

小儿常见疾病的护理要点

□ 李娜

在孩子成长过程中,难免会遇到一些常见疾病。作为家长,了解并掌握小儿常见疾病的护理知识,正确应对孩子的病情,对孩子的健康成长至关重要。以下是一些家长应对小儿常见疾病护理的知识点,帮助您更好地照顾孩子。

一、感冒

感冒是小儿最常见的疾病之一,表现为鼻塞、流涕、咳嗽、发热等症状。护理要点如下:

- 多喝水,保持室内空气流通,避免交叉感染。
- 观察体温和病情变化,如有高热、剧烈咳嗽等情况,及时就医。
- 饮食宜清淡,避免辛辣、刺激性食物。
- 保持口腔卫生,可用淡盐水漱口。
- 适当休息,避免剧烈运动。
- 增减衣物,根据气温变化适时加减

衣物。

二、腹泻

腹泻也是小儿常见的疾病之一,表现为大便次数增多、水分增加等症状。护理要点如下:

- 及时补充水分,如口服补液盐等,避免脱水。
- 饮食宜清淡、易消化,避免油腻、辛辣食物。
- 注意手卫生,做好餐具消毒。
- 观察大便性状和次数,如有异常及时就医。
- 腹部保暖,可用热水袋热敷腹部。

三、便秘

便秘是小儿消化系统疾病的常见问题,表现为排便困难、大便干燥等症状。护理要点如下:

- 多喝水,增加膳食纤维摄入量。
 - 适当运动,促进肠蠕动。
 - 调整饮食结构,增加蔬菜水果的摄入。
 - 适当腹部按摩,以肚脐为中心,顺时针按摩腹部,促进排便。
 - 避免使用肥皂等刺激手段,以免加重便秘。
- ### 四、皮肤问题
- 小儿皮肤娇嫩,容易出现各种皮肤问题,如湿疹、痱子等。护理要点如下:
- 保持皮肤清洁干燥,勤换衣物。
 - 避免过度清洁和搓揉皮肤,以免加重症状。
 - 针对不同类型的皮肤问题,选用合适的药膏或药水。
 - 避免使用含有刺激成分的护肤品。
 - 保持室内适宜的温湿度,避免过热导致

致皮肤发痒。

五、预防接种

预防接种是预防小儿常见传染病的重要措施之一。家长应按带孩子到接种门诊接种各种疫苗,以确保孩子得到足够的保护。

六、意外伤害的预防和处理

小儿好奇心强,容易发生各种意外伤害,如摔伤、烫伤等。家长应做好预防措施,并学习应急处理方法。如遇到意外情况,家长应冷静应对,及时就医。

小儿常见疾病是家长们需要关注的问题,通过了解这些疾病的护理知识,家长们可以正确应对,为孩子提供良好的护理环境。同时,按时接种疫苗和注意安全防范也是保障孩子健康的重要措施。在孩子生病或受伤时,家长们应保持冷静,及时就医,以免延误治疗。

(作者单位:张家口市塞北管理区医院)

高龄产妇的产科风险及应对策略

□ 彭京丽

高龄产妇是指年龄超过35岁或以上的产妇,随着年龄的增长,女性的生育能力逐渐下降,因此高龄产妇的产科风险相对较高。本文将介绍高龄产妇的产科风险及应对策略。

一、高龄产妇的产科风险

- 妊娠并发症:高龄产妇更容易出现妊娠并发症,如妊娠期糖尿病、高血压、胎盘早剥等。这些并发症可能导致胎儿生长受限、胎儿窘迫、早产等问题,对母婴健康造成威胁。
- 分娩并发症:高龄产妇的分娩并发症风险也相对较高,如肩难产(新生儿娩出困难)、产程延长、产后出血等。这些并发症可能导致新生儿窒息、产伤等问题,甚至危及生命。

3. 胎儿健康问题:

高龄产妇的胎儿健康问题风险也相对较高,如出生缺陷、智力障碍等。因此,高龄产妇应定期进行产前检查,及早发现并处理胎儿的健康问题。

4. 心理压力:

高龄产妇面临较大的心理压力,容易产生焦虑、抑郁等情绪问题,影响身心健康和家庭关系。

二、应对策略

- 健康生活方式:保持健康的生活方式是降低产科风险的基础。高龄产妇应保持均衡饮食,适当运动,控制体重,戒烟限酒等。适当的运动有助于控制体重,促进分娩过程和产后恢复。

2. 定期产前检查:

高龄产妇应定期进行产前检查,密切监测胎儿的生长发育情况,及早发现并处理妊娠并发症。产前检查的时间和次数应根据个人情况而定,最好在医生的指导下进行。

3. 提前预约分娩:

高龄产妇应提前预约分娩时间,选择有经验的医生进行分娩。在分娩前,应了解分娩过程和相关风险,做好充分的准备和计划。

4. 了解分娩方式:

高龄产妇应根据个人情况和医生建议选择合适的分娩方式,如自然分娩、剖宫产等。了解各种分娩方式的利弊,做出明智的选择。

5. 心理调适:

高龄产妇面临较大的心理压力,因此

心理调适非常重要。建议与家人和朋友保持良好的沟通,及时寻求专业心理支持,缓解焦虑和压力。同时,积极参与产前教育课程,了解妊娠和分娩相关知识,增强自信心和应对能力。

6. 配合医生治疗:如果患有妊娠并发症或分娩并发症,高龄产妇应积极配合医生的治疗方案,遵循医生的建议,确保母婴安全。

总之,高龄产妇的产科风险相对较高,但通过健康的生活方式、定期产前检查、心理调适等应对策略,可以有效地降低风险,保障母婴健康。在分娩过程中,应与医生密切合作,共同应对各种问题,确保母婴安全。

(作者单位:潍坊市中医院)

外科手消毒的步骤和注意事项

□ 孙丽博

在医院里,外科手消毒是非常重要的程序之一,它可以有效地减少手部细菌数量,保障手术环境的清洁和安全。然而,很多人对外科手消毒的步骤和注意事项了解不够,容易出现疏漏,影响手术质量。今天,我们就来深入探讨外科手消毒的重要性、步骤和注意事项。下面将详细介绍外科手消毒的步骤和注意事项。

一、步骤

- 洗手:使用肥皂和水彻底清洁双手,确保手部干净。
- 涂抹碘伏:用棉球或纱布蘸取碘伏,在手部进行涂抹,杀灭手部的细菌。
- 冲水:使用流动的水冲洗掉碘伏,同时带走手部的细菌和污垢。

4. 涂抹抗菌皂:用抗菌皂揉搓出泡沫,把手部清洗干净。

5. 擦干:用干净的纸巾或毛巾擦干手部。

二、注意事项

- 消毒前应确保双手彻底干净,否则会影
- 消毒过程中应注意保暖,防止受凉。
- 消毒完成后,应再次确认手部是否干净,确保符合手术要求。

7. 在手术过程中,应避免用手触摸手术区域以外的部位,尤其是脸部。

8. 手术结束后,应再次进行手部清洁消毒,以防止细菌感染手术部位。

9. 在进行手部消毒的过程中,应注意无菌原则,防止二次污染。

除了以上步骤和注意事项,还有一些其他需要注意的事项:

- 手部消毒的时间和次数应该符合规定,一般是先洗手,再涂抹碘伏,冲水后涂抹抗菌皂,最后擦干。在消毒过程中要确保时间充足,次数足够,以达到理想的消毒效果。

- 对于手部有伤口或疾病的患者,在进行手术前应避免自行使用抗菌皂或其他清洁剂清洗手部,以免加重病情。

3. 在进行手术后,应对手术区域的皮肤进行妥善处理,防止感染。

4. 在处理患者血液、体液等污染物时,应佩戴手套和口罩,防止污染物进入眼睛、鼻子、嘴巴等部位。在处理完毕后应及时更换手套和口罩,并进行手部清洁消毒。

5. 对于一些特殊手术(如器官移植、骨髓移植等),患者需要进行更加严格的消毒程序,以确保手术区域的洁净和无菌。

总之,外科手消毒是手术前的一个重要步骤,其目的是为了防止细菌感染手术部位。在进行消毒的过程中,应该严格按照步骤和注意事项进行操作,以确保消毒效果和手术安全。同时,在手术过程中还应该遵循无菌原则,防止二次污染。

(作者单位:怀来县医院)

康复护理与疼痛管理的实施策略

□ 徐天琪

在医疗领域中,康复护理与疼痛管理是两个至关重要的环节。它们共同致力于减轻患者的痛苦,提高他们的生活质量。本文将详细阐述康复护理与疼痛管理的概念、重要性以及如何有效地实施。

一、康复护理:全方位的照护

康复护理是一种全方位的照护方式,旨在通过专业的护理技能和知识,帮助患者恢复身体机能,提高生活质量。康复护理包括但不限于身体护理、心理支持、功能训练等。

- 身体护理:包括定期检查患者的身体状况,确保他们得到充足的营养和水分,预防并发症的发生。

- 心理支持:护理人员需要密切关注患

者的心理状态,提供必要的心理疏导,帮助患者树立信心,积极面对康复过程。

3. 功能训练:根据患者的具体情况,制定个性化的训练计划,以促进其身体机能的恢复。

二、疼痛管理:减轻患者痛苦的关键

疼痛管理是康复护理的重要组成部分。有效的疼痛管理可以减轻患者的痛苦,提高他们的生活质量。

- 正确评估疼痛:护理人员应定期评估患者的疼痛程度,了解他们的疼痛来源,以便采取相应的措施。

- 合理使用镇痛药物:在医生的指导下,合理使用镇痛药物可以显著减轻患者的疼痛。但需注意,滥用镇痛药物可能产生

副作用。

- 非药物止痛法:除了药物治疗外,还有很多非药物止痛方法,如热敷、冷敷、按摩、针灸等。这些方法通常安全有效,且无副作用。

- 患者教育:对患者进行疼痛教育非常重要,让他们了解疼痛的原因和应对方法,学会自我管理疼痛。

三、实施策略与建议

为了更好地实施康复护理与疼痛管理,我们可以从以下几个方面着手:

- 建立完善的疼痛管理体系:医院应设立专门的疼痛管理机构,配备专业的疼痛管理团队,为患者提供全面的疼痛咨询服务。
- 加强医护人员培训:定期为医护人员

提供疼痛管理培训,提高他们对疼痛的认识和应对能力。

- 患者教育宣传:通过宣传教育活动,让患者及其家属了解康复护理和疼痛管理的重要性,学会自我管理和应对措施。

- 信息化支持:利用现代信息技术,建立疼痛管理信息系统,实现患者疼痛数据的实时监测和记录,为制定个性化的疼痛管理方案提供依据。

康复护理与疼痛管理是医疗领域中不可或缺的环节,它们共同致力于减轻患者的痛苦,提高他们的生活质量。通过全方位的康复护理和有效的疼痛管理,我们可以为患者提供更好的医疗服务,帮助他们早日康复。

(作者单位:河北省隆化县心脑血管医院)