

■ 护理管理

# 叙事护理在临床中的应用

□高亚丽

## 借“会”组群

利用“千人共学叙事”“护理人员关怀与叙事护理实践培训班”等机会,组建具有地域特征的微信学习群(“豫见”),这是护理资源的核心。大家都是基础叙事护理的爱好者,会议结束后,学习永远在路上。组建微信群组,学员会有一种归属感,能一直保持学习的热情。

## 学什么

百天公益课程、精进60讲、叙事生涯等内容,中间可安排一定数量的案例督导。因为学以致用,如果不讲自己的护理实践案例,时间久了,就会感到理论和实践脱节,降低护士们的学习积极性。案例督导,倡导以自己护理的案例为主,这样被督导时才有更多的心理触动感。有一些护士虽然没有在临床护理中做案例,但是可以通过自我叙事的方式进行交流。只要敢于实践,就会有收获。

## 怎么学

组建微信阅读小组,招募资深

的护士担任领读老师,讲解当天安排的学习章节;提前做好排班,需要调整排班者,由领读老师负责随时调整。在组建微信群早期,如果领读老师少,可找其他微信群的资深护士提供帮助。然后,以老带新,由领读者邀请有发展潜力的护士分享当天的内容。经过一段时间的锻炼,就会出现一批新的骨干力量。

## 以什么样的形式学

主要是通过微信语音的形式学习。这样有益于一些护士因事耽搁可往前翻看、听课。在讲课期间,领读老师也可随机提问,促使“现场”互动,增强现场感;也可发图片资料,弥补可视化形式的不足。在适当时机安排直播课,在多个微信群组中发海报告知直播信息,吸引更多的“粉丝”。直播课采取面对面的方式,有利于即时互动,使大家的感受更加深刻。

## 培育微信群叙事文化

叙事的本意就是建构积极、正能量的故事,所以每个人的出场都

应该被微信群友看到,相互鼓励。微信群里有许多“赋能大师”,他们的艰辛付出,会逐渐形成一种群组文化:期待领读的“颗颗红心”、领读老师讲解间隙的即时反馈,课程结束后的感受和体会。这一切都会成为群组的精神食粮,滋养和影响每一位护士的身心。

## 阶段性总结可增强学习效果

“不总结,无培训。”在某个课程节点或节假日,可举办总结会。鼓励大家用几个词或一段话盘点自己的收获。特别是领读老师,他们的收获更大,为了备好每一节课,都需要查找各类资料。几个月下来,无论是知识量、语言表达能力、控场能力等都有很大提升。群组管理者也会创造性地给大家发“奖状”,即使是微信群,只是一张张电子奖状,也会发出荣誉感!

## 多元化模式

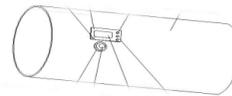
随着不断有新的护士加入叙事微信群,地域特征逐渐被弱化。“豫见”微信群里聚集了十几个

省、直辖市的护士,还有高校的教师、学生,专职或兼职的心理咨询师等,呈现多元化模式。另外,由于大家来自不同的职业、专业,丰富了叙事护理的学习内容,增加了绘画、催眠、安宁疗护、小物件技术等心理学元素,对今后开展临床护理工作提供了更多的选择性。

综上所述,随着人工智能在各个领域中的广泛应用,在临床护理中,心理护理的作用将会得到大家的高度重视。叙事护理在全国卫生健康系统的推行情况差别很大,有的地方已经成效显著,有的地方才刚刚起步。因此,跨区域组建叙事护理微信群的活动,将会在今后一段时间内长期存在。全国叙事护士是一家,相互学习、借鉴,缩短在“暗夜里的摸索”,可以使我们更好地为患者提供贴心的护理服务,不仅提高患者的满意度,还提升了护士的职业价值感和自豪感。

(作者为河南省永城市永煤集团总医院心理治疗师)

## ■ 小发明



新型静脉置管提醒仪

在临床上,一些长期需要静脉输液,且外周浅静脉不易穿刺的患者,只有插入PICC(外周静脉置入中心静脉导管),才能完成输液,提供身体营养等。在使用过程中,由于患者是清醒的,时常会摇动肢体、移动身体,致使静脉导管出现漏液、创口感染等现象。这样会存在护士操作不便、费时费力,以及患者感觉不适等问题。

为了解决上述问题,提高患者的舒适度和护理质量,护理部组织护士分组寻找材料,并上网搜索相关资料,最终设计了一种新型静脉置管提醒仪(如图)。

## 创新点及作用

本装置解决了现有PICC保护套无法提醒患PICC导管维护时间的问题,从而提高患者的依从性和护理质量。创新点:1.保护套外壁上设置有电源、报警器、控制器,可通过按键设置下次维护日期,并显示维护日期。报警器提醒患者维护PICC。2.无线发射器与控制信号连接,可控制报警器报警,还可与医院管理系统服务终端连接,通知医务人员及时维护。3.第一拉链贯穿保护套两端,可把保护套拆分为4个单独的部分,便于多位置组装和拆除,佩戴方便,便于医务人员查看保护套内PICC导管的情况。4.挡片可以防止外界水渍从拉链处渗透,避免拉链磨损患者的皮肤。5.固定带有松紧性,可提高患者的舒适度。6.防滑垫为医用硅胶材质,在患者轻微移动时,保护PICC导管不会挪动、脱落。

## 应用价值及意义

1.本装置具有结构简单、使用方便、实用性强等特点,以及可固定、可调控压力、操作简便等优势,适合医院、疗养院、居家长期卧床的患者使用。2.本装置设有显示屏和按键,显示屏的按键与芯片电源相连接,保护套呈圆筒状,可有效保护PICC导管,患者佩戴舒适、方便,既可预防脱落,又可降低感染率;具备提醒护士、患者维护时间的功能,从而提高护理质量和患者的满意度。3.本提醒仪的连接管、调节阀均使用硅胶材质,固定束缚带、魔术贴使用有弹力的材质,可以随意松紧,一套约50元,经济实用。经过较长时间的使用,本装置受到了许多患者的好评,值得在临床上推广。

(作者供职于河南省商丘市第一人民医院)

# 一种新型静脉置管提醒仪

□余彩玲 郝俊娜 文/图

## ■ 护士手记

作为一名护士,呵护患者的身心健康是必要的,其中,心理护理也很关键。心理护理是一种关注患者心理健康的护理模式,可以提高患者应对疾病的能力,帮助患者调整不良情绪、提高配合治疗的积极性。对于肿瘤患者,心理护理是治疗过程中非常重要的一部分,所以要求护士既要有专业的素养,又要有较强的沟通能力。

专业素养是支撑,细心照护是关键。作为肿瘤专科护士,不仅需要扎实的理论和专业技能,还需要具备临床思维判断与应变能力。由于肿瘤患者需要长时间输液、治疗及化疗药物反应严重,致使患者的血管出现萎缩、不充盈等现象。这就加大了静脉穿刺的难度,所以护士要练好扎实的基本功,提高穿刺成功率,减轻患者的痛苦

程度,取得患者的信任。注重护理细节,照护好患者的身心。如今,肿瘤患者的治愈率低、治疗周期长,患者在经济和心理承受着很大的压力,所以会产生抑郁、焦虑等心理。因此,护士应具备好的心理疏导能力,通过交流将患者的主观能动性调动起来,消除患者的不良情绪,提高治病效果。例如,患者张女士处于乳腺癌晚期,癌

细胞已扩散,致使她身心痛苦,整日以泪洗面,拒绝治疗。针对这种情况,我对其进行心理护理,指导其家属关心、鼓励她,她最终接受了治疗。提高自我管理的能力。在临床上,肿瘤专科护士需要长期面对放疗、化疗的患者,当患者出现不配合、抑郁、死亡等情况时,护士也会产生很大的压力。因此,为了保障护士的身心健康,需要及时自我疏导;

医院也应对护士进行培训,让他们掌握调节压力、放松心情的技巧,比如多与家人、朋友沟通,缓解工作压力。

总之,护士应不断提高综合素养,始终以救死扶伤为己任,悉心照护每一位患者,用热情、周到的护理服务患者,促进患者早日康复。护士只有爱自己的职业,才能爱患者,才能做好护理工作。

(作者供职于河南省开封市肿瘤医院)

# 护理患者 应从细节做起

□吴晓敬

治疗方案,开具适合的药物,比如降压药、降脂药等,控制病情的发展,减轻患者的症状。需要注意的是,药物治疗和生活方式的调整是相辅相成的,共同构成了全面的治疗体系。

最后,患者应定期做医学检查,了解疾病控制情况。医生可以根据患者的病情变化,及时调整治疗方案。心血管疾病的治疗周期长,需要患者与医生密切沟通,确保疾病得到有效的控制和管理。

控制血压 定期测量和控制血压,是心血管疾病患者的关键护理方法。患者应遵循医生的建议,药物治疗,保持健康的生活方式,积极进行维持正常的血压水平。

管理好情绪 长期的不良情绪可能对心血管健康产生负面影响。患者掌握放松技巧,适度运动,维持良好的社交关系等,能够缓解心理压力,维护心血管健康。

定期体检 患者定期进行心电图检查、血脂与血糖检测等,能及时发现问题和潜在的心血管疾病。

(作者供职于山东省淄博市中西医结合医院)

# 心血管疾病的日常护理常识

□姜宝妮

当前,在快节奏的生活中,一些人经常会忽视身体健康,而心血管健康是保障身体健康的关键因素,更不容忽视。每年的9月29日为世界心脏日。本文主要介绍一些比较实用的心血管疾病护理措施,帮助大家保护心脏健康。

得了心血管疾病,做好日常保养就可以吗?

得了心血管疾病,保养虽然重要,但是过分依赖保养是不能很好控制疾病的。心血管疾病涉及心脏、脑部等多个器官,是一种严重的慢性疾病,只有综合性治疗和管理

才能控制病情,提高治疗效果。保养只是其中的一部分,更重要的是采取全面的、系统的治疗,养成良好的生活方式,积极采取护理措施。

首先,生活方式的调整是治疗心血管疾病的关键。坚持合理饮食、适度运动、戒烟限酒等生活方式,对于疾病的控制十分重要。通过合理饮食,控制体重,可以有效降低血压和血脂,有助于减轻心血管的负担。适度的有氧运动,可以增强心血管系统的功能,改善血液循环。

其次,药物治疗也是治疗心血管疾病的一种必要手段。医生会根据患者的具体病情,制定科学的

制胆固醇和饱和脂肪酸的摄入量,避免暴饮暴食,有助于降低血脂,维持正常体重,减轻心血管的负担。

戒烟限酒 戒烟是心血管疾病患者日常管理中的重要部分,由于烟草中的化学物质会对血管产生有害影响。同时,患者应限制酒精的摄入量,过量饮酒会使血压升高,增加心血管疾病的风险。

调整作息时间 保持规律的作息时间,避免熬夜和过度疲劳。

适度运动 适度运动可以增强免疫力,有助于预防和治疗尿道炎。避免久坐 久坐会导致会阴部血液循环不畅,增加尿道感染的风险。因此,人们尽量避免久坐。

良好沟通 在治疗过程中,患者应与医生保持良好的沟通,了解治疗方案和病情变化情况,积极配合医生进行治疗。

总之,尿道炎虽然是一种常见的泌尿系统疾病,但是只要我们采取有效的护理措施、注意个人卫生、保持良好的生活习惯和饮食习惯,及时治疗并采用相应的预防措施,就可以有效预防和治疗尿道炎。同时,在护理过程中要细心观察病情变化和治疗效果,可以促进身体健康。

(作者供职于山东省蒙阴县人民医院)

# 尿道炎的护理措施及注意事项

□宋增艳

尿道炎是一种常见的泌尿系统疾病,给患者带来尿频、尿急、尿痛等不适,严重影响了患者的生活质量。本文主要介绍尿道炎的护理措施与注意事项。

## 什么是尿道炎

尿道炎是一种由细菌、病毒、支原体等病原体感染引起的泌尿系统炎症。其主要症状包括尿频、尿急、尿痛、尿道灼热感,有时还伴有发热、腰痛等症状。

## 护理要点

保持卫生 尿道炎患者要注意个人卫生,勤洗手、勤换内衣,保持外阴部清洁、干燥,避免使用刺激性强的清洁剂或香皂。

多喝水 多喝水可以增加尿量,有助于冲洗尿道,避免细菌在尿道内滞留,从而减轻炎症反应。建议每天饮水量在2000毫升以上。

避免过度劳累 过度劳累会导致免疫力下降,容易感染病原体。因此,患者要注意休息,避免劳累。

遵照医嘱 尿道炎的治疗需要使用抗生素等药物,患者要遵照医嘱按时服药,不要自行停药或减量。

饮食调理 尿道炎患者应保持有良好的饮食习惯,多吃新鲜的蔬菜、水果等富含维生素的食物,远离刺激性食物和饮料,如辣椒、咖啡等。

心理护理 尿道炎患者容易出现焦虑、烦躁等不良情绪。这些不良情绪会影响患者的身体健康,加重病情。因此,患者要注意心理调

理,保持乐观的心态。

## 预防措施

增强免疫力 养成良好的生活习惯,加强体育锻炼,提高身体免疫力,有助于预防尿道炎。

避免不洁性行为 不洁性行为是尿道炎的重要传播途径之一。因此,要避免不洁性行为,采取安全措施,比如使用避孕套等。

及时治疗 如果出现尿频、尿急、尿痛等症状,患者应及时就医,以免延误最佳治疗时机。

预防尿路梗阻 尿路梗阻是尿道炎发生的重要原因之一。因此,

要预防尿路梗阻,应及时治疗尿路结石等疾病。

控制血糖和血压 糖尿病患者和高血压患者的尿道炎发病率较高。因此,这两类患者要控制好血糖和血压,降低尿道炎发生的风险。

定期检查 定期进行泌尿系统检查,及早发现并治疗尿道炎等泌尿系统疾病。

## 注意事项

记录排尿日记 记录每天的排尿次数、尿量、尿色等情况,有助于了解病情变化和疗效。

观察尿液变化 注意观察尿液的颜色、气味、浑浊度等情况。若发现异常,患者应及时去医院进行治疗。

# 脑膜炎患者护理指南

□于小妮

脑膜炎是一种严重的感染性疾病,主要由细菌、病毒或真菌引起,侵袭脑膜导致的炎症反应。患者可能会出现头痛、发热、恶心、呕吐等症状,而采取及时、有效的护理措施,对于提高治疗效果至关重要。

## 什么是脑膜炎

脑膜炎是一种感染性疾病,通常由病原体入侵血液系统引起的,随后感染脑膜,导致脑膜组织出现炎症反应,引起一系列严重症状。

## 症状与诊断

脑膜炎的典型症状包括剧烈头痛、高热、呕吐、颈部僵硬等。医生确诊脑膜炎的方法,通常是进行脑脊液检查和其他实验室检查,以明确病原体的类型。

## 护理指南

脑膜炎患者的护理要点如下。基础护理 确保患者处于安静、舒适的环境中,有助于缓解脑膜炎

病情;保持室内空气流通,维持适宜的温度和湿度。

饮食护理 给予患者高热量、高蛋白、高维生素的易消化食物,如新鲜的蔬菜、水果、全谷类食物等;避免食用油腻、辛辣刺激性食物,以免加重病情。

病情观察 护士应密切关注患者的体温、脉搏、呼吸等生命体征,以及头痛、呕吐等症状的变化。如有异常,应及时通知医生。

心理支持 脑膜炎可能导致患者产生焦虑、恐惧等情绪。家属和护理人员应给予患者心理支持,帮助其树立战胜疾病的信心。

遵照医嘱 护士应指导患者按时服药,遵照医生的建议治病,切勿

擅自停药、更改治疗方案。

## 康复指导

休息与活动 脑膜炎患者在急性期应充分休息,避免剧烈运动。随着病情好转,患者可在医生的指导下逐步恢复日常活动。

康复训练 针对患者的具体情况,制订个性化的康复训练计划。包括语言、认知、肢体等方面的训练,以促进患者康复。

预防疾病复发 加强锻炼,提高免疫力;保持健康的生活方式,如规律作息、合理饮食等;如有慢性感染疾病,应及时治疗。

定期复查 患者遵照医嘱定期到医院复查,以便医生及时了解病情变化,调整治疗方案。

保持积极心态 患者保持积极的心态,有助于提高免疫力,促进身体康复。同时,患者可与亲朋好友分享自己的感受,倾诉心中的烦恼,都是缓解压力的方法。

树立信心 了解脑膜炎的康复过程,认识恢复期可能出现的情况,有助于患者更好地应对康复过程中的挑战。相信在医生和家人的帮助下,患者一定能控制住病情。

预防复发措施 加强锻炼 适当的锻炼可以提高身体免疫力,降低感染风险。患者应选择适合自己的运动方式,比如散步、打太极拳等。

避免接触感染源 注意个人卫生,勤洗手、戴口罩;避免去人员密集的场所;定时开窗通风,保持室内空气流通等。

及时治疗感染 如有慢性扁桃体炎、中耳炎等疾病,应及时治疗,以免引发脑膜炎。

接种疫苗 根据医生的建议接种相关疫苗,预防脑膜炎。

总之,脑膜炎患者的护理措施包括饮食、心理、康复训练和预防等,每一个环节都至关重要。通过科学、合理的护理和关爱,帮助患者顺利度过恢复期,恢复健康生活。让我们共同努力,为脑膜炎患者点亮康复之路!

(作者供职于山东省潍坊市人民医院)

# 如何护理 感染性休克患者

□梁伟

外科护理是一项重要的工作,尤其在患者术后恢复过程中显得更为重要。随着医学科技的不断发展,外科护理的知识与技术也在不断更新。在外科护理中,感染性休克患者的护理比较重要。由于感染性休克是一种严重的病理状态,只有采取有效的护理措施,才能帮助患者控制病情。在这种情况下,护理人员应充分了解感染性休克患者的护理流程及技巧,从而确保患者得到优质的护理服务,有利于控制病情,提高患者的生活质量。

提供优质服务 感染性休克患者康复的关键是得到及时、有效的护理服务。为了确保患者早日康复,要配备专业的护理人员,如外科护士,以及其他相关专业人员等。在感染性休克的护理中,首要任务是迅速补充血容量,采取输血、使用血液制品等手段,及时缓解患者体内的液体失衡状态,维持循环系统的稳定性,确保各个组织、器官有足够的氧气供应。

预防意外损伤 定时翻身是预防压疮的重要手段之一。由于感染性休克患者可能长时间处于卧床状态,护理人员应精确计算翻身的时间间隔,缓解患者特定部位的受压程度,预防皮肤损伤;定期翻身,可以促进血液循环,维护皮肤的健康状况。

预防患者过度活动,是预防血管穿孔或其他并发症的关键。在感染性休克患者的治疗过程中,患者的身体虚弱,过度活动会导致系统出现不良的生理反应,不利于康复。

(作者供职于山东省济南市济阳区中医院)

保持呼吸道通畅 保持呼吸系统的良好功能,对于感染性休克患者的康复至关重要。护理人员应定期清理患

者的分泌物,维持气道的通透性。在紧急情况下,护理人员可采用气管插管或呼吸机辅助呼吸设备,确保患者获得足够的氧气供应,减轻心肺系统的负担。

## 注意体温变化

感染性休克患者在疾病发展过程中往往会表现出体温波动等症状,表现为高热或低体温。在这种情况下,护理人员必须密切监测患者的体温变化,并迅速采取降温或保温措施。维持患者的体温在适宜的范围内具有重要意义,可以调节患者的代谢功能,提高治疗效果。如果患者处于高热状态下,护理人员可以采用物理降温方法,比如使用冰毯、冷毛巾、应用退热药物等,迅速降低患者的体温,减轻炎症反应。

相反,对于低体温患者,护理人员应采取保温措施,比如提供温暖的被褥、加热设备,防止体温过低对患者产生不良影响。

预防意外损伤 定时翻身是预防压疮的重要手段之一。由于感染性休克患者可能长时间处于卧床状态,护理人员应精确计算翻身的时间间隔,缓解患者特定部位的受压程度,预防皮肤损伤;定期翻身,可以促进血液循环,维护皮肤的健康状况。

预防患者过度活动,是预防血管穿孔或其他并发症的关键。在感染性休克患者的治疗过程中,患者的身体虚弱,过度活动会导致系统出现不良的生理反应,不利于康复。

(作者供职于山东省济南市济阳区中医院)