

探讨护理的创新、挑战及应对措施

□ 苑春霞

随着科技的飞速发展,护理行业也在不断进步。然而,尽管我们面临着许多新的机遇,但同时也面临着许多挑战。本文将探讨护理的未来,以及创新与挑战并存的情况。

一、创新

1.人工智能的应用:人工智能在护理领域的应用已经越来越广泛。通过机器学习和深度学习技术,人工智能可以协助护士进行日常的护理工作,如监测病人的生命体征、执行简单的治疗等。这将大大减轻护士的工作负担,使他們有更多的时间关注病人的需求,提供更优质的护理服务。

2.远程医疗的发展:随着互联网和移动设备的普及,远程医疗已经成为一种趋势。通过视频会议和在线诊断,医生可以与

病人进行远程交流,提供咨询和指导。此外,护士可以通过远程监控病人的生命体征,及时发现病情变化,从而提高护理的效率和质量。

3.精准医疗的推动:随着基因测序技术的发展,精准医疗已经成为护理领域的热点。通过基因检测,医生可以更准确地了解病人的疾病风险和需求,制定个性化的护理方案。

二、挑战

1.护士短缺:随着人口老龄化和疾病谱的变化,护士的需求量越来越大。然而,由于工作强度大、待遇不高等原因,越来越多的年轻人不愿意从事护理工作。这导致了护士短缺的问题,给护理工作带来了很大的压力。

2.职业发展受限:目前,护士的职业发展

仍然受到一定的限制。许多护士在职业生涯中可能面临晋升困难、薪酬不高等问题。这可能导致护士流失,影响护理队伍的稳定性和专业水平。

3.患者期望值的提高:随着社会的进步和人们对健康问题的重视,患者对护理服务的要求也越来越高。他们不仅要求得到高质量的医疗服务,还要求得到个性化的关怀和照顾。这对护士的专业素质和服务意识提出了更高的要求。

为了应对这些挑战,我们需要采取以下措施:

1.加强人才培养:教育部门应该加强护理专业的教育,培养更多高素质的护士人才。同时,医院也应该为护士提供良好的

职业发展机会和待遇,吸引更多的人才加入护理行业。

2.推进数字化转型:医院应该积极推进数字化转型,提高护理工作的效率和质量。通过引进先进的医疗设备和技木,建立数字化管理系统,实现数据共享和智能化决策,提高护理服务的水平。

3.加强沟通与合作:护士应该加强与患者及其家属的沟通与合作,了解他们的需求和期望,提供个性化的护理服务。

总之,护理的未来充满了创新与挑战。只有通过不断探索和实践,我们才能应对这些挑战,为病人提供更好的护理服务。

(作者单位:张家口市察北管理区宇宙营乡卫生院)

儿童心理健康中情绪管理、行为塑造与家庭教育的作用

□ 张菲菲

儿童心理健康是家长们非常关注的问题之一,包括情绪管理、行为塑造和家庭教育等方面。一个健康的心理状态对于儿童的成长和发展至关重要,能够帮助他们更好地适应社会、应对挑战,并建立良好的人际关系。下面将详细介绍儿童心理健康的重要性,以及情绪管理、行为塑造和家庭教育在其中的作用。

一、情绪管理

情绪管理是儿童心理健康的重要组成部分。家长应该帮助孩子学习表达和控制自己的情绪,培养他们的同理心和情感认知能力。家长可以通过沟通、倾听、理解和支持来帮助孩子处理情绪,让他们学会以积极的方式表达自己的情感。此外,家长还可以通过游戏、故事和角色

扮演等方式,帮助孩子了解不同的情绪状态,并学习如何应对和处理这些情绪。

二、行为塑造

行为塑造是塑造儿童良好行为和纠正不良行为的重要方法。家长应该关注孩子的行为表现,并及时给予反馈和指导。通过奖励和鼓励孩子表现良好的行为,同时纠正和引导不良行为,可以帮助他们建立正确的行为模式。在行为塑造的过程中,家长应该以身作则,树立良好的榜样,同时尊重孩子的个性和差异,根据孩子的年龄和特点采用适当的方法。

三、家庭教育

家庭教育是儿童心理健康的关键因素之一。家长应该与孩子建立良好的亲子关系,关

注孩子的情感需求,尊重孩子的个性发展,并提供适当的支持和指导。家长应该给予孩子足够的关爱和关注,让他们感受到家庭的温暖和支持。同时,家长还应该鼓励孩子积极参与家庭活动和社会交往,培养他们的社交能力和人际交往技巧。

除了以上三个方面,家长还应该注意以下几点:

1.建立规则和纪律:家长应该与孩子一起制定明确的规则和纪律,并确保他们得到遵守。这有助于培养孩子的责任感和自律性。

2.鼓励独立性和自主性:家长应该鼓励孩子尝试新事物、独立思考和自主决策,培养他们的独立性和自主性。

3.培养创造力:家长可以通过游戏、艺术和音乐等活动来培养孩子的创造力,帮助他们发展想象力和解决问题的能力。

4.及时发现并解决问题:家长应该关注孩子的情绪和行为变化,及时发现并解决问题。如果孩子出现情绪不稳定、行为异常等问题,应该及时就医或寻求专业心理咨询师的帮助。

总之,儿童心理健康对于他们的成长和发展至关重要。家长应该关注孩子的情感需求,帮助他们建立正确的行为模式,并与孩子建立良好的亲子关系。同时,家长还应该为孩子创造一个健康、和谐的生活环境,让他们在快乐中成长。

(作者单位:保定市妇幼保健院)

针灸在日常生活中的应用与普及

□ 陈婷

针灸是一种历史悠久的中医治疗方法,通过刺激人体穴位和经络来达到治疗和保健的目的。随着人们对传统医学的认知不断提高,针灸在日常生活中的应用也越来越广泛。本文将介绍针灸在日常生活中的应用与普及,包括其原理、适应症、注意事项等方面。

一、针灸的原理

针灸是通过针刺人体穴位和经络,激发人体自身的调节能力,从而达到治疗和保健的目的。针灸的原理可以归纳为以下几个方面:

1.调节气血:针灸能够调节人体气血的运行,使气血畅通,达到治疗和保健的目的。

2.疏通经络:针灸能够疏通人体经络,使经络畅通,促进气血运行。

二、针灸在日常生活中的应用

1.美容减肥:针灸可以刺激人体穴位和经络,促进人体新陈代谢,达到减肥美容的目的。同时,针灸还可以改善皮肤状态,使皮肤更加光滑细腻。

2.缓解疼痛:针灸可以缓解各种疼痛,如头痛、颈肩痛、腰背痛等。通过刺激相关穴位和经络,可以减轻疼痛,缓解不适感。

3.改善睡眠:对于失眠人群,针灸是一种非常有效的治疗方法。针灸可以通过调节人体气血运行,使人体的身体和心理状态达到最佳状态,从而提高睡眠质量。

4.日常保健:对于身体不适或亚健康人群,针灸可以作为一种日常保健方法,预防疾病的发生。

三、针灸的普及

随着人们对传统医学的认知不断提高,针灸也逐渐成为了一种普遍的治疗方法。越来越多的医疗机构和诊所开始提供针灸治疗服务,使更多的人能够享受到这一传统医学方法的益处。同时,越来越多的人也开始了解和学习针灸知识,主动寻求针灸治疗,以达到治疗和保健的目的。

此外,随着互联网的发展,针灸也越来越

多地与互联网技术相结合,出现了许多线上针灸学习平台和针灸医生诊所。人们可以通过互联网学习针灸知识,预约针灸治疗服务,使针灸治疗更加便捷和普及。

四、针灸的适应症和注意事项

针灸适用于多种疾病的治疗和保健,包括但不限于:

1.内科疾病:如感冒、咳嗽、胃痛、头痛等。

2.疼痛科疾病:如颈肩痛、腰腿痛、关节痛等。

3.妇科疾病:如月经不调、痛经等。

4.儿科疾病:如感冒、消化不良等。

需要注意的是,并非所有疾病都适合针灸治疗。对于某些急性病症,如急性感染、出血倾向、严重心脑血管疾病等,不适合针灸治疗。此外,不同的病情和个体差异需要选择不同的针灸方法和技木,因此需要在医生的指导下进行治疗。

在接受针灸治疗时,需要注意以下几点:

1.保持正确的姿势和放松心情:正确的姿势能够使针灸效果更好,减少针灸不良反应,而放松的心情有助于身体放松和气血畅通。

2.注意饮食和休息:在接受针灸治疗期间需要注意饮食和休息,避免过度饮酒和吸烟,保持充足的睡眠时间。

3.及时反馈情况:在接受针灸治疗期间需要及时反馈自己的身体状况和不适感。如有异常情况需要告知医生并寻求解决方案。

4.注意防止感染:在接受针灸治疗时需要注意卫生和防止感染,避免交叉感染的风险。

总之,随着人们对传统医学的认知不断提高,针灸在日常生活中的应用也越来越广泛。了解和掌握针灸的知识和技巧,有助于我们更好地利用这一传统医学方法来改善自己的健康状况。

(作者单位:四川省甘孜藏族自治州卫学校附属医院)

胃肠外科疾病的微创手术治疗方法

□ 孙欣鑫

胃肠外科疾病是临床实践中常见的一类疾病,涵盖了从胃肠道炎症到恶性肿瘤等多种类型。随着医疗技术的不断进步,微创手术治疗在胃肠外科领域的应用日益广泛,以其创伤小、恢复快、并发症少等优点,为患者带来了更为安全、有效的治疗选择。本文将围绕胃肠外科疾病的微创手术治疗进行科普,帮助读者更好地了解这一前沿技术。

一、微创手术治疗的概述及优势

微创手术治疗,顾名思义,是指在手术过程中通过微小的切口或自然腔道进行操作,以达到与传统开放手术相同或更好的治疗效果。与传统的开放手术相比,微创手术具有诸多优势。首先,微创手术的切口小,减少了对周围组织的损伤,有利于术后恢复。其次,微创手术减少了术中出血和术后感染的风险,

降低了并发症的发生率。此外,微创手术还能减轻患者的术后疼痛,提高生活质量。

二、胃肠外科微创手术的主要类型

胃肠外科微创手术主要包括腹腔镜手术、机器人手术以及经自然腔道取标本的手术(NOTES)等。

1.腹腔镜手术:通过在患者腹部制作几个小孔,将腹腔镜插入腹腔内进行手术操作。这种手术方式具有创伤小、出血少、术后疼痛轻、恢复快等优点。目前,腹腔镜手术的适应症已经从早期的胃癌、结肠癌等扩展到了胃肠道的各种疾病,如胃十二指肠溃疡、肠梗阻、阑尾炎等。

2.机器人手术:机器人手术是利用机器人辅助进行手术的一种微创手术方式。机器人手术具有操作精确、创伤小、出血少、术后疼痛轻、恢复快等优点。随着机器人技术的不断进步,机器人

手术在胃肠外科领域的应用也越来越广泛。

3.NOSES手术:作为近年来国内外前沿的术式,NOSES手术被誉为“微创中的微创”。该手术在肚子上打3-5个小孔,切除的肿瘤标本从人体自然腔道(肛门、阴道等)取出,既保证肿瘤根治性切除,又达到极致微创的效果。这一术式的应用,实现了胃肠道肿瘤由微创向更微创手术的飞跃。

三、微创手术治疗的适用范围与个体化治疗

微创手术治疗在胃肠外科疾病的治疗中具有广泛的应用范围,涵盖了从良性疾病到恶性肿瘤的各类疾病。例如,对于胃十二指肠溃疡、胃息肉、胃肠道间质瘤等良性疾病,微创手术可以通过切除病变组织,达到治愈的目的。对于胃癌、结肠癌等恶性肿瘤,微创

手术则可以在保证肿瘤根治性切除的同时,减少手术创伤,提高患者的生活质量。

此外,微创手术治疗还体现了个体化治疗的理念。针对不同患者的具体情况,医生会根据患者的病情、年龄、身体状况等因素,制定个性化的手术方案。例如,对于高龄、体弱的患者,微创手术可以减少手术风险,提高手术安全性;对于早期肿瘤患者,微创手术可以保留更多的正常组织,减少术后并发症的发生。

总之,胃肠外科疾病的微创手术治疗以其创伤小、恢复快、并发症少等优点,为患者带来了更为安全、有效的治疗选择。通过了解微创手术治疗的概念、类型、适用范围以及注意事项等方面的知识,我们可以更好地认识这一前沿技术,为自身的健康保驾护航。

(作者单位:烟台市莱阳中心医院)