

守护早到的天使：早产儿家庭护理全攻略

□ 窦红飞

早产儿，是指胎龄超过28周但不足37周出生的婴儿。由于他们提前来到这个世界，身体各器官和系统发育尚未完善，因此需要在医院接受一段时间的观察和治疗。当早产儿胎龄纠正到36周，体重提高到2kg以上，能够维持正常体温、自主进食，并且原有疾病都已治愈时，他们便可以出院，回到家中继续接受父母的细心呵护。以下是一份详细的早产儿家庭护理全攻略，帮助家长们更好地照顾这些早到的天使。

一、环境护理

1. 温度与湿度：早产儿体温调节能力较差，室内温度最好保持在24-26℃，湿度保持在55%-65%。可以使用热水袋、暖宝宝等物品给早产儿保暖，但要注意避免烫伤。同时，每天应当适当开窗通风，保证室内空气流通，一

般通风20-30分钟即可。

2. 观察体温：早产儿体温容易波动，家长需随时观察，最好维持在36.5-37.5℃。可以适度增减衣物，或使用暖箱等设备帮助维持体温。

二、喂养护理

1. 喂养方式：早产儿由于自身素质差，营养需求比较高。家长应遵循医生医嘱中的喂养方式进行喂养，最好使用母乳喂养，可以同时辅助母乳强化剂或早产儿配方奶喂养。喂养时要注意姿势正确，避免呛奶和窒息。

2. 营养补充：早产儿出生1周后可以给予维生素D、维生素A、钙剂、铁剂进行补充，能够促进骨骼发育，避免出现佝偻病或贫血。

三、预防感染

1. 清洁卫生：早产儿的免疫功能较弱，容

易感染。家中人员以及环境均需做好消毒，早产儿的用品要单独使用，定期消毒。家长给早产儿喂养之前要清洁双手，同时要避免探视人员过多，以免导致早产儿出现感染的情况。

2. 减少接触：尽量减少早产儿与外界的接触，避免亲吻和不必要的触摸，以降低感染风险。

四、皮肤护理

1. 清洁干燥：保持早产儿的皮肤清洁干燥，每天给早产儿洗澡，但要注意避免水温过高或过低。洗澡时要使用温和的沐浴露和洗发水，避免使用刺激性强的清洁剂。

2. 定期清洁：定期给早产儿清洁皮肤，以防出现皮肤病。同时，注意检查早产儿是否有皮疹、红肿等情况，及时处理。

五、神经发育与监测

1. 神经发育评估：早产儿可能会出现神经发育迟缓、脑瘫等问题。家长应定期带早产儿进行生长发育指标的监测，进行早期的神经发育评估和干预，如按摩、婴儿抚触、视觉和听觉刺激等，促进早产儿的神经发育。

2. 强化喂养：在早产儿生长发育指标达到生长目标以后，可停止强化喂养，日常饮食恢复至正常婴儿标准。但由于早产儿天生不足，维生素D、维生素A、钙剂、铁剂的补充可以适当延长服用时间，通常延长至3岁左右即可。

早产儿家庭护理需要综合考虑多个方面，只有全面关注护理，才能为早产儿提供一个安全、健康的成长环境。家长们在护理过程中，应细心观察，耐心呵护，遇到问题及时就医，共同守护这些早到的天使健康成长。

(作者单位：山东省郯城县第一人民医院)

危重患者血流动力学监测与护理

□ 侯玉玲

血流动力学是研究心血管系统循环力学特性的学问，它与危重患者的生命健康息息相关。在重症医学领域，危重患者的血流动力学监测与护理至关重要。

本文将向大家介绍血流动力学监测的相关知识，以及如何做好相应的护理工作。

一、血流动力学监测的重要性

血流动力学监测是对危重患者的生命体征进行实时监测的重要手段。通过监测，医生可以了解患者的心脏功能、血压、循环血量、组织灌注等重要指标，为病情评估和制定治疗方案提供依据。

在危重患者的抢救过程中，血流动力学监测更是不可或缺，它能帮助医生及时发现

异常情况，采取相应的治疗措施，降低病死率，提高救治成功率。

二、监测方法与设备

常见的血流动力学监测方法包括无创血流动力学监测和有创血流动力学监测。无创血流动力学监测主要通过心排量测定、肺动脉压监测等技术评估全身循环功能。

有创血流动力学监测则通过插入导管直接获取动脉血压、中心静脉压、心排量等指标，更准确地了解患者的心脏功能状况。目前，临床上常用的血流动力学监测设备包括心排量仪、无创血压监测仪、有创血压监测导管等。

三、护理要点

1. 保持管道通畅：确保血流动力学监测导管通畅，避免受压、扭曲、堵塞等情况发生。

2. 观察指标变化：密切观察患者的生命体征变化，如血压、心率、尿量、中心静脉压等指标的变化，及时报告医生进行处理。

3. 预防感染：严格执行无菌操作原则，防止感染发生。同时，定期对监测导管进行消毒处理，避免感染传播。

4. 保持导管位置固定：对监测导管进行妥善固定，避免患者活动时脱落。如发现导管移位或脱落，应及时报告医生进行处理。

5. 营养支持：对于需要接受有创血流动力学监测的患者，应给予足够的营养支持，以维持机体能量需求，避免因营养不良导致病

情加重。

6. 心理护理：对于接受有创血流动力学监测的患者，应加强心理疏导，缓解其紧张情绪，增强治疗信心。

7. 健康教育：向患者及其家属介绍血流动力学监测的相关知识，提高其对治疗的配合度。危重患者的血流动力学监测与护理是重症医学领域的重要组成部分。

通过了解血流动力学的相关知识，掌握监测方法和护理要点，医护人员能为患者提供更加全面、科学的诊疗服务。同时，广大群众应提高对血流动力学监测的认知程度，共同维护生命脉动的健康。

(作者单位：河北省廊坊市固安县人民医院)

慢性病自我管理：调整生活方式与临床策略

□ 季庆松

慢性病是指病程较长、进展缓慢，并可能导致长期残疾甚至致命的疾病，如高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病等。对于慢性病患者而言，自我管理至关重要，它不仅涉及日常生活的调整，还包括与临床医生的紧密合作。

以下是关于慢性病自我管理的一些关键策略和分条建议。

1. 合理用药与复诊

遵医嘱用药：患者应该严格按照医生开具的处方用药，不可自行减量或停药。药物是控制疾病的重要工具，务必遵守用药时间和剂量。

定期复诊：定期前往医院进行复诊，监测病情变化，如血糖、血压、肺功能等指标。根据医生的评估，及时调整用药方案。

2. 饮食管理

制定饮食计划：根据疾病类型，在医生或营养师的指导下制定饮食计划。例如，糖尿病患者需控制碳水化合物摄入，高血压患者需限制盐的摄入。

均衡饮食：多摄入水果、蔬菜、全谷物、瘦蛋白质和健康脂肪，减少高嘌呤、油腻食物的摄入，以满足身体所需的各种营养。

3. 适度运动

选择适合自己的运动：根据身体状况，选择适合自己的运动方式，如步行、游泳、骑自行车等有氧运动，以及举重、瑜伽等肌肉锻炼。避免剧烈运动：适度运动有助于增强免疫力和抵抗力，但应避免过度劳累，以免加重病情。

4. 戒烟限酒

坚决戒烟：吸烟是多种慢性病的危险因素，患者应坚决戒烟，并寻求家人和朋友的支持。

适度限酒：过量饮酒同样有害健康，患者应适度限酒，避免酒精对疾病的负面影响。

5. 体重管理

保持适当体重：超重和肥胖是引起多种慢性病的危险因素。通过合理的饮食和运动，控制体重，有助于改善整体健康。

6. 情绪管理

学会放松：慢性疾病可能带来心理压力，患者应学会放松自己，如通过冥想、深呼吸等方式缓解压力。

寻求支持：与家人和朋友建立支持体系，分享情感和需求，有助于更好地应对疾病带来的挑战。

7. 定期体检与临床监测

定期体检：每年至少进行一次健康体检，及时发现疾病的变化，争取更好的治疗效果。

临床监测：与临床医生保持紧密联系，定期监测病情变化，及时调整治疗方案。

慢性病自我管理是一个长期的、综合性的过程，需要患者、医生和家人的共同努力。通过合理用药、饮食管理、适度运动、戒烟限酒、体重管理、情绪管理以及定期体检与临床监测，患者可以更好地管理自己的疾病，提高生活质量。

记住，慢性病并不意味着生活质量必定下降，通过积极的自我管理，你可以维持健康的生活方式，享受美好的生活。

(作者单位：上海市浦东新区大团社区卫生服务中心)

呼吸护理的挑战与应对方法

□ 冀丽佳

呼吸系统是人体最重要的器官之一，负责将氧气输送到身体各部位并将二氧化碳排出体外。然而，由于多种原因，包括疾病、环境因素和年龄等，许多人都面临着呼吸护理的挑战。

本文将探讨呼吸护理的挑战及其应对方法，旨在帮助读者更好地了解呼吸系统的功能和呼吸疾病的处理方法。

一、挑战

1. 呼吸道疾病：呼吸道感染、哮喘、慢阻肺等呼吸系统疾病对患者的健康和生活方式造成严重影响。这些疾病可能导致咳嗽、呼吸困难、胸痛等症状，需要及时就医并配合呼吸护理。

2. 药物副作用：许多治疗呼吸系统的药物可能产生副作用，如药物性肝损伤、肾损伤等。因此，患者需要了解药物的副作用，并在医生的指导下调整用药。

3. 心理压力：呼吸疾病的长期治疗和康复过程中，患者可能会面临巨大的心理压力，如焦虑、抑郁等。这些情绪问题可能会影响患者的康复和生活质量，需要得到及时的心理支持和干预。

二、应对方法

1. 保持健康的生活方式：戒烟、避免环境污染、加强锻炼等健康生活方式有助于预防呼吸系统疾病的发生。如果出现呼吸道症状，应及时就医并遵医嘱进行治疗。

2. 正确使用药物：患者应了解自己所使用的药物，包括其作用、副作用及正确使用方法。在医生的指导下调整用药，以确保药物的安全性和有效性。

3. 心理调适：患者应学会调整自己的心态，积极面对疾病，寻求心理支持和帮助。可以与家人和朋友交流，参加支持小组或寻求专业心理医生的帮助。

4. 家庭护理：家庭成员应了解呼吸护理的基本知识，如正确的吸氧方法、使用呼吸机的方法等。家庭成员可以提供必要的支持和帮助，减轻患者的心理压力。

5. 科学康复训练：呼吸疾病的康复训练包括呼吸操、运动训练等，有助于改善呼吸功

能、提高生活质量。患者可以根据医生的建议和指导进行科学康复训练。

6. 寻求专业帮助：患者应定期就医，遵医嘱进行治疗和护理。如果遇到无法解决的问题，可以咨询专业医生或呼吸护理专家，获得专业的建议和帮助。

呼吸护理是一个重要的领域，需要医护人员和患者共同努力。通过保持健康的生活方式、正确使用药物、心理调适、家庭护理、科学康复训练和寻求专业帮助等方法，我们可以更好地应对呼吸护理的挑战，战胜疾病。此外，我们还应加强公众对呼吸系统疾病的认识 and 了解，提高预防意识，减少环境污染对呼吸系统的伤害。

(作者单位：河北省张家口市第一医院)