力减弱,这可能是由于宝宝的饮食习惯不合理,如食物过于精细、膳食纤维摄入不足等。此外,宝宝的肠道菌群尚未完全建立,也可能导致

肠道功能紊乱,从而引发便秘。除了饮食原因,生活习惯、环境变化等因素也可能导致宝宝便秘。

小儿推拿是一种非药物的中医保健疗法,通过特定的推拿手法来促进宝宝的消化吸收,改善肠道功能,从而预防和治理便秘等消化问题。小儿推拿的特点是简单易学、安全有效、无副作用,非常适合家长在家为宝宝进行保健护理。

下面,我们就来介绍几个简单易行的小儿推拿方法,帮助宝宝告别便秘烦恼:

1. 顺时针按摩腹部:每天早晚各一次,以宝宝肚脐为中心,顺时针轻轻按摩腹部,

每次5-10圈,可以帮助促进肠道蠕动,缓解便秘。

2. 捏脊:让宝宝俯卧在床上,家长用双手捏住脊柱两侧的皮肤,从尾骨开始向上捏至颈椎处,每天数次,可以刺激肠道蠕动,改善肠道功能。

3. 推七节骨:家长用拇指从腰部推至尾骨处,每次推100-200次,可以促进肠道水分的分泌,软化大便,缓解便秘。

除了以上方法,家长还要注意宝宝的饮食调理。增加膳食纤维的摄入是预防便秘的关键。家长可以给宝宝多吃一些富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、全麦食品等。同时,

多喝水也是保持肠道通畅的重要措施。适量饮水有助于软化大便,促进排便。

对于小儿推拿的操作方法,家长可以先学习一些基础的推拿手法,如揉法、搓法、捏法等。可以在网上查找一些相关的教学视频或书籍进行学习。在操作时要注意力度适中,以宝宝能够耐受为宜。

总之,告别便秘烦恼是每个家庭都希望实现的。通过小儿推拿和合理的饮食调理,家长可以帮助宝宝改善肠道功能,预防便秘的发生。让我们一起行动起来,为宝宝的健康保驾护航。

(作者单位:河北省井陘县中医院)

结核患者的护理要点与注意事项

□ 李益姿

结核病,又称肺结核,是一种由结核分枝杆菌引起的慢性传染病。它主要影响肺部,但也可能影响其他部位,如淋巴结、骨骼和脑膜等。由于结核病的治疗周期长、药物副作用大,患者的护理工作显得尤为重要。下面详细介绍结核病的基础知识、护理要点及注意事项。

一、结核病的基础知识

结核病是由结核分枝杆菌引起的传染病,常常侵犯肺部、淋巴结、肾脏、骨骼等部位。在治疗过程中,患者需要承受长期的药物治疗和可能的并发症,这对患者心理造成了极大的压力。因此,肺结核患者的护理非常重要。

1. 病原体:结核病的病原体是结核分枝杆菌,它是一种需氧菌,能在空气中存活数周,但对日光、热和某些化学物质敏感。

2. 传播途径:结核病主要通过飞沫传播。当患者咳嗽、打喷嚏或说话时,会释放出含有结核菌的飞沫,他人吸入后可能感染。

3. 症状:典型症状包括持续咳嗽、咳痰、胸痛、呼吸困难、发热和盗汗等。但初期症状可能不明显,容易被忽视。

4. 诊断:通常通过胸部X光、痰涂片检查和结核菌素试验等方法进行诊断。

二、结核患者的护理要点

肺结核患者的护理非常重要,需要注意患者的个体差异因人制宜,提供个性化的护

理服务。在护理过程中要注意对患者的保护和隔离,加强对患者的心理疏导和支持,以提高治疗效果和患者的生活质量

1. 环境护理:保持室内空气流通,每天定时开窗换气。避免患者接触烟尘和刺激性气体。定期消毒患者的生活用品和接触过的物品。

2. 呼吸道护理:鼓励患者深呼吸和有效咳嗽,促进排痰。对于排痰困难的患者,可采用雾化吸入、胸部物理治疗等方法协助排痰。教导患者正确的咳嗽和打喷嚏方式,以减少飞沫传播。

3. 饮食护理:提供高热量、高蛋白、高维生素的食物,以满足患者的营养需求。鼓励患者多喝水,保持充足的水分摄入。避免辛辣、刺激性食物,以免加重咳嗽和不适。

4. 心理护理:结核病治疗周期长,患者容易出现焦虑、抑郁等心理问题。护士应关心患者的心理状况,提供心理支持。

鼓励患者与家人和朋友保持联系,分享心情和感受,减轻孤独感。

可组织病友交流会,让患者之间互相鼓励和支持,共同面对疾病。

5. 用药护理:确保患者按时按量服药,避免漏服或过量服用。

密切观察患者服药后的反应,如出现药物副作用应及时报告医生并调整治疗方案。教育患者及其家属了解药物的作用、副作用和注意事项。

6. 健康教育与宣传:向患者及其家属普及结核病的相关知识,提高他们对疾病的认知和理解。

教导患者正确的防护措施,如佩戴口罩、避免公共场所等,以减少传染风险。

7. 预防与控制:对于密切接触者进行筛查和预防接种。鼓励患者进行适量的锻炼和保持良好的生活习惯,增强免疫力,促进康复。

8. 出院指导与随访:在患者出院前给予详细的出院指导,包括饮食、休息、锻炼等方面的建议;定期随访以监测病情变化和评估治疗效果。同时提供心理支持和社会资源链

接服务以帮助患者更好地融入社会生活并维持良好的生活质量。

9. 应对突发情况:教会患者及其家属如何应对可能出现的突发情况如咯血、呼吸困难等紧急情况;提供紧急联系方式以确保患者在需要时能及时获得医疗援助。

10. 社会支持与资源链接:协助患者寻找和利用各种社会资源如经济援助、心理咨询等服务以减轻他们的经济和心理压力;鼓励患者参与社会活动和志愿者工作以增强他们的社会归属感和自信心。

11. 促进患者自我管理教育:教育患者掌握自我管理和自我教育的技能如如何监测自己的健康状况、如何调整生活方式以改善健康等;鼓励患者积极参与决策过程并与医护人员建立合作关系以实现最佳的治疗效果和生活质量。

12. 尊重与保护患者隐私权:在护理过程中尊重并保护患者的隐私权和尊严;确保患者在接受治疗和护理时感到被尊重和理解从而增强他们的信任感和满意度。

13. 持续改进护理质量:通过收集和分析患者的反馈意见以及评估护理效果不断改进和完善护理计划和措施;提高护士的专业素养和服务意识以提供更加优质、人性化的护理服务。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)

浅谈正确应对紧急情况措施

□ 李 猛

您是否知道遇到危及身体健康的紧急情况时,应当如何正确应对,才能够自救或救助他人,接下来将为大家整理生活中的常见急救知识,共同学习吧!

一、突发意外创伤急救应如何应对

1. 要注意对于突发创伤急救情况,一般在出现创伤后1个小时之内,因气胸、骨盆、肝脾破裂、骨折等多发损伤,极易所致伤员大出血甚至死亡。如果可以得到妥当救治,可以帮助患者免于死亡。

2. 正确应对方法:在发生创伤、突发急症的患者,如果本身欠缺专业的医学常识,一定不要盲目搬动患者,这样极有可能会造成患者出现骨折错位问题,甚至对血管神经也有所伤害。正确的应对措施应当是第一时间拨打急救电话120,等待医护人员到来过程中,帮助患者避免外界因素导致病情加重。

二、急性胸痛应如何应对

1. 胸痛绝非小事,一定要注意及时就医,对于主动脉夹层、心肌梗死、肺栓塞等情况,黄金急救时间一般只有1h-1.5h。

2. 正确应对方法:第一时间拨打120,不可以胡乱服药,因为并不知道胸痛病症的类型和严重程度,如果不明病因尽量不要胡乱

用药。

三、突发溺水应如何急救

1. 想要救助溺水者一定要抓住每分每秒,因为淹溺的整个过程极快,假若未能及时抢救,通常在4-6分钟之内便有可能窒息而亡。据统计,淹溺者在溺水6-9分钟之内高达65%的死亡率,一旦超出25分钟则死亡率飙升100%。如果淹溺者可以在溺水1-3分钟之内得到正确救护,那么则可以100%的急救成功率。

2. 正确的急救方法应当这样,首先将溺水者口鼻内的异物迅速清除,然后将领口解开保持平卧姿势,确保其呼吸道顺畅性,并进行2次人工呼吸。之后歪动溺水者的头部偏向一侧,按照正确的心肺复苏按压方法,帮助排出胃内积水。最后根据30秒心肺复苏中间与2次人工呼吸的节奏循环配合救助,直至溺水者成功苏醒或专业急救人员到达现场。

四、烧伤、烫伤应如何应对

1. 烧伤与烫伤对人体造成的伤害,其中80%都是余热所致,因此对于这种情况的急救,重点就在于减少余热损害。

2. 正确的急救方法共有两步,第一步要冲,使用就近流动水源对伤口第一时间冲洗,

或是浸泡冷水直至烫伤疼痛有所缓解,也可使用冷毛巾敷于烫伤部位,这个时间至少要在10分钟以上。但要注意不可以直接在伤口处放置冰块,避免破坏患者的皮肤组织。假若现场并无可利用的水,可以使用其他无害的冰凉液体,例如牛奶、罐装饮料。

第二步要脱,穿着衣服被热水热汤烫伤,不可脱下衣服需要使用冷水浇在衣服上降温处理。将伤口浸泡湿润之后去除医务,例如皮肤、衣服粘连不可撕拉,需要剪去末端粘连部分,粘连的部分要留在皮肤上处理,之后使用清洁纱布对创面覆盖达到预防污染的作用。

五、触电应当如何急救

如果发现有人触电,需要第一时间找出电闸并切断。如果对电源位置并不了解,可以寻找有绝缘作用的塑料管或是棍子,将触电者和接触电源做切断处理,并检查触电者反应。假若触电者已经失去了呼吸和心跳,需要第一时间拨打120之后,即刻对其胸外按压和人工呼吸急救处理。

正确的胸外按压操作如下:按压位置是标准体型的两个乳头连线中点和胸骨交界点。按压手势需保持双掌交叠,双手相扣,掌根着力,垂直按压。按压深度要以成年人垂

直向下5-6cm,保持100-120次/分钟的按压频率。

六、气管异物应如何应对

1. 对于成年人与1岁以上婴幼儿,第一步抢救者需要在患者背后站立姿势,第二步双臂环抱患者的腰部,保持一手握拳,将拳眼对准患者的上腹部,正确位置在肚脐以上两横指位置,另一只手握住此拳,第三步要保持迅速向上、向内推压,直至排出异物。

2. 如果旁侧无人正确的自救方法,第一步需要将上腹部抵压在圆钝椅背,第二步要连续弯腰挤压患者腹部,直至成功排出异物。

3. 对于1岁以下婴幼儿,第一步需要保持蹲在地上或是椅子上,第二步将宝宝抱起,保持脸部向下,身体依靠于打人膝盖上,第三步拍背,一只手握住宝宝下颌,另一只手的掌根施力于两肩胛骨中间拍打5次。第四步压胸,将宝宝翻正之后,胸部正中靠下位置,使用食指、中指按压5次。第五步,重复拍背和压胸,直至排出异物。

综上所述,这些都是我们在日常生活中比较常见的急救情况,希望可以帮助大家学习传播急救知识,遇到突发情况可以正确应对。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)

探讨胃癌的三级预防策略

□ 周春晖

胃癌是一种常见的消化道恶性肿瘤,它对人类的健康和生命构成了严重的威胁。为了有效地预防胃癌的发生,我们需要了解并实施三级预防策略。在本篇文章中,我们将探讨胃癌的三级预防,即一级预防、二级预防和三级预防。

一级预防:减少致癌因素

一级预防的关键在于减少致癌因素,包括减少高盐、腌制、熏制和霉变食品的摄入,以及戒烟限酒。这些食品和酒精是已知的致癌物质,长期摄入会增加患胃癌的风险。此外,加强卫生宣传教育,提高公众对胃癌的认

识,培养良好的饮食习惯和生活方式,也是一级预防的重要组成部分。

二级预防:早期发现和诊断

二级预防的主要任务是早期发现和诊断胃癌。定期进行胃镜检查、幽门螺杆菌检测、癌胚抗原(CEA)等肿瘤标志物检测以及B超、CT等影像学检查,是早期发现胃癌的有效手段。此外,高危人群(如家族中有胃癌病史、长期患有胃溃疡、胃病患者)应定期进行胃癌筛查,以便及时发现病变,避免病情恶化。

三级预防:治疗和康复

三级预防是胃癌发生后的治疗和康复阶

段。一旦确诊为胃癌,应尽早接受手术和放疗等治疗措施。手术治疗是胃癌的主要治疗方法之一,可以通过切除病变组织,提高患者的生存率和生活质量。同时,放疗也可以在一定程度上延长患者的生存期,并减轻肿瘤引起的症状和并发症。此外,心理疏导和康复治疗也是二级预防的重要组成部分,有助于患者调整心态,积极面对疾病,提高生活质量。

通过以上对胃癌三级预防的探讨,我们可以得出以下结论:首先,预防是防止胃癌发生的关键;其次,早期发现和诊断是提高胃癌治愈率和生存率的重要手段;最后,治疗和康

复是胃癌发生后的必要环节。为了实现这些目标,我们需要从个人生活习惯、健康检查、早期诊断和治疗等多个方面入手。

为了更好地预防胃癌的发生,我们需要从一级预防做起,养成良好的饮食习惯和生活方式。同时,定期进行健康检查也是必要的。一旦发现异常,应尽早接受二级预防,以便早期发现和治疗。对于确诊为胃癌的患者,三级预防也是不可或缺的。我们应当保持积极的心态,接受科学的治疗方案,并积极参与到康复过程中来。

(作者单位:河北省枣强县人民医院)