

儿童急慢性胃肠炎的护理方法

□ 马姜艳

儿童急慢性胃肠炎是儿童期常见的消化系统疾病,由于儿童的胃肠道功能相对较弱,更易受到外界因素的影响而引发胃肠炎。因此,对于儿童急慢性胃肠炎的护理显得尤为重要。下面我们将几个关键方面详细介绍儿童急慢性胃肠炎的护理方法。

饮食调理:在疾病急性期,儿童的胃肠道功能相对较弱,因此,饮食应以清淡、易消化为主,如稀粥、软烂的面条等,这些食物不仅易于消化吸收,还能有效减轻胃肠道的负担。随着病情逐渐好转,可以逐渐增加蛋白质、维生素等营养物质的摄入,如瘦肉、鱼类、新鲜蔬果等,以帮助恢复体力,增强抵抗力。在饮食调理过程中,家长还需特别注意避免给孩子食用辛辣、油腻、生冷等刺激性食物。这些食物不仅可能加重胃肠道的症状,还可能影响疾病的康复进程。此外,家长还应教育孩子养成良好的饮食习惯,如定时定量、细嚼慢咽等,这些习惯有助于预防胃肠炎的复发。

个人卫生与生活习惯:家长在日常生活中应着重培养孩子的卫生习惯,尤其是勤洗手

手这一基本行为。饭前便后、接触动物或玩具后,都是细菌容易滋生的时刻,孩子应及时用肥皂和流动水彻底清洁双手。这样能够有效去除手上的细菌,降低感染胃肠炎的风险。此外,家庭内部实行分食制也是减少细菌传播的有效方法。食物和餐具分开,避免交叉污染,有助于维护家庭成员的健康。同时,家长还应关注孩子的作息习惯,保证充足的睡眠和适度的运动。规律的作息有助于增强孩子的抵抗力,而适当的运动则能够促进新陈代谢,提高身体素质。

心理支持与情绪安抚:儿童在患病期间,特别是面对急慢性胃肠炎这样的疾病时,往往会产生焦虑、恐惧等负面情绪。这些情绪不仅会影响孩子的心理健康,还可能对疾病的康复产生不良影响。因此,心理支持与情绪安抚在护理过程中显得尤为重要。家长作为孩子最亲近的人,应给予他们充分的关爱和支持。首先,要耐心倾听孩子的感受,理解他们的担忧和恐惧,通过温柔的语言和肢体接触来传递关爱和安全感。其次,可以通过

讲故事、玩游戏等方式来转移孩子的注意力,减轻他们的焦虑情绪。同时,家长还可以引导孩子正确看待疾病,告诉他们只要积极配合治疗,就一定能够战胜病魔。除了家长的关爱和支持外,保持良好的家庭氛围也是帮助孩子康复的重要因素。家庭成员之间应和睦相处,共同营造一个轻松、愉快的环境,让孩子感受到家庭的温暖和力量。

病情观察与及时就医:他们需要密切观察孩子的病情变化,一旦发现孩子出现持续高热、呕吐物中带血、腹泻次数明显增多或腹痛加剧等症状,应立即警觉,这可能意味着病情正在恶化。此时,及时就医是关键。医生会根据孩子的具体病情,制定个性化的治疗方案,可能包括调整饮食结构、补充必要的水分和电解质,甚至使用抗生素或止泻药来控制病情。家长应积极配合医生的治疗建议,确保孩子得到及时有效的治疗。

预防复发:家长在孩子的日常生活中应着重强调饮食卫生的重要性。要教育孩子避免进食过期、变质的食物,这些食物可能携带

大量细菌或病毒,极易引发胃肠炎症。同时,提醒孩子不喝生水,因为生水中可能含有致病微生物,直接饮用会增加感染风险。此外,未煮熟的食物也可能携带病菌,家长应确保孩子所吃的食物都经过充分烹饪。除了饮食卫生,家长还应关注孩子的体质锻炼。适当的运动可以增强孩子的体质,提高抵抗力,减少疾病的发生。家长可以鼓励孩子多参加户外活动,呼吸新鲜空气,接受阳光照射,都有助于提高孩子身体素质。家长还可以定期带孩子进行健康检查,及时发现并处理潜在的健康问题。通过综合施策,我们可以有效预防儿童急慢性胃肠炎的复发,保障孩子健康成长。

儿童急慢性胃肠炎的护理需要家长从饮食、个人卫生、生活习惯、心理支持、病情观察及预防复发等多个方面进行综合护理。通过科学的护理方法,可以有效减轻孩子的症状,促进他们早日康复。同时,家长也要保持耐心和细心,给予孩子足够的关爱和支持,让他们在疾病中感受到家庭的温暖和力量。

(作者单位:河北省昌黎县妇幼保健院)

远视儿童患者的护理方法

□ 符华玲 梁珊

儿童是祖国的未来,是家庭的希望。然而,在现代社会中,远视这一视力问题逐渐显现出其普遍性和危害性。远视,即眼睛在看近处物体时调节能力不足,导致视物模糊。对于远视儿童患者来说,正确的护理和治疗尤为重要。本文将从多个方面,为大家介绍远视儿童患者的护理方法,旨在帮助家长更好地照顾孩子,促进孩子健康成长。

一、认识远视及其影响

远视是一种常见的视力问题,通常表现为看近处物体时模糊不清,需要调节眼睛才能看清。远视不仅影响孩子的日常生活和学习,还可能对孩子的心理健康产生负面影响。因此,家长需要充分了解远视及其影响,及时发现并采取相应的护理措施。

二、建立良好的生活习惯

1、合理安排作息时间:家长应确保孩子每晚有足够的休息时间,避免熬夜,以维持身体的正常生理节律。同时,学习和娱乐时间的安排也要合理,避免长时间连续用眼。长时间的用眼会导致眼睛疲劳,加重远视症状。因此,家长应引导孩子适时休息,每隔一段时间就进行短暂的眼部放松活动,如闭眼休息、远眺等。

2、饮食均衡:鼓励孩子多吃富含维生素A、C、E和锌的食物,这些食物有助于保护眼睛,促进视力发育。例如,胡萝卜富含胡萝卜素,可以转化为维生素A,对视力有很好的保护作用;菠菜含有丰富的维生素C和E,有助于抗氧化,减少眼部损伤;鸡蛋和鱼类则是锌的良好来源,对眼睛健康也有益处。此外,家长还应注意控制孩子糖分的摄入,因为过多的糖分摄入会影响眼睛的正常代谢,对视力产生不良影响。

3、保持良好的用眼姿势:教育孩子保持正确的读写姿势,如调整书桌和椅子的高度,使孩子能够保持舒适的坐姿;读书写字时保持适当的距离和角度,避免眼睛过度靠近书本或屏幕;避免歪头或低头等不良姿势,以减少对眼睛的压迫和损伤。同时,家长也要关注孩子在看电视、玩电脑等娱乐活动中的用眼姿势,确保他们的眼睛得到充分的休息和保护。

三、专业的验光配镜

1、定期验光:建议家长每年至少带孩子进行一次眼科检查,以确保及时发现并跟踪远视问题的发展。眼科医生会利用专业的设备和技术,对孩子的视力进行全面评估。对

于已经确诊为远视的儿童,医生会根据孩子的具体情况,建议定期进行验光,以便及时了解远视的进展和变化。验光过程中,医生会仔细测量孩子的眼球屈光度数,为后续的配镜提供准确的数据支持。

2、配镜矫正:根据验光结果,医生会为孩子推荐合适的凸透镜进行矫正。凸透镜能够改变光线的折射方向,使得远处的物体能够清晰地呈现在孩子的视网膜上,从而改善视力问题。配镜过程中,医生会根据孩子的年龄、度数和脸型等因素,选择适合的镜框和镜片材料。家长应积极配合医生的建议,为孩子选择合适的配镜,并教育孩子正确佩戴。

四、眼部保健与训练

1、眼部按摩:家长可以学习一些简单的眼部按摩方法,帮助孩子缓解眼部疲劳。如轻轻按摩孩子的太阳穴、眉心和眼眶周围,有助于促进眼部血液循环。

2、眼保健操:教育孩子做眼保健操,如远近交替注视、眼球转动等,有助于锻炼眼部肌肉,提高视力调节能力。

3、视觉训练:在医生的指导下,进行一些视觉训练,如穿珠子、描画等,这些活动既可以缓解视觉疲劳,又可以预防病情加重。

五、关注孩子心理变化

远视不仅影响孩子的生理健康,还可能对孩子的心理产生影响。家长需要密切关注孩子的心理变化,及时给予关爱和支持。鼓励孩子积极面对远视问题,树立战胜困难的信心。

六、定期复查与调整治疗方案

1、定期复查:家长应定期带孩子到医院进行复查,以便及时了解孩子的视力变化情况。医生会根据复查结果调整治疗方案,确保治疗效果。

2、调整治疗方案:根据孩子的视力变化情况,医生可能会调整眼镜度数或更换眼镜。家长应积极配合医生的治疗建议,确保孩子得到最佳的治疗效果。

远视儿童患者的护理是一个综合性的过程,需要家长从多个方面入手。通过建立良好的生活习惯、专业的验光配镜、眼部保健与训练、关注孩子心理变化以及定期复查与调整治疗方案等措施,我们可以有效地改善孩子的视力问题,促进孩子健康成长。同时,家长也要保持耐心和信心,相信在医生和家长的共同努力下,孩子一定能够战胜远视。

(作者单位:武警重庆总队医院)

严重精神障碍患者的家庭护理和管理策略

□ 何碧云

在现代社会中,精神健康问题日益受到重视,其中严重精神障碍更是一个不容忽视的问题。对于这类患者,除了专业的医疗治疗外,家庭的参与和护理同样重要。家庭是患者最亲近的依靠,也是他们康复过程中的重要支持力量。本文将为大家介绍家庭如何参与严重精神障碍患者的管理与护理,旨在提高家庭成员的照顾能力,促进患者的康复进程。

一、认识与接纳

严重精神障碍,如精神分裂症、双相情感障碍等,常常导致患者情绪、认知和行为上的异常。家庭成员首先需要了解这些疾病的基本知识,包括症状、病因、治疗方法和预后等。通过了解,家庭成员可以更加理性地看待患者的行为,减少误解和偏见。接纳是家庭参与管理与护理的第一步。家庭成员需要认识到,患者并非故意做出异常行为,而是疾病所致。因此,家庭成员应该保持耐心和理解,避免对患者进行指责或歧视。同时,家庭成员也要学会调整自己的心态,积极面对患者的挑战。

二、创建稳定与安全的环境

对于严重精神障碍患者而言,一个稳定且安全的环境是他们康复过程中不可或缺的要

素。这样的环境能够减少患者因外界刺激而引发的情绪波动,为他们的治疗和康复提供有力的支持。家庭成员应当致力于营造一个宁静而和谐的氛围。在日常生活中,应保持规律性的作息时间,这有助于患者建立稳定的生活节奏。同时,家庭成员之间应当减少矛盾和纷争,以平和的态度面对生活中的各种挑战,从而为患者营造一个轻松愉快的康复环境。除此之外,家庭环境的安全性也是不容忽视的。家庭成员应仔细检查家中是否存在可能对患者造成伤害的物品或场所,如尖锐物品、易碎物品等,确保这些物品放置在患者无法轻易接触的地方。同时,对于患者可能自行外出的情况,家庭成员也应提前做好准备,确保患者外出时的安全。

三、协助日常生活

严重精神障碍患者的生活自理能力常因疾病影响而受限,这时家庭成员的协助就显得尤为重要。在日常生活中,家庭成员应当耐心细致地帮助患者完成基本的生活任务。这包括但不限于协助患者穿衣、洗漱、进食等。在协助的过程中,我们要尊重患者的意愿和尊严,避免过度干涉或替代,让患者在保持自尊的同时,也能够逐渐学会独立处理一些日常事务。同时,家庭成员还需要鼓励患者

积极参与日常生活活动。即使是一些简单的家务劳动,如扫地、擦桌子等,也能帮助患者提高自理能力,增强自信心。这样的参与不仅有助于患者的身体康复,还能提高他们的社交能力和生活质量。

四、督促药物治疗

药物治疗是严重精神障碍患者治疗的重要组成部分。家庭成员需要督促患者按时服药,确保药物的剂量和用法正确。同时,也要关注患者服药后的反应,如出现不良反应或症状改善不明显等情况,应及时与医生沟通。此外,家庭成员还应应对患者的药物进行管理,确保药物的存放安全,避免患者自行增减药物剂量或停药。对于需要长期服药患者,家庭成员需关注药物有效期,及时更换过期药物。

五、关注情绪变化

严重精神障碍患者的情绪往往波动较大,家庭成员需要密切关注患者的情绪变化。当患者出现焦虑、抑郁、激动等负面情绪时,家庭成员应给予关心和支持,帮助患者缓解情绪压力。同时,也要鼓励患者表达内心的感受,促进家庭成员与患者之间的沟通与理解。

六、培养社交能力

社交能力对于严重精神障碍患者的康

复具有重要意义。家庭成员可以鼓励患者参与一些社交活动,如与亲朋好友聚会、参加社区活动等。这些活动不仅可以帮助患者扩大社交圈子,提高社交能力,还有助于缓解患者的孤独感和焦虑情绪。

七、寻求专业支持

尽管家庭在严重精神障碍患者的管理与护理中发挥着重要作用,但专业的医疗支持同样不可或缺。家庭成员应定期带患者就医,与医生保持沟通,了解患者的病情变化和治疗进展。同时,家庭成员也可以参加一些相关的培训课程或支持小组,学习更多的照顾技巧和办法。

家庭参与严重精神障碍患者的管理与护理是一个复杂而重要的任务。通过认识与接纳、创建稳定与安全的环境、协助日常生活、督促药物治疗、关注情绪变化、培养社交能力以及寻求专业支持等多方面的努力,家庭成员可以为患者提供一个更加全面、细致的照顾环境,促进患者的康复进程。同时,家庭成员也要关注自身的心理健康和情绪状态,保持积极、乐观的态度,共同面对挑战。

(作者单位:广西柳州市柳南区潭西街道十一冶社区卫生服务中心)