

小儿高热惊厥的护理评估技巧与注意事项

小儿高热惊厥是儿科常见的急症之一，通常发生在小兒体温升高时。高热惊厥可能会对小兒的身体和心理造成一定的影响，因此了解小儿高热惊厥的护理评估技巧和注意事项非常重要。

一、护理评估技巧

1. 观察病情：密切观察小兒的体温、呼吸、面色、神志等变化，以及惊厥的发作时间、发作频率和持续时间等。

2. 保持呼吸道通畅：在小兒惊厥时，应让其平卧，头偏向一侧，及时清理口鼻分泌物，保持呼吸道通畅。

3. 控制体温：在小兒发热时，应及时采取降温措施，如物理降温、药物降温等，避免体温过高引发惊厥。

4. 合理饮食：给予小兒清淡、易消化的食物，多喝水，避免辛辣刺激性食物。

5. 心理支持：给予小兒心理支持，安慰其情绪，避免过度紧张或恐惧。

二、注意事项

1. 保持安静：在小兒惊厥时，应避免过多搬动小兒，保持环境安静，避免噪音和惊吓。

2. 避免强行按压：在小兒惊厥时，应避免强行按压或束缚肢体，以免加重病情。

3. 预防感染：在小兒恢复期，应注意预防感染，避免受凉、过度劳累等刺激。

4. 合理用药：在医生的指导下，按时按量服用药物，避免自行更改药物剂量或停药。

5. 定期复查：按照医生的建议，定期到

□ 相玲

医院进行复查，以便医生了解治疗效果，调整治疗方案。

三、不同类型高热惊厥的处理方法

1. 单纯型高热惊厥：仅需密切观察病情和对症处理即可，一般无须药物治疗。在发作时可使用镇静剂，如苯巴比妥等，以控制惊厥发作。

2. 复杂型高热惊厥：在治疗上以预防为主，可在发热早期尽快控制体温，可给予抗惊厥药物如地西泮等。同时需要注意原发病的治疗，积极预防复发。

四、预防与注意事项

1. 预防复发：对于高热惊厥的小兒，家长应密切观察病情变化，如出现复发征兆时应及时采取措施。同时，家长应了解小兒的病

情和治疗效果，以便及时调整治疗方案。

2. 合理饮食：给予小兒均衡饮食，多摄入富含营养的食物，增强抵抗力。避免过度饥饿或暴饮暴食，以免加重病情。

3. 避免诱因：高热惊厥的发作通常与感染有关，家长应尽量避免带小兒去人多拥挤的地方，避免接触感染源。同时，积极预防上呼吸道感染、接种疫苗等措施也可以有效地预防高热惊厥的发作。

总之，对于小兒高热惊厥的护理评估技巧和注意事项非常重要。家长们需要密切观察病情变化，保持呼吸道通畅，控制体温，给予心理支持等措施。同时注意合理用药，预防复发等注意事项，以便更好地照顾小兒。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)

儿科护理中的沟通技巧和方法

□ 代永君

在儿科护理中，沟通技巧和方法是非常重要的。由于小兒患者的年龄较小，沟通方式需要更加灵活、生动、亲切，以便更好地与小兒及其家长建立信任和合作。

以下是一些儿科护理中的沟通技巧和方法，希望能对大家有所帮助。

一、了解小兒心理

小兒与成人有不同的心理需求，需要我们用更加直观、生动、亲切的方式来与他们沟通。在与小兒交流时，我们需要用小兒能理解的语言和方式来表达，让他们感受到我们的关心和爱护。同时，我们需要尊重小兒的意愿和选择，让他们感到被尊重和理解。

二、耐心倾听

在与小兒交流时，我们需要耐心倾听他们的声音，让他们感受到我们的关注和尊重。我们需要避免打断他们的话，让他们说完自己的想法和感受。同时，我们需要给予积极的反馈，让他们知道我们听懂了他们的意思，并给予适当的回应。

三、营造轻松氛围

儿科护理中，轻松愉快的氛围非常重要。我们需要与小兒及其家长建立良好的关系，让他们感到放松和舒适。在与家长交流时，我们需要尊重他们的意见和看法，让他们感到被重视和理解。同时，我们需要避免在小兒面前谈论病情和治疗方案，以免给他们带来不必要的压力和恐惧。

四、使用适当的语言和肢体语言

在与小兒交流时，我们需要使用简单明了、生动有趣的言语和肢体语言，以便更好地与他们沟通。

例如，我们可以使用比喻、夸张、拟人化的方式来描述病情和治疗过程，让他们更容易理解和接受。同时，我们需要注意自己的肢体语言，保持亲切、友善、关爱的姿态，让小兒感到我们的关心和爱护。

五、给予适当的奖励和鼓励

小兒患者往往对奖励和鼓励非常感兴趣，这有助于增强他们的自信心和积极性。在与小兒交流时，我们可以适当地给予他们一些小奖励或鼓励，如小玩具、小零食、表扬等。

这不仅可以增强他们的自信心和积极性，还可以让他们感到被关注和爱护。

六、注意非语言性沟通

非语言性沟通在儿科护理中也非常重要。在与小兒交流时，我们需要注意自己的面部表情、身体姿势、语气语调等非语言性因素。我们需要保持微笑、眼神交流、亲切的姿态等，以便更好地与小兒及其家长建立信任和合作。

总之，在儿科护理中，沟通技巧和方法是非常重要的。我们需要了解小兒心理，耐心倾听他们的声音，营造轻松氛围，使用适当的语言和肢体语言，给予适当的奖励和鼓励，并注意非语言性沟通。

(作者单位:河北省固安县人民医院)

冠心病患者的饮食黄金法则

□ 李静

豆腐等豆制品。

5. 多吃蔬菜和水果

蔬菜和水果富含维生素、矿物质、纤维素和果胶，对冠心病患者非常有益。建议多食用新鲜的蔬菜和水果，如苹果、香蕉、白菜、菠菜、黄瓜、西红柿等，以补充身体所需的营养素。苹果中的纤维可以降低低密度脂蛋白的含量，每天吃一个可促进胆汁酸的排泄；西瓜含有大量氨基酸、葡萄糖等，每3天吃一次，有助于控制血压。

6. 富含矿物质的食物

冠心病患者应多吃富含矿物质的食物，如海带、紫菜等，这些食物有助于维护心血管健康。

7. 少量多餐，避免过饱

冠心病患者应少量多餐，避免吃的过多、过饱。不宜吃太咸的食物，每日的盐摄入量应

严格控制。同时，饮食应以清淡易消化为主，避免辛辣、刺激性食物摄入。

8. 戒烟限酒

吸烟和过量饮酒是冠心病的重要危险因素。冠心病患者应戒烟并限制酒精的摄入，以减少对心血管系统的损害。

9. 保持良好的生活习惯

除了饮食调整外，冠心病患者还应保持良好的生活习惯，如规律作息、充足睡眠、适当锻炼、避免过度劳累和情绪波动等。这些措施有助于维护心脏健康，降低心血管事件的风险。

总之，冠心病患者的饮食调养是一个长期而持续的过程。

患者应遵循上述黄金法则，根据自身病情和医生的建议制定个性化的饮食计划，并通过改善生活习惯和心态，共同促进心脏健康。

(作者单位:河北医科大学第二医院)

脂肪食物，如肥肉、动物内脏、油炸食品等。同时，增加富含不饱和脂肪酸的食物摄入，如深海鱼、坚果等，有助于降低血脂水平，保护心血管健康。烹饪时应选择橄榄油、花生油等不饱和脂肪酸含量较高的油脂。

3. 控制碳水化合物摄入

冠心病患者应减少简单糖分的摄入。选择全麦、糙米等粗粮作为主食，增加膳食纤维的摄入。膳食纤维有助于降低血脂水平，改善肠道健康。

4. 适量摄入优质蛋白质

冠心病患者需保证适量的蛋白质摄入，以维持身体正常的生理功能。建议选择优质蛋白质来源，如鱼、鸡胸肉、豆腐等，减少红肉的摄入，尤其是猪肉、牛肉等。每天可以喝250毫升牛奶，每两天吃一个鸡蛋，同时适当增加植物蛋白的摄取，特别是大豆蛋白，比如

心律失常的预防和护理

□ 卢珊珊

运动(如慢跑、游泳等)和力量训练(如举重)都是很好的选择。

3. 控制压力：长期的精神压力可能对心脏产生负面影响，包括可能导致心律失常。因此，保持积极乐观的心态，学会应对压力的方法(如深呼吸、冥想、瑜伽等)是非常重要的。

4. 定期体检：定期进行心电图检查和心脏超声检查可以帮助及早发现心律失常。如有异常，应尽早寻求医生的帮助。

5. 避免过度劳累：避免过度劳累，尤其是避免长时间的工作压力和熬夜，这些都会对心脏健康产生影响。

二、心律失常的护理

1. 保持良好的生活习惯：如前所述，健康

的生活方式对于心律失常的护理至关重要。保持良好的饮食习惯，定期运动，控制压力等都是护理的一部分。

2. 规律作息：保持规律的作息时间表有助于维持心脏的健康。避免熬夜和过度劳累，保证充足的睡眠。

3. 监测症状：如果你感到任何与心律失常相关的症状(如心悸、头晕、胸闷等)，应立即就医。虽然有些心律失常可能无需治疗，但有些可能需要紧急处理。

4. 避免过度紧张：过度紧张可能会加重心律失常的症状。如果你感到紧张或焦虑，尝试使用放松技巧(如深呼吸、冥想等)来缓解。

5. 配合医生治疗：如果你被诊断为心律

失常患者，应积极配合医生的治疗建议。医生可能会建议你进行药物治疗、手术或其他治疗方法。无论哪种方式，都需要你积极配合并遵循医生的指导。

6. 了解疾病知识：了解心律失常的知识可以帮助你更好地理解你的病情，并知道何时需要寻求医生的帮助。你可以通过阅读相关书籍、观看在线视频或咨询医生来获取这些知识。

总的来说，预防和治疗心律失常需要综合性的方法，包括改变生活方式、保持健康的生活习惯、定期检查、配合医生的治疗等。通过这些方法，我们可以有效地管理心律失常，保护心脏的健康。

(作者单位:河北省河间市人民医院)

心律失常是指心脏电活动的节奏不正常，可能是快速(如心动过速)或缓慢(如心动过缓)，或者节律不规则。心律失常可以是暂时的，也可能是永久的，取决于许多因素，包括心脏的结构和功能、健康状况、以及外部环境等。

一、如何预防心律失常？

1. 健康的生活方式：保持健康的体重，避免过胖或过瘦。均衡的饮食，包括足够的蔬菜、水果、全谷类和低脂肪的蛋白质，有助于维持心脏的健康。此外，戒烟和限制酒精摄入也是预防心律失常的重要步骤。

2. 定期运动：定期适度的运动可以提高心脏的功能，使心脏更健康，更有活力。有氧