

儿科护理的重要性与专业素养

□ 郝园园

二、实践儿科护理的关键步骤

- 观察与评估:**儿科护士需要密切关注宝宝的身体状况,包括体温、呼吸、心率等基本生命体征,以及宝宝的情绪和行为变化。通过观察和评估,及时发现异常情况并采取相应措施。
- 喂养与饮食:**根据宝宝的年龄和体重,选择合适的奶瓶、奶嘴等喂养用品。定期调整饮食,确保宝宝获得足够的营养。
- 日常护理:**保持宝宝的皮肤清洁干燥,定期更换尿布和衣物。确保睡眠环境的舒适,避免过度吵闹。
- 预防接种:**按时带宝宝去接种疫苗,预防各种传染病。了解宝宝的疫苗接种情况,确保他们获得足够的免疫保护。

5. 紧急处理:学会识别和处理一些基本的儿科急症,如窒息、高热、严重哭闹等。遇到问题时,及时寻求专业帮助。

三、专业素养与技能

儿科护士需要具备丰富的医学知识、敏锐的观察力、良好的沟通技巧和应对紧急情况的能力。他们需要熟悉各种儿科疾病的诊断和治疗方案,能够与医生密切合作,为宝宝提供全面的医疗照顾。此外,儿科护士还需要掌握基本的急救技能,如心肺复苏术(CPR)、止血等。

四、家长的角色与责任

家长在宝宝的成长过程中扮演着重要的角色。他们需要与儿科护士密切合作,了解宝宝的健康状况和护理需求。家长应该积极参

与宝宝的日常护理,学习基本的育儿知识和技巧,以便更好地照顾宝宝。同时,家长还应该给予宝宝足够的关爱和陪伴,建立良好的亲子关系,为宝宝的健康成长创造良好的环境。

结语

儿科护理在宝宝的成长过程中起着至关重要的作用。作为宝宝的守护者,儿科护士提供专业的医疗照顾,帮助宝宝健康成长。家长也应该积极参与,与儿科护士密切合作,共同为宝宝的未来奠定坚实的基础。通过了解并实践儿科护理的关键步骤、具备专业素养与技能以及发挥家长的角色与责任,我们能够宝宝的健康成长提供最好的支持。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

产后恢复小贴士:从身体到心理的全方位呵护

□ 孙海平

饮食是产后恢复的重要条件。新妈妈应注意饮食的营养和多样性,多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鸡蛋、豆腐、鱼等。同时,保持少量多餐的原则,每天至少进餐5-6次,适量补充含铁较多的食物,如动物肝脏,以预防贫血。

3. 注意个人卫生

产后会阴分泌物较多,新妈妈应特别注意卫生。每天用温开水清洗外阴部,并勤换内衣裤和床单。此外,洗澡时可选择淋浴,避免盆浴以防感染。对于剖宫产的产妇,擦浴时应避免淋湿伤口。

4. 及时排尿与防止便秘

分娩后,新妈妈应及时排尿,避免膀胱过度膨胀影响子宫恢复。如遇到排尿困难,可通过热敷、按摩等方法诱导排尿。同时,由于卧

床休息和疼痛等原因,新妈妈容易形成便秘,家人应鼓励和帮助产妇排便,必要时可遵医嘱使用开塞露等药物治疗。

心理调适篇

1. 提供情感支持

产后女性可能会面临情绪波动和焦虑等问题,需要得到家庭成员、朋友和医护人员的理解、关怀和安慰。鼓励她们表达情感,尽量减少孤独感和压力。一个安逸的家庭氛围和家人的悉心照料,对新妈妈的心理健康至关重要。

2. 教育和指导

提供有关产后护理、婴儿护理和哺乳等方面的教育和指导,有助于新妈妈适应新的角色和责任。这不仅能增强她们的信心和勇气,还能减轻不必要的担忧和焦虑。

3. 定期评估

定期进行产后心理评估,了解新妈妈的心理状况和适应情况。及早发现和干预可能存在的心理问题,如产后抑郁等。如果心理问题较为严重,应及时寻求专业心理医生的帮助。

4. 适度心理调适

产后心理调适的关键在于保持积极的心态和适当的放松。新妈妈可以通过阅读育儿书籍、参加亲子活动、与朋友交流等方式,转移注意力,缓解压力。

总之,产后恢复是一个需要全方位呵护的过程。新妈妈应关注自己的身体变化,合理安排休息与活动,保持均衡饮食和良好卫生习惯;同时,也要关注自己的心理健康,积极寻求情感支持和专业指导。

(作者单位:河北省馆陶县人民医院)

神经退行性疾病常见的风险因素及防治措施

□ 韩美华

速神经元的退化和死亡。

防治措施

1. 保持健康生活方式:均衡饮食、规律作息、适当运动、戒烟限酒等健康生活方式对预防神经退行性疾病至关重要。这些措施有助于维持神经系统的健康状态,减少神经元损伤。

2. 定期体检:定期进行身体检查,特别是关注血压、血糖、血脂等指标的变化,及时发现并治疗慢性疾病,有助于降低神经退行性疾病的发病风险。

3. 积极参与社交活动:保持与家人、朋友的联系,参与社交活动,有助于缓解精神压力,减少孤独感,对预防神经退行性疾病有积

经退行性疾病的概率更高。例如,APOE4基因是阿尔茨海默病的一个重要风险因素,携带此基因的人患病风险远高于普通人。

3. 不良生活习惯:吸烟、酗酒、熬夜、不健康饮食等不良生活习惯都会损伤大脑,增加患病风险。此外,缺乏体力活动、肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病也是重要的风险因素。

4. 环境因素:生活在环境污染区的人群患神经退行性疾病的概率更高。空气污染、噪音污染等环境因素都可能对神经系统造成损害。

5. 心理社会因素:长期的精神压力、孤独感、社交活动减少等也可能增加患病风险。这些因素通过影响神经系统的正常功能,加

极作用。

4. 接受认知训练:参与智力游戏、学习新技能等认知训练活动,可以刺激大脑活动,延缓神经元退化的进程。

5. 早期干预:对于已经出现神经退行性疾病早期症状的人群,应及早就医,接受专业医生的评估和治疗。早期干预可以延缓疾病进展,提高患者的生活质量。

总之,神经退行性疾病是一类严重威胁老年人健康的疾病。通过了解常见风险因素并采取有效的防治措施,我们可以降低患病风险,保护神经系统的健康。让我们从现在做起,关注健康,预防神经退行性疾病的发生。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)

甲亢、甲减患者的内分泌护理要点

□ 田利芳

甲亢患者的基础代谢率增高,能量消耗增多,饮食应以高热量、高维生素、足够的蛋白质和糖类淀粉为主。建议每日每千克体重摄入不少于1.5克的蛋白质,并多食用肝、鱼、蛋、禽类及豆制品等优质蛋白来源。同时,应尽量避免含碘食物,如海带、紫菜等,因为碘的摄入会加剧甲亢症状。

3. 药物管理

甲亢的治疗主要包括抗甲状腺药物治疗,如甲巯咪唑片、丙硫氧嘧啶片等。患者应严格遵医嘱服药,定期复查甲状腺功能指标,及时调整药物剂量,以确保治疗效果。

4. 生活方式调整

甲亢患者应保持充足睡眠,避免过度劳累,并适当进行运动锻炼,以提高身体免疫

力。同时,多喝水以补充因多汗而丢失的水分,但应避免饮用浓茶、咖啡等刺激性饮品。

甲减患者的护理要点

1. 保持安全与舒适

甲减患者由于代谢减慢,常出现怕冷、虚胖等症状。护理时应调节室内温度,为患者提供温暖舒适的环境,并鼓励患者进行适度的自我护理,以不感到疲劳为限。

2. 合理饮食

甲减患者的饮食应以高蛋白、高维生素、低钠、低脂肪为主,多食用蔬菜和水果,以补充身体所需的各种营养素。同时,注意补充富含粗纤维的食物及充足的水分,以保持大便通畅。

3. 病情监测

密切观察甲减患者的意识、生命体征变

化以及全身黏液性水肿的消退情况,并记录每日的液体出入量。此外,还需注意观察皮肤状况,如发红、发绀、水泡及破损等,以便及时发现并处理并发症。

4. 药物治疗

甲减患者通常需要长期服用甲状腺激素替代治疗药物,如左甲状腺素钠片等。患者应严格遵医嘱服药,并定期复查甲状腺功能指标,以确保药物剂量合适且病情稳定。

总之,甲亢与甲减是两种截然不同的甲状腺疾病,其护理要点也各有侧重。在日常生活中,患者应保持规律作息和清淡饮食,避免过度劳累和压力过大。同时,定期体检和遵医嘱治疗是控制病情、提高生活质量的关键。

(作者单位:河北省石家庄市中医院)

产后恢复是每位新妈妈必经的重要阶段,它不仅关乎身体的恢复,也涉及心理的调适。科学合理的产后护理能够帮助新妈妈更快地适应新角色,享受与宝宝共度的美好时光。以下是从身体到心理的全方位呵护小贴士,希望能为新妈妈们提供实用的指导。

身体恢复篇

1. 合理休息与适当活动

分娩后,新妈妈的身体需要充分的休息来恢复体力。在产后初期,建议卧床休息为主,随后逐渐增加活动量。适当的活动如散步、产后保健操等,有助于促进恶露排出和子宫恢复。但切记不要过度活动,以免对身体造成负担。

2. 均衡饮食

神经退行性疾病是一类由神经元和(或)其髓鞘逐渐丧失所引起的疾病,随着时间的推移而恶化,导致功能障碍。这类疾病中,阿尔茨海默病(AD)、帕金森病(PD)等尤为常见,严重威胁着老年人的生活质量。本文将介绍神经退行性疾病的常见风险因素及防治措施。

常见风险因素

1. 年龄:衰老是大多数神经退行性疾病的主要风险因素。随着年龄的增长,神经元再生能力减弱,神经系统更易受损。特别是65岁以上的老年人,患病风险显著增加。

2. 遗传因素:携带特定基因的人群患神