

产科护理必备清单

□路 军

作为一名孕妇,孕期和产后的健康状况无疑是关注的事情之一。很多人可能在孕期和产后遇到各种问题。那么,如何应对这些问题并确保孕妇和胎儿的健康呢?

- 准备工作篇**
 - 营养补充剂** 怀孕期间,孕妇的身体需要额外的营养支持。除了均衡饮食外,适合的营养补充品也很重要。可以根据个人情况选择叶酸、铁剂、钙剂等营养补充剂。
 - 服装** 舒适的服装是怀孕期间的必备品之一。柔软、透气、舒适

- 产后护理篇**
 - 定期产检** 怀孕期间,定期产检非常重要,可以检测胎儿的发育情况、母体的身体状况等。遵照医生的建议,定期进行产检,及时了解和处理出现的问题。
 - 适度锻炼** 适度的体育锻炼对于孕妇的身体健康非常重要。适度运动可以增强孕妇的体力和耐力,预防孕期常见的问题,如水肿、

- 背痛等**。当然,在进行体育锻炼前,一定要咨询医生的意见,并选择适合自己的运动方式。
- 放松心情** 怀孕期间,放松心情对于母婴健康很重要。可以通过听音乐、阅读、冥想等方式来放松心情,帮助孕妇缓解焦虑和紧张情绪。
- 安全防护** 孕期需要孕妇格外注意安全防护,避免发生意外伤害。如在日常生活中要注意避免碰撞、摔倒等情况。此外,避免接触有害物质和辐射源,如化学品、有毒气体、X线等。

- 产后护理篇**
 - 坐月子** 产后坐月子也是非常重要的,可以帮助产妇恢复身体,并减少可能的并发症。均衡饮食,合理休息,保持心情舒畅,可以有效地帮助产妇产后恢复。
 - 哺乳用品** 产后哺乳是建立亲子关系的重要环节。哺乳用品能够帮助孕妇更好地进行母乳喂养。乳头护理品、母乳储存袋、吸奶器等,都是产后哺乳期间必备的工具。
 - 产后恢复** 产后恢复需要时间和耐心。产妇可以选择合适的产后恢复产品,如产后恢复内衣、恢

- 复腰带等,加速身体康复,还原自身形态。
- 产科护理是保障孕妇和胎儿健康的重要环节。每个人的情况都是不同的,根据个人的实际需求,可以适当调整和补充清单中的项目。良好的产科护理不仅关乎孕妇自身的健康,也关系到胎儿的成长和发育。因此,在孕期和产后,需要注意自己的身体状况,并积极与医生沟通,以保证母婴的安全和健康。
- (作者供职于济宁市兖州区人民医院)

外科ICU 的护理管理

□邓小超

外科ICU(重症监护室)是医院中较为重要和复杂的部门之一,也是救治危重患者的最后防线。在这个高度专业化的环境中,护士们承担着患者生命的守护者角色。外科ICU护理旨在提供高度专业化的医疗和护理,以确保患者的病情稳定和身体康复。

- 患者监测与评估**
 - 外科ICU护理的核心之一是对患者的监测和评估。这包括监测生命体征,如心率、呼吸、血压、体温、血氧饱和度和血糖。同时,还需要密切关注患者的精神状态、意识水平、疼痛程度等。这些数据将

- 呼吸支持**
 - 在外科ICU,许多患者需要呼吸支持,尤其是那些接受手术或有严重呼吸系统问题的患者。护士需要掌握各种呼吸支持设备,包括呼吸机、高流量治疗仪等。他们必须定期监测患者的酸碱度、氧合水平和二氧化碳排泄,以确保呼吸系统正常运作。
- 导管护理**
 - 患者可能需要多种导管,如中心静脉导管、动脉导管、尿管和各种引流管。护士需要维护这些导管,确保其畅通无阻,同时预防感染和并发症。此外,正确监测导管的位置和引流情况也非常重要。

- 药事管理**
 - 外科ICU护理中的药事管理是一项重要的工作。护士必须了解各种药物,包括用途、剂量、不良反应和相互作用。护士需要准确地计算药物剂量,并确保药物按时给予患者服用,以维持患者的生命支持和稳定。
- 疼痛管理**
 - 外科ICU患者常常经历严重的疼痛。护士需要评估和监测患者的疼痛水平,并采取措施来减轻疼痛,如药物治疗、物理疗法和心理支持。
- 微创手术护理**
 - 外科ICU护理还涉及对患者进行微创手术护理的技能。这包括更换创口敷料、引流管的护理以

- 及对患者的伤口进行定期评估。这些护理措施有助于预防感染和促进伤口愈合。
- 感染控制**
 - 感染是外科ICU患者的主要风险之一。护士必须严格遵守无菌技术,确保导管和创口的清洁和消毒。他们还需要监测和观察患者的体温、白细胞计数、降钙素原、白介素等感染指标,以观察感染的早期征兆,以及时采取措施。
- 患者和家属教育**
 - 与患者和家属的沟通和教育也是外科ICU护理的一部分。护士需要向他们解释护理相关的病情、护理计划和预后,并提供情感支持。这帮助患者和家属更好地

- 理解和应对疾病和治疗。
- 紧急情况应对**
 - 在外科ICU,紧急情况可能随时发生。护士必须接受紧急情况培训,能够迅速应对患者的突发情况,如心跳骤停、呼吸窘迫或大出血。他们需要与医生紧密合作,以迅速采取必要的措施,拯救患者的生命。
- 持续学习与发展**
 - 外科ICU护理是一个不断发展的领域,治疗护理方法和技术不断更新。因此,护士需要积极持续学习和职业发展,参加培训和研讨会,以跟随医疗发展的步伐不断提高其护理专业水平。
- (作者供职于高州市人民医院)

脑膜炎的护理方法

□李 丹

- 脑膜炎是一种严重的神经系统感染,由细菌、病毒或其他微生物引起,常表现为剧烈的头痛、发热和颈部僵硬等症状。正确的护理方法对患者的康复非常重要。
- 早期诊断与治疗** 脑膜炎的早期症状可能类似于感冒,但其严重性迅速增加。因此,早期诊断尤为重要。医生通常会进行脑脊液检查以确认病因,并根据检查结果制定相应的治疗方案,包括抗生素和其他药物。
- 密切观察病情变化** 治疗期间,需要密切观察患者的病情变化,尤其是头痛、发热和神经系统方面的症状。任何异常都应立即向医生报告,以便及时采取必要的措施。

- 充足休息和饮食** 脑膜炎对患者的身体产生了巨大的压力。因此,充足的休息对康复非常重要。合理的饮食,包括高营养价值食物,可以支持免疫系统的功能。
- 保持水分平衡** 发热和出汗可能导致患者体液丢失增加。因此,保持水分平衡是必要的。患者需要多饮水,防止脱水。
- 防控措施** 由于脑膜炎是一种传染病,患者及其照顾者应采取预防措施,如佩戴口罩、勤洗手,

- 以减少病原体的传播风险。
- 康复期护理**
 - 在康复阶段,医生会制订逐渐增加体力活动的计划。但患者需要避免过度疲劳,定期复查是确保康复进展顺利的关键。
- 心理支持** 脑膜炎的治疗不仅涉及生理层面,还涉及患者的心理健康。由于疾病的严重性,患者可能面临焦虑、抑郁等心理压力。提供良好的心理支持和理解,包括家庭成员和医疗团队的支持,对于患者的康复非常重要。

- 定期随访** 脑膜炎治疗后,患者需要定期进行随访,随访可以包括医学检查、影像学检查和专业的康复评估,及时发现并处理任何潜在的并发症或康复障碍。
- 家庭卫生** 脑膜炎是一种传染性高的疾病。因此,在患者康复期间,家庭的卫生措施非常重要。定期清洁和消毒家居环境,特别是患者常接触的区域,可以有效减少病原体的传播。
- 接种疫苗** 对于可预防的脑膜炎病因,接种疫苗是有效的预防手段之一。各国卫生机构通常推荐特定年龄段的人接种脑膜炎疫苗,以降低患病风险。

- 多学科团队合作** 治疗脑膜炎需要多学科团队的紧密协作,包括感染病专家、神经科医生、营养师、物理治疗师等。这些专业人员共同制订治疗计划,确保患者得到全面的关照。
- 通过综合考虑这些护理实践方法,我们能够全面提升脑膜炎患者的治疗效果和生活质量。同时,社会大众的健康教育和预防工作也非常重要,以减少脑膜炎的发病率,为公共卫生事业贡献一份力量。在这个过程中,科学、医学和社会协同合作,将为脑膜炎患者带来更好的未来。
- (作者供职于单县中心医院)

急救急诊护理必备技能

□刘 爱

- 当患者处于紧急情况时,每一秒都可以决定生死,因此掌握急救急诊护理技能非常重要。
- 紧急呼吸道管理**
 - 保持患者呼吸通畅是急救的首要任务。在抢救现场,参与急救人员需要迅速评估患者的呼吸道情况,并采取相应措施。如排除颈椎损伤情况下,压颏抬颌法扭转头部进行气道开放、采用面罩辅助通气,或者在必要时进行气管插管。记住,有效呼吸是生命的基础,及时的呼吸道管理可以拯救患者的生命。
- 心肺复苏**
 - 心脏骤停是一种紧急情况,心脏骤停是一种紧急情况,

- 急救人员需要迅速行动以保护患者的生命。心肺复苏(CPR)是恢复心跳的关键步骤之一。正确实施CPR,包括按压胸部以保持血液循环,并进行人工呼吸。在培训中学习并熟练掌握心肺复苏技巧,可以在关键时刻挽救生命。
- 创伤处理**
 - 创伤是急诊科常见的情况之一。急救人员需要在处理创伤时保持冷静,并迅速识别出伤势的严重程度。掌握止血、固定骨折和处理创面等创伤处理技巧是必不可少的。此外,合理的创伤处理还需要与医生密切合

- 作,及时进行进一步的检查和治疗。
- 药物管理**
 - 在急诊科,急救人员需要正确地给予患者适当药物。药物管理的关键是准确记录和核对患者的用药信息,包括药物剂量、用药途径和用药时间。相关医务人员还需要了解常见的紧急情况下药物应用指导,根据医嘱给予患者适合的药物,确保安全有效地使用药物。
- 抢救仪器及设备使用**
 - 要熟练掌握急诊急救所需各种抢救设备,如监护仪、除颤仪、心肺复苏仪、洗胃机、呼吸

- 机、微量泵、输液泵等仪器设备的使用方法。
- 沟通与协调**
 - 在急救环境中,现场急救人员需要与医生、患者家属及其他相关医务人员,进行高效沟通和协调。清晰而明确地传达信息,能够促进团队合作,提高工作效率。同时,善于倾听和表达同理心,可以帮助稳定患者的情绪,提供心理支持。
- 在急救急诊护理工作中,掌握必备技能非常重要,这些技能直接关系到患者的生命安全。一名优秀的急诊护士应该具备紧急呼吸道管理、心肺复苏、创

- 伤处理、药事管理和沟通与协调等技能。通过不断学习和培训,提高自身素质,我们才能更好地守护生命的每一刻。
- 尽管技能培训很重要,但实践经验同样重要。在相关急救人员的日常工作中,努力寻找机会参与更多的急救急诊情况,不断提升自己的实际操作能力。只有通过一步步的实践和一次次经验的积累,才能真正成为一名优秀的急救急诊医务人员。无论是抢救现场还是急诊科,快速行动和准确决策都非常重要。
- (作者供职于济宁医学院附属医院)

老年高血压病如何护理

□王桂芹

老年高血压病是一种常见的慢性疾病,它会给老年患者的健康带来很大的威胁。为了有效控制高血压病,老年患者及其家属应该了解如何护理。

- 了解高血压病**
 - 高血压病是指血液在血管中的压力超出了正常范围。长期的高血压病会导致心脏病、中风、肾脏病等多种严重疾病。因此,了解高血压病的症状和危害是非常重要的。
- 定期检查**
 - 定期检查血压是预防和治疗高血压病的关键。老年患者应该定期到医院进行检查,以便及时发现血压异常情况。此外,老年患者还应该注意观察自己的身体状况,如头痛、头晕、胸闷等症状,并及时就医。
- 合理饮食**
 - 饮食是控制高血压病的重要

- 因素之一。老年患者应该保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯,多吃新鲜蔬菜和水果,减少高脂肪和高胆固醇食物的摄入量。此外,适当控制饮水量,避免暴饮暴食也是非常重要的。
- 适量运动**
 - 适量的运动可以帮助老年患者控制体重,降低血压和增强身体免疫力。老年患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、太极拳等,但需注意不要过度运动。
- 保持良好的作息**
 - 良好的作息可以帮助老年患者保持身体健康。老年患者应该

- 保证充足的睡眠,避免熬夜或过度劳累。此外,老年患者还应该避免长时间坐或躺,保持适当活动。
- 心理护理**
 - 心理护理对老年患者的健康也非常重要。老年患者应该保持积极乐观的心态,避免情绪波动或过度紧张。家属可以给予老年患者更多的关爱和支持,帮助他们缓解心理压力。
- 遵循医生的建议**
 - 遵循医生的建议是控制高血压病的关键。老年患者应该按照医生的指示正确使用药物,不要随意更改药物剂量或停药。此外,老

- 年患者还应该定期到医院进行复查,以便及时调整治疗方案。
- 保持社交活动**
 - 社交活动可以带给老年患者生活的乐趣和满足感,同时也有助于控制高血压病。老年患者可以参加一些社交活动,如俱乐部、团体等,与他人交流、分享经验,这有助于缓解心理压力,保持心情舒畅。
- 家庭护理**
 - 家庭护理对老年患者的健康非常重要。家属可以协助老年患者进行日常活动,如洗澡、穿衣、进食等,以避免老年患者过度劳

- 累。此外,家属还可以为老年患者提供营养丰富的饮食,帮助他们保持健康的生活方式。
- 预防跌倒**
 - 高血压病患者跌倒的风险较高。因此,预防跌倒非常重要。老年患者应该注意保持身体平衡,避免走在湿滑或不平整的地面上。此外,老年患者还可以使用助行器等辅助设备来提高行走的稳定性。
- 总之,老年高血压病需要得到充分的关注和护理。老年患者及其家属应该了解如何护理高血压病患者,通过定期检查、合理饮食、适量运动、保持良好的作息和心理护理等方法来控制血压。同时,遵循医生的建议也是非常重要的。希望这些建议能够帮助大家更好地照顾患有高血压病的老年患者。
- (作者供职于淄博市中心医院)

保持身体健康的护理技巧

□赵海萍

- 在忙碌的现代生活中,我们经常会忽视自己的身体和健康。那么,如何保持健康的身体呢? 本文将为大家介绍一些关键的护理技巧,无论处于什么年龄段,这些方法都可以帮助大家改善身体状况,提高生活质量。
- 均衡饮食,合理摄入营养物质**
 - 保持均衡饮食是健康长寿的关键。合理摄入蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养物质,能够帮助维持身体正常功能,并降低患各种疾病的风险。建议多选择新鲜、有机的食材,加强对蔬菜水果、全谷类食品及健康脂肪的摄入量。
- 规律运动,增强体质**
 - 运动是保持身体健康的重要方式之一。无论是有氧运动还是力量训练,都能够改善心血管功能,增强肌肉力量、提高免疫力,并降低患疾病的风险。每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,如快走、游泳或骑自行车,同时适量进行力量训练,可获得更好的效果。

- 规律作息,保证充足睡眠**
 - 良好的睡眠质量和足够的睡眠对于身体恢复和新陈代谢非常重要。每晚保持7小时~9小时的睡眠,并养成规律作息。睡前应减少使用电子设备,避免大量饮酒、喝咖啡等刺激性饮品,为自己创造一个安宁舒适的睡眠环境。
- 管理压力,保持心理健康**
 - 长期的压力对身心健康会产生负面影响。学会管理压力和情绪,可以减少患心理疾病和其他相关疾病的风险。尝试一些放松技巧,如冥想、深呼吸、阅读或与亲友交流,以舒缓身心压力,保持心理健康。如果遇到情绪问题或心理困扰,及时寻求专业帮助,在心理健康方面得到适当支持和指导。
- 社交互动,增进人际关系**
 - 与他人建立良好的人际关系对于健康长寿非常重要。与亲友保持密切联系、参加社交活动、积极参与志愿者工作等都是增进人际关系的有效方式。良好的社交可以提升情绪,减少孤独感,并促进身心健康。
- 通过均衡饮食、定期运动、充足睡眠、压力管理和社交互动等护理技巧,可以建立健康长寿的生活方式。不论大家现在的年龄和身体状态如何,都可以从今天开始逐步改变自己的生活方式,获得更多的健康和幸福。
- (作者供职于利津县明集中心卫生院)

子宫内膜炎的预防

□高 雪

- 子宫内膜炎是一种常见的妇科疾病,会给女性的身体和心理带来很大的困扰。
- 子宫内膜炎是指子宫内膜发炎的疾病,常见症状有下腹部疼痛、白带异常增多、月经不调等。如果不及时治疗,子宫内膜炎还可能引起不孕症等严重后果。很多女性并不容易察觉到自己患上了子宫内膜炎。造成子宫内膜炎隐藏的原因主要有两点。
- 潜伏期长** 子宫内膜炎的潜伏期较长,早期症状不明显,导致许多女性不容易意识到自己患病。
- 亚健康状态** 现代女性工作压力大,生活不规律,饮食不健康等原因导致身体处于亚健康状态,降低了身体的抵抗力,从而容易感染病菌进而引发子宫内膜炎。
- 为了不让子宫内膜炎无处藏身,大家可以从以下几个方面着手
- 维护个人卫生** 保持良好的个人卫生是预防子宫内膜炎的一个重要措施。首先,定期洗澡,注意清洁外阴部,使用温和的清洁剂。其次,坚持每天更换内裤,选择透气性好的棉质内裤,避免使用过紧或合成纤维的内衣。然后,注意经期卫生,避免使用有刺激性的卫生产品。避免不洁性行为也是预防子宫内膜炎的重要环节。最后,在性生活中使用安全套可以减少感染的概率。
- 提高身体免疫力** 提高身体免疫力可以有效预防 and 减少子宫内膜炎。保持充足的睡眠,均衡饮食,适量运动,增加体内抗炎物质的摄入量,如维生素C、锌等,都是

- 提高免疫力的有效方法。
- 避免过度劳累和压力** 在现代社会中,女性的工作压力和生活压力都比较大,这也是子宫内膜炎易隐藏的原因之一。长期处于高压状态下会影响身体的免疫力,使得抵抗力下降,容易导致各种疾病,包括子宫内膜炎。因此,积极调节自己的情绪,避免过度压力和焦虑,对于预防和缓解子宫内膜炎非常重要。
- 定期体检和治疗** 定期进行妇科检查是预防子宫内膜炎的重要措施之一。及时发现和治疗患有子宫内膜炎的病情,才能最大程度地避免疾病的发展和恶化,建议每年定期进行妇科检查,包括宫颈涂片、B超等项目。如果发现自己有子宫内膜炎的症状,应及时就医,接受专业的治疗。
- 合理饮食** 饮食对于子宫内腺健康起着重要的作用。建议饮食要合理,多摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷物和高质量的蛋白质食品。避免摄入过多的咖啡因和刺激性食物,如辛辣、油腻的食物。
- 在日常生活中,我们要注意保持良好的习惯,提高免疫力,加强体育锻炼,保持心情舒畅,以及进行定期的妇科检查。这些护理措施将帮助大家防范和缓解子宫内膜炎。无论是目前患有子宫内膜炎的患者,还是希望预防该疾病的人群,这些方法都将对大家有所帮助。通过合理的护理和健康的生活方式,子宫内膜炎将无处藏身。
- (作者供职于青岛市黄岛区妇幼保健院)