

# 产科常用护理诊断及相应护理措施

潘春花

在孕产妇健康管理中,护理诊断及相应的护理措施起着至关重要的作用。孕期和分娩过程中,女性身体经历着巨大的变化,需要细致的护理保证她们和胎儿的健康。本文将深入探讨产科常用护理诊断及相应的护理措施,以便广大孕产妇和家属了解产科护理的重要性及内容。

## 1. 产科常用护理诊断

**分娩过程中的疼痛:**产妇产在分娩过程中经历的疼痛源于子宫收缩和下身部分组织的牵拉、压迫等。疼痛的程度通常随着宫缩的加强而加重,且存在一定的个体差异。部分产妇产疼痛剧烈,可能导致焦虑、恐惧等不良情绪,影响分娩进程。另外,剧烈疼痛还可能引起血压升高、心率加快等生理反应,对母体和胎儿均不利。

**恶露排出异常:**产后恶露是正常生理现象,恶露排出是产妇产分娩后的必经阶段,通常持续2-6周。护理人员需密切观察恶露排出情况,一旦出现异常,如排出量过多或持续时间过长、颜色暗红甚至带有腐臭味、夹杂大量血块或血凝块、量突然加多或减少等,就需高度重视并及时进行评估和干预。

**产后出血:**产后出血是指自然分娩后24小时内出血量超过500mL,剖宫产后24小时内出血量超过1000mL。产后出血可能源于子宫收缩不良、宫腔内存在残留物质、产道裂伤、凝血功能障碍等多种原因。若出血持续或大量失血,则可能导致产妇产休克、贫血等严重并发症发生,危及生命安全。

**乳房疼痛和乳腺炎:**产后乳房疼痛和乳腺炎是常见的并发症,主要原因包括乳腺导管堵塞、乳汁淤积、细菌感染等。轻度时,产妇产主诉乳房胀痛、活动时加重;严重时表现为乳房肿胀、发红、高热等。如果未及时治疗,不仅会给产妇产带来剧烈疼痛,还可能影响母乳分泌,进而导致婴儿不能获得充足营养。

## 2. 产科护理措施

**缓解疼痛:**分娩过程中的疼痛会给产妇产带来很大痛苦,因此采取有效的疼痛缓解措施是十分必要的。护理人员可以使用导乐分娩,引导产妇产学习并正确运用腹式呼吸、体位变换、冷热疗法、按摩手法等非药物性疼痛缓解方法。这些方法可以转移产妇产的注意力,消除其紧张心理,适当减轻分娩过程中的痛苦。同时还要为产妇产创造一个舒适、安静的分娩环境,使其保持冷静、放松的心态,并给予精神上的支持和鼓励,增强分娩信心,提高疼痛耐受力。根据医嘱,护理人员也可适当使用药物镇痛分娩等,有效缓解宫缩疼痛。

**促进恶露排出:**鼓励产妇产适度活动,如下地走动,并指导其进行适度的腹部按摩,这些都有助于促进子宫收缩,加快恶露排出。同时,嘱咐产妇产勤上厕所,充分排空膀胱,避免因膀胱充盈而影响子宫收缩。根据医嘱,护理人员还可给予缩宫素等药物,促进子宫有力收缩,排出残留物。此外,保持会阴部位清洁卫生,预防感染,也有利于恶露顺利排出。护理人员要密切观察恶露的颜色、量和性状变化,如有异常情况及时报告医生。

**控制出血:**当产后出血发生时,护理人员需要迅速采取多方位的有效控制措施。首先要密切监测产妇产生命体征变化,观察出血量、持续时间和血液性状、气味等,及时评估出血量严重程度。同时,保持产妇产静卧舒适体位,给予精神上的安慰,缓解焦虑情绪,有利于子宫收缩和止血。超出正常出血量时,及时遵医嘱静脉补液、输血,防治休克。若经药物治疗后依然无法控制出血,则需及时报告医生,准备手术止血,如有条件也可考虑子宫压迫包扎术等。

**乳房护理:**对于产后乳房疼痛和乳腺炎,护理人员需要采取以下综合护理措施来缓解症状,预防并发症。第一,指导产妇产正确哺乳姿势,加强哺乳次数,有效排空乳房中的乳汁。第二,适当进行乳房按摩,疏通受阻的乳腺导管,促进母乳顺利排出。如乳腺导管有轻度堵塞,应嘱咐产妇产在哺乳前后用热毛巾热敷乳房,以缓解乳腺胀痛。第三,保持乳房清洁卫生。护理人员要指导产妇产正确清洁乳头和乳晕,避免在乳头上涂抹任何外用药物,防止引起感染。

## 3. 结语

产科常用护理诊断及护理措施对于孕产妇的健康至关重要。为产妇产提供细致的护理服务可以帮助产妇产度过孕期和分娩过程中的各种困难,维护她们和胎儿的健康,使其拥有一个健康、快乐的孕产期。

(作者单位:广东省深圳市第三人民医院)

# 做好防护,有效降低辐射伤害

李敬东

射线是把双刃剑,能用于治疗癌症,但也能引起辐射伤害。了解射线特性,掌握应用程序,采取防护行为和措施,可有效降低伤害风险,保护自己与他人。

## 1. 射线及辐射伤害的基本概念

射线是物质结构和功能的无形探测工具,也是医学诊断和治疗的重要手段。射线分为离子射线和非离子射线,离子射线如 $\alpha$ 射线、 $\beta$ 射线、 $\gamma$ 射线等,可以直接或间接引起物质离子化;非离子射线如紫外线、可见光、红外线等,其能量较低,一般不引起物质离子化。

射线虽有大利,但也有大弊。说到射线伤害,我们最先想到的可能是核爆、切尔诺贝利等放射性泄漏事故。其实,射线伤害并不总是那么震撼和恐怖,就医疗行业来说,X射线检查过度、放射疗法不当都可能引起辐射伤害。

在生物体内,射线伤害是一种分子伤害,主要是对细胞的核酸、蛋白质等组成成分进行离子化,破坏生物体的正常结构和功能,导致生物体的短期或长期损伤。射线照射后不是所有伤害都可以复原,有的可致细胞不再分裂或死亡,甚至导致癌症等严重疾病的发生。所以,正确理解和使用射线,掌握和推广射线防护知识是每个人必要的生存智慧。

## 2. 射线在不同领域的应用和可能风险

射线在各种领域拥有广泛的应用,其中不乏医学、工业、科研等领域,其可能带来的风险也值得关注。

在医学领域,射线是诊断和治疗的重要工具,如在X射线造影、CT扫描、放射治疗等方面。射线本身具有一定的生物效应,大剂量或长时间的接触可能会

导致组织损伤或者引发某些类型的癌症。

在工业领域,射线通常被用于检测材料、测量厚度、研究考古学和地质学等。通过利用射线的穿透性和散射性,可以对各种材料进行无损检测。如果对射线的安全管理不当,则会对操作人员甚至整个环境产生潜在影响。

射线在科研领域的应用呈现多样化特征,从探索射线的本质特性到宇宙探索等深远的研究,射线都扮演着关键角色。尽管射线为科研领域带来巨大贡献,但科研人员在实验过程中接触射线的风险也不容忽视。

## 3. 临床上常见的射线辐射伤害举例及分析

在临床医疗中,射线运用广泛,但不当的使用或过量暴露都可能引发辐射伤害。具体表现形式有短暂的晕眩、头痛、呕吐,甚至出现皮肤红斑、脱毛等急性辐射症状;有些伤害则可能悄无声息,长期累积,如癌症、遗传性疾病等。

以心脏导管手术为例,手术过程中,通过X线引导和监测是必不可缺的,无防护操作的医生和患者等个体如果长时间受到较高剂量的射线辐射,就可能引发急性皮肤病变甚至是后期辐射诱发的肿瘤。

再如常用的计算机断层扫描(CT)检查,其虽然能够提供详细的图像资料,极大地助力于诊断,但所采用的射线剂量高于普通X光,不当应用就会增加患者和工作人员的辐射量,加大辐射伤害风险。

## 4. 预防措施射线防护设备和技术的介绍和使用

在防护射线的预防措施中,射线防护设备和技术的应用是至关重要的一环。射线防护设备主要包括重型护墙、射线防护门、射线防护窗、防辐射帘等。这些设备主要

的作用是防止射线的外部辐射,产生的射线被防护设备紧密围拢和阻挡。

挡住射线并不是完全没有射线,有一定的射线能量会穿越防护设备,但这部分射线穿透能力较弱,伤害较小。这也是防护设备的工作原理,不是完全无辐射,而是将辐射的伤害降到最低。

合理应用射线防护设备和技术,以科学的方法进行防护,将射线伤害降到最低,不仅对工作人员自身,同时也是对整个社会、大众健康负责任的表现。

## 5. 如何减少辐射风险

科研机构 and 全球卫生组织的研究成果表明,通过正确的防护行为成功降低辐射风险具有必要性。在这些研究中,被广泛承认的有效防护行为包括避开可能的射线源、使用防护设备、常规检查和监控辐射水平等。

远离射线源是最简单也是最有效的防护方法。医学中的射线往往集中在特定设备和区域中,对射线源区域采取隔离措施,可以显著降低暴露于射线之下的可能性。

使用防护设备是一种有效减轻辐射影响的技术措施,尤其在医学、工业和研究领域。防护设备可以有效地吸收或阻挡辐射,进一步降低射线暴露的风险。

定期检测和监控辐射水平也是重要的防护措施。这样做可以通过时间与距离评估一个地方的辐射程度,以决定是否需要进行进一步的防护措施。

这些研究数据无不印证了正确防护行为对降低辐射风险的关键作用。事实上,只要掌握正确的防护方法,并在可能暴露于辐射的情况下严格执行,就能有效降低射线辐射带来的风险。

(作者单位:河北省隆化县医院)

# 小儿包皮包茎的正确护理措施

张雅丽 范英 万秀丽 邓惠

的建议和治疗。

那么,小儿包皮包茎应该如何护理呢?以下是一些简单易行的方法。

**保持清洁:**最好在洗澡时清洁包皮,因为水可以帮助软化皮肤和污垢,使清洁更容易进行。使用温水而不是热水来清洁包皮,因为热水会刺激皮肤,引起不适。清洗时,可将温水直接冲洗到包皮下面,轻轻地清洗皮肤表面和包皮内部。不建议使用肥皂或其他清洁剂来清洁包皮,因为其含有的化学物质可能会引起皮肤过敏。清洗时应注意避免过度摩擦或拉扯。

**避免强行撕裂:**包皮的生长和发育是一个自然的过程,每个孩子的发展速度都是不同的。有些孩子的包皮在幼年时期就能自由地拉开,而有些孩子可能需要更长的时间。了解这一点可以让家长更加理解并接受孩子的生理特征。强行撕裂包皮可能会给孩子带来极大的疼痛和不适。这种行为不仅不会解决问题,反而可能造成伤害并导致感染。家长应尊重孩子的身体,给予他们足够的时间和空间让包皮自然发育。如果孩子感到疼痛或不适,家长则应认真倾

听并尊重他们的感受,必要时寻求医生的帮助。

**定期检查:**有时候,包皮下可能会积聚污垢、残留物或者异物,这可能导致感染或其他不适。因此,定期检查包皮是非常重要的,特别是在每次清洁或沐浴后。建议家长每周至少检查一次,以确保包皮区域的健康状况。在检查时,要特别注意是否有红肿、疼痛、发痒、异味或者分泌物增多等异常迹象。这些都可能是发生感染或出现其他异常的标志,需要及时处理。

**耐心等待:**包皮的发育与孩子的成长是密切相关的。在幼年时期,由于儿童生殖器尚未完全发育,因此包皮可能会比较紧或者无法完全上翻以显露龟头。然而,随着孩子进入青春期,性激素的分泌会促进生殖器官的发育,包皮会逐渐松弛并变得更加灵活。对于大多数儿童来说,包皮过长并不是一个紧急的问题,而是一个随着身体发育而逐渐改善的生理现象。因此,家长应避免过早地采取手术或其他干预措施,应给予孩子足够的时间和空间,让他们的身体自然发育。

最重要的是,作为家长,如果您对孩子的包皮问题感到担忧或困惑,那么不要犹豫,去问医生。医生会给予专业的建议和指导,帮助家长更好地维护孩子的健康。

(作者单位:四川省乐山市中医医院)