

让宝宝少生病的10个护理技巧

因为近期天气变化导致昼夜温差大,温度也在逐渐降低,所以宝宝容易生病,很多妈妈都担心宝宝的健康,下边就教给妈妈们让宝宝少生病的10个护理技巧。

1.感冒的处理

宝宝感冒是比较常见的情况,但并不都需要到医院治疗。如果宝宝感冒症状并不严重,自行在家观察护理即可。主要是因为医院里的患者很多,疾病类型多样,环境中较高的病原微生物,所以可能造成交叉感染。但是对于妈妈们来说,怎样判断宝宝的感冒问题是否严重呢?对此,一方面观察感冒症状,比如发烧、咳嗽等,另一方面是观察宝宝的精神状况,如果比较活跃,与未感冒时变化不大,说明病情不严重;但如果精神萎靡,不爱吃饭,最好立刻到医院就诊。如果是新生儿感冒出现发烧,不吃奶,应立刻就诊。

2.咳嗽的处理

咳嗽也是宝宝常见的问题,特别是换季,室内外温差较大,昼夜温差也比较大,受凉、受风都会刺激出现咳嗽问题。如果宝宝属于偶尔咳嗽,让宝宝多休息、多喝热水,保持饮食清淡即可,一般可以快速痊愈。如果咳嗽比较严重,每天频繁咳嗽,或咳嗽到呕吐,就需要就诊吃药,选择消炎、祛痰的药物,尽量不要服用止咳药物,因为经过咳嗽将痰液排出可以加速恢复健康。

3.鼻出血的处理

主要是冬天包括入秋之后,很多地区天气变得干燥,气温较低,鼻黏膜受刺激可能出血。如果

觉得是干燥造成的出血问题,可以使用浸入橄榄油的棉签涂抹鼻内侧黏膜,早晚各一次,很快就能解决这个问题。同时注意保持室内空气湿度合适,一般需要控制在40%—60%。

4.鼻塞的处理

如果宝宝是单纯鼻塞,没有流鼻涕,妈妈们用手捂热即可。先双手相互摩擦,温度升高后捂住宝宝的头顶,或是用热水袋对手加热后捂住宝宝的头顶,也可为宝宝戴帽子,可以快速缓解鼻塞问题。如果发现流鼻涕,可以使用海盐水滴鼻、醋水滴鼻或使用湿巾润湿鼻子,可以缓解。

5.饮食的处理

宝宝的饥饱也是家长很关注的问题。很多人认为宝宝年龄小,不知饥饱,因此按照自己的想法喂养。其实宝宝对于饥饱有自己的感知,如果发现动作变多、精力不集中,说明饿了;如果出现拒食的行为,说明饱了。可以适当让宝宝体验饥饱,以养成良好的饮食习惯。

6.饮水的处理

婴儿时期,宝宝的母乳和配方奶都有大量的水分,因此妈妈对于是否要让宝宝多喝水,应该喝多少没有明确的认知。这一问题可以通过宝宝的尿液进行判断,如果观察是无色或淡黄色,即为水分充足,不需额外补水;如果是较重的黄色则需要补水。

7.误服的处理

误服也是宝宝常见的问题。如果妈妈们或其他家长认为宝宝误服药物等物品,尤其是液体,需

要快速催吐,使用手指或者小勺子按压咽喉部,促使宝宝呕吐即可。这是处理误服最有效的方法,需要在怀疑误服后立刻进行,避免发生严重损伤。

8.洗澡的处理

很多妈妈担心宝宝洗澡时耳朵进水对身体不好,比如认为会引发中耳炎等,所以洗澡时束手束脚,比较害怕。其实,耳朵进水很正常,及时处理即可,避免深入耳道引发感染。怎么处理呢?在宝宝的耳廓上放置棉球,5分钟后取出,棉球可以吸收进入耳朵的水分。尽量不要使用棉签,这反而会让水分更渗入耳道,引发感染等。

9.皮肤的处理

有时宝宝玩耍不小心可能导致破皮,对于此问题的处理很多妈妈并不了解。如果出现皮肤破损,不能反复用碘酒或者酒精消毒,这样不利于伤口的愈合。可以使用生理盐水适当清洗,保持伤口清洁,平时注意保持伤口干燥即可,不放心也可以使用创可贴,但夏季最好不用,创可贴捂住会影响伤口愈合。皮肤没有破损可以反复用碘酒或者酒精消毒,比如打针之前用酒精消毒。

10.穿戴的处理

很多妈妈怕宝宝受凉,天气冷了加好多衣服,或者天气热也不敢穿脱衣服。其实想要判断宝宝是否穿戴合适,触摸后脖颈即可,如果感觉温暖且未出汗,说明穿戴合适,如果感觉比较凉,说明穿少了,需要加衣服。如果感觉到有汗,说明穿多了,需要减衣服。

(明光市人民医院 赵 凤)

透析患者需警惕“隐形杀手”——高钾血症

慢性肾脏病已成为危害人类健康的重要公共卫生问题。高钾血症是慢性肾脏病患者常见的并发症之一,也是患者死亡的主要原因之一。它悄悄潜伏在透析患者体内,犹如“隐形杀手”一样,稍不留神就会来个措手不及。

什么是高钾血症呢?

由于肾脏功能受损,排钾功能下降,或者是应用某些药物引起高钾,导致的血清钾浓度高于5.5mmol/L的一种病理状态。钾的排泄90%通过尿液,而10%则是通过大便和汗液。透析患者,特别是在无尿的情况下,血钾每天可上升0.7mmol/L,是他们身体中隐藏的一个潜在危机。

高钾血症的临床表现是什么呢?主要表现为肌肉无力、麻痹、心肌收缩力下降。还可能出现心脏传导异常、心律失常、心脏骤停。血液透析患者一旦出现这种情况,必须要立即送医就诊。

发生高钾血症的原因是什么呢?

- 饮食因素:由于透析病人肾脏排钾功能的部分或全部丧失,进食过多的富含钾离子的食物,造成摄入的钾不能正常排出,在体内蓄积,从而导致血钾升高。
- 透析不充分:患者医从性差,不配合治疗,透析时间不够,频率过低或者透析器效能不佳,使患者体内的钾未能得到有效清除,日积月累就容易引起高钾血症。因此,透析的充分性,是确保病人远离高钾的重要手段。
- 药物影响:透析患者使用的部分药物,可能会抑制肾脏排钾,影响钾离子代谢,促使血钾升高。例如:血管紧张素转移酶抑制剂、保钾利尿剂

等。因此,这类药物必须在医生的严密监督和指导下,才可安全使用。

4.其他因素:病人在感染、创伤、溶血、长期便秘等情况下,也会使肠道内的钾离子吸收增加,从而增加高钾血症的风险。

我们该怎样控制高钾呢?

- 严格控制饮食:可以选择低钾食物,如:苹果、梨、火龙果、冬瓜、丝瓜、西葫芦等(每次食用约50—100g),选择含铁丰富的食物,如:瘦肉、动物肝脏等,有助于降低血钾水平。避免食用高钾的食物,如:香蕉、土豆、橙子、菠菜、紫菜等。少喝速溶咖啡、茶、果汁、可乐等加工饮品以及各种高汤。少吃干果类食物如冬菇干、鱼干类、无花果、水果干、坚果类、生菜色拉等。蔬菜可经过浸泡30分钟,然后焯水5分钟左右再烹饪,这样可以去除一部分的钾离子。在这里,我们要特别注意的是,并不是含钾量低的食物,就可以多吃,而含钾量高的食物,就一口都不能吃。含钾量低的食物,如果进食过量,同样可以引起血钾升高;而含钾量高的食物,如果只是少量摄入,也不会有大碍。总之,透析患者们一定要把握好自己平时饮食的习惯和量,这一点至关重要。
- 规律透析:对于透析患者而言遵医嘱按时充分的透析非常重要,医生会根据患者透析前后血钾的变化,定期评估他们透析后的血钾清除效果,有无不良反应,并根据每位患者的病情,制定个体化透析方案,包括透析器的合理筛选,干体重的定期调整,透析时间、透析模式、透析频率,从而确保多余的钾离子能够有效地从体内清除出去。
- 遵医嘱合理用药:由于相当一部分透析患者

会同时合并有其他慢性疾病,长期服用的相关药物中,可能会影响到血钾水平,如:保钾利尿剂、导致高血钾的降压药物等;另外中药类的人参、枸杞、冬虫夏草等也易引起血钾的升高。因此,一定要遵医嘱密切监测血钾变化,如有升高趋势,必须在第一时间和医生沟通,及时调整药量或更换其他药物。

- 定期监测血钾:遵医嘱定期监测血钾水平,了解其动态变化。通常在透析前后或发生病情变化时,都应立即抽血化验,以便及时发现异常,采取相应措施。

如何识别自己的血钾水平呢?

- 观察自身状况:一旦发现有心悸不适、肌肉无力、恶心想吐等症状,要警惕高钾血症的可能。
 - 自测心率:心脏传导功能与血钾水平有密切的关联,通过记录和观察自己的心率,如果心率过慢,就提示可能血钾升高了,要立即就医处理。
 - 检查皮肤:血钾异常,可能会引起皮肤干燥、脱屑等问题。
- 高钾血症的紧急处理:立即停止食用含钾高的食物和药物,并尽快就诊。血钾大于6.5mmol/L是急诊透析的指征,需立刻进行血液透析,并严密监测血钾,调整治疗方案。
- 总而言之,透析患者一定要加强对高钾血症的认识,远离高钾,保卫健康,从日常点滴做起,保持良好的生活习惯,避免熬夜、暴饮暴食和抽烟酗酒等不良行为,谨遵医嘱,定期复查,积极预防,更好地控制血钾,从而减少高钾血症带来的生命威胁,提高我们的生存质量。

(天长市人民医院 宋 璐)

手术部位标识:精准“导航”,守护安全

在现代医学领域,手术是治疗多种疾病的重要手段。然而,手术安全始终是医护人员和患者共同关注的焦点。其中,手术部位标识作为手术安全的关键环节,犹如精准的“导航”,为手术的顺利进行和患者的安全保驾护航。

什么是手术部位标识

手术部位标识,是指在手术前,由医护人员在患者的手术部位进行标记的一种操作。这种标记通常采用特定的符号或颜色等,以确保手术团队在手术过程中能够准确识别手术部位。

手术部位标识的重要意义

- 避免手术部位错误
患者手术中,手术部位错误不仅会给患者带来身体上的伤害,还可能导致严重的医疗事故和法律纠纷。手术部位标识能够明确指示手术的具体位置,让医护人员能清晰地确认手术部位,从而有效避免因部位错误而导致的手术差错。
- 提高手术团队沟通效率
手术是一项团队协作的工作,涉及外科医生、麻醉师、护士等多个角色。手术部位标识,可以提高团队成员之间的沟通效率,医护人员可以通过标识确认手术部位,减少因信息传递不准确而导致的差错。
- 增强患者及家属的信任感
手术对于患者和家属来说,往往充满担忧。医护人员在术前向患者和家属展示手术部位标识,并详细解释其意义和作用,可以让患者和家属减少术前的焦虑,增加信任。
- 手术部位标识的操作规范
1.标识工具
在实施手术部位标识前,医护人员需要准备

好相应的标识工具,如记号笔、彩色笔等。标识工具应符合医院的规范要求,确保标识的清晰、醒目和持久。

2.标识的时间

手术部位标识应在术前完成,通常由主刀医生或手术团队中的指定人员负责。标识的时间应尽量接近手术时间,以确保标识的新鲜度和准确性。

3.标识的位置

手术部位标识的位置应准确、清晰,能够明确指示手术的具体部位。同时,标识的位置应避免手术切口和可能的引流管位置,以免在手术过程中被覆盖或干扰。

4.标识的方式

手术部位标识的方式应简单、易识别,且不易被擦除或改变。目前,常用的标识方式包括使用记号笔直接在患者皮肤上标记。使用记号笔标记时,应选择无毒、无刺激性、不易褪色的医用记号笔,并在标记后让标识充分干燥,避免因汗水或消毒液等导致标识模糊。

5.标识的内容

手术部位标识的内容应简洁明了,能够准确反映手术部位的相关信息。

手术部位标识的注意事项

- 标识的准确性
手术部位标识的准确性是确保手术安全的关键。医护人员在进行标识时,应严格按照手术部位标识的相关规定和标准。
- 标识的清晰度
手术部位标识应清晰醒目,易于识别和理解。标识的字体大小、颜色和形状等应符合医院的规范要求,确保在手术过程中能够清晰地展示

常被误解的耳石症

在日常生活中,我们中的许多人可能都有过这样的经历:身体原本感觉良好,却在某一刻突然感到头晕,如果保持静止并闭上眼睛,症状就会有所缓解,但一旦重新活动,头晕感又会再次出现。在临床中,头晕的原因多种多样。而上面说的这些症状往往是由耳石脱落引起的。医学上称之为“良性位置性眩晕”,又名耳石症。大家对它有几个常见的误区,下面给大家解释一下。

误解一:“我这是颈椎病犯了”

由于这种头晕常在头部动作后发生,许多人误以为是颈椎问题。其实耳石是一种微小的碳酸钙结晶,位于内耳,肉眼无法看见,必须借助显微镜才能观察到。它们的作用是感知身体重心的变化,只是因为显微镜下看着像石头,所以称为“耳石”。耳石原本附着在耳石膜上,一旦脱落进入内耳的淋巴液中,就会刺激半规管的毛细胞,从而引发一系列反应。

在日常生活里,过度劳累、受凉感冒、睡眠及情绪不好,或者经历了外伤撞击、耳部手术等就会出现。耳石症更容易出现在患有动脉硬化、高血压、糖尿病、骨质疏松症的患者身上。

误解二:“我老毛病了,不用去医院”

大部分的耳石症发作持续时间很短。但是如果症状严重,那就得前往医院接受检查与治疗了。由医生排除了其他病症之后,若被确诊为耳石症,一般会首先考虑采取耳石复位疗法:由医生带患者进行一系列特定空间平面的头部位置变动,借由改变体位让耳石颗粒顺着半规管的位置移动,使它回归椭圆囊中。此外,药物治疗是另一种选择。而那些耳石症经常发作、或是经过多次耳石复位治疗但效果不好,时间超过1年的,可选择手术治疗。

误解三:“耳石症治好了就不会再犯了”

耳石症康复后,如果没调整好,是很容易再复发的。由于耳石症有反复发作的特点,以下六点建议有助于大家进行有效的预防:

- 调整作息时间,避免过度劳累,尽量不熬夜,并且要努力保持情绪稳定和心情愉悦。
- 虽然耳石症与颈椎病不是同一疾病,但长期低头的姿势可能成为诱发因素,因此建议尽量减少长时间保持同一姿势的情况。
- 减少噪声污染的影响,比如避免长期处于工地噪声环境和长时间使用耳机。
- 根据现代临床研究,缺钙可能会诱发耳石脱落。建议反复头晕患者,尤其是有骨质疏松病史的,应适当补充钙剂。饮食中可以

霉菌性阴道炎的破“炎”之策

霉菌性阴道炎,又名外阴阴道假丝酵母菌病,是一种因白色念珠菌感染而引起的阴道炎症反应性疾病,是临床妇科常见的一种疾病。念珠菌作为一种具有强繁殖能力的真菌,造成阴道菌群失衡,酸碱度发生改变,其阴道感染患者极易复发且迁延难愈,患者常出现外阴瘙痒,阴道分泌物增多,白带黏稠呈“豆腐渣”或“凝乳样”,可有异味。镜下阴道检查找到芽孢和假菌丝。其发生和多种因素有关,其中免疫功能的变化、糖尿病、妊娠及抗生素的使用是其发生的高危因素。以下是关于霉菌性阴道炎的日常护理和自我管理的一些建议。

日常护理

- 保持外阴清洁:每日用温水清洗外阴,避免使用刺激性的洗液或肥皂,以免破坏阴道的自然酸碱平衡。清洗时要注意从前向后清洗,即先清洗尿道口和阴道口,再清洗肛门,防止肛门处的细菌污染阴道口。市场上销售的妇科保健洗液类,主要有杀菌和维护阴道酸碱度两大作用,医生一般不主张健康女性使用,因女性生殖道的天然结构是合拢的,能阻挡病菌侵入,而且阴道内环境呈酸性,可有效杀死病菌。保健洗液大部分呈酸性,有杀死阴道内正常细菌的作用,打破了阴道自身保护机制,降低了阴道对外来病菌的抵抗力,这种改变反而有利于霉菌的生长。
- 选择合适的内裤:应选择棉质、宽松、透气的内裤,避免穿紧身裤、化纤内裤等,以保持外阴的通风透气,减少局部的潮湿和闷热。内裤要勤换,换下的内裤应及时清洗,最好用开水烫洗或在阳光下暴晒,以杀灭可能残留的病菌。
- 注意经期卫生:在月经期间,要更加注意外阴的清洁,及时更换卫生巾和卫生棉条,避免长时间不更换导致细菌滋生。同时,要避免在经期进行性生活,以免增加感染的风险。

饮食调节

- 避免高糖食物:过多的糖分会引起阴道局部糖原含量增高,阴道内酸度也增高,为假丝酵母菌提供生长的营养物质,加重病情或导致复发。因此,应减少糖果、蛋糕、巧克力等高糖食物的摄入。
- 增加益生菌摄入:可以适当食用含有益生菌的食物,如酸奶等,有助于调节阴道内的

根据饮食习惯,增加富含钙的食物:比如:豆制品、绿色蔬菜、奶制品、坚果等。虾皮也是一种钙含量较高的食物,不过要注意的是,老年人尤其是高血压患者,要选择低盐虾皮。

5.通过穴位按摩进行自我保健,建议每天早晚对以下穴位进行按摩,按照从上到下的顺序依次进行。

百会穴:位于头顶,前发际正中(也就是两耳尖连线中点)直上5寸的地方。这个穴位可采用手掌根部去按,或者用手指轻轻叩击,每次按摩5—8分钟。

太阳穴:在两侧颞部,眉梢与目外眦间的凹陷处。使用双手的拇指、食指或者中指轻柔地按揉,每次按揉2—3分钟。

风池穴:在后颈部,耳垂下的两条大筋外缘陷窝处。用自己的双手拇指与食指轻揉,时长2—3分钟。

涌泉穴:在足底部凹陷处,也就是第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处。这里可以按摩5分钟以上,让足心发热为宜。

6.前庭康复操。适用于经常头晕、好晕车或者晕电梯的人群。这个其实有很多版本,推荐下面四组动作,简单易学。但是要注意:量力而行,刚开始,动作一定要慢。

头眼训练:训练者坐在座位上,把大拇指置于距鼻子前方25厘米之处,头部转动45°,在转头过程中,眼睛要始终盯着大拇指,同时留意视觉是否清晰,若视觉不清晰,则需放慢速度。然后逐渐提高转速。每次转动15—20圈,每天重复2—3次。

水平转头运动:练习者坐在座位上,保持身体静止不动,迅速转动头部,先将目光投向左右两侧的物体,之后再注视位于中心位置的物体。5秒一周期,先慢后快,每次重复15—20次,每天重复2—3次。

头部垂直运动:练习者坐在座位上,保持身体静止,先将头部低下再仰起,开始时速度较慢,之后逐渐加快,每次做15—20次,每天重复2—3次。

头部划圈动作练习:练习者坐在座位上,进行头部划圈练习,睁眼时划一圈作为一个周期,闭眼后再划一圈,按照顺时针和逆时针方向各重复15—20圈,每天要重复2—3次。

希望大家能对耳石症能有正确的认识,从而能轻松战胜耳石症,积极预防,减少耳石症的发生。

(滁州市中西医结合医院 陆玲玲)

菌群平衡,抑制假丝酵母菌的生长。

3.保持饮食均衡:多吃新鲜的蔬菜、水果、全谷类食物等,保证摄入足够的维生素、矿物质和膳食纤维,以维持身体的正常免疫力。

生活习惯

- 规律作息:保持充足的睡眠,避免熬夜,使身体得到充分的休息,有助于维持身体的正常免疫力,预防疾病的复发。
- 适度运动:适当进行体育锻炼,如散步、慢跑、瑜伽等,可以增强身体的抵抗力,促进血液循环,对预防和治疗霉菌性阴道炎都有一定的帮助。
- 避免滥用抗生素:抗生素在杀灭有害菌的同时,也可能会破坏阴道内的正常菌群,导致假丝酵母菌大量繁殖,引发阴道炎。因此,在使用抗生素时,应严格按照医生的建议,避免自行滥用。

生活管理

- 避免性生活:在治疗期间,应避免性生活,以免交叉感染或影响治疗效果。如果性伴侣也出现症状,如龟头炎等,应同时进行治疗,以防止再次感染。
- 使用安全套:在阴道炎治愈后,进行性生活时应尽量使用安全套,可减少外界病菌的带入,同时也能避免精液中的某些成分对阴道环境的影响,降低复发的风险。

心理调节

- 保持良好心态:霉菌性阴道炎容易反复发作,可能会给患者带来心理压力和焦虑情绪。患者应积极了解疾病的相关知识,认识到这是一种常见的妇科疾病,通过规范治疗是可以治愈的,保持乐观的心态,避免因心理因素影响身体的康复。
- 缓解压力:可以通过听音乐、阅读、旅游等方式缓解生活和工作中的压力,避免因长期压力过大导致身体免疫力下降,从而诱发或加重阴道炎。

如果症状持续不能缓解或加重,应及时就医,进行规范的治疗。

霉菌性阴道炎是妇科常见的炎症,严重影响患者的生活质量和身体健康,因此,早期预防,及时干预,正规治疗以及健康的生活方式显得尤为重要的。

(安徽医科大学第一附属医院 解霞飞)

投稿邮箱:czrb9012@163.com