

儿童发热后护理,您做对了吗

□王月军

每个家庭都怀着激动、欣喜的心情迎接新生命的到来,但是在宝宝成长的过程中,会伴随各种各样的问题,导致父母手忙脚乱。其中,父母最害怕的就是孩子生病,比如感冒、发热等。宝宝发热后常常食欲不振、精神萎靡,过高的体温也会给孩子的健康造成威胁。那么,孩子发热后要如何护理呢?家长都做对了吗?

孩子体温多少算发热

儿童正常腋下体温在36摄氏度~37摄氏度之间,超过37.4摄氏度则视为发热。儿童急性发热性感染多为自限性病毒感染。当孩子出现发热症状时,表示机体正处在

正常防御状态,而发热就是一种防御反应。孩子发热时,家长一定要高度重视,一旦体温过高,很可能影响机体各种调节功能,使孩子的身体健康受到一定影响。

什么时候服用退热药

有些家长不知道什么时候给孩子服用退热药。一般情况下,儿童发热超过38.5摄氏度,就需要给孩子服用退热药了。这是因为体温超过38.5摄氏度时,孩子容易出现热性惊厥、电解质紊乱、呼吸和心率增快等情况。因此,建议体温在38.5摄氏度以上服用退热药。但如果孩子以往有热性惊厥史,就需要在体温38摄氏度左右开始服

用退热药物,避免热性惊厥的发生。

家庭护理措施

测量体温:在孩子发热期间,家长一定要时刻注意孩子的病情变化,定时监测孩子的体温。一般情况下,每天至少测量4次体温,但如果孩子的四肢末梢凉,有寒战现象,就需要每隔5分钟~20分钟测量一次体温。

降温:孩子发热时,家长首先要做的就是给孩子降温,物理降温是首选,但如果炎症发生或物理降温没有达到效果时,需要使用药物降温。以下是物理降温的几种方法。

冷敷法:可以将冷毛巾敷于发热宝宝的头部,当毛巾温度升高后再更换;可以使用退热贴,如果家里没有退热贴,可以使用冰袋或者冰冻矿泉水等物品,然后用毛巾把冰袋包裹起来放在发热宝宝的头部。

温水擦浴:可以用32摄氏度~34摄氏度的温水擦拭孩子的皮肤,主要擦拭手心、脚心、腋下、腹股沟、脖子等大血管通过部位,以达到降温的作用。

创造舒适的休息环境:儿童在发热期间,会因为发热时间长、体温高等原因导致体内营养物质及氧耗增加。因此,在孩子发热期间,家长要尽量让孩子卧床休息,

保持室内温度和湿度适中,尽量创造一个安静、舒适的休养空间。

饮食护理:儿童在发热期间,消化液分泌会减少、胃肠蠕动减慢,同时消化功能也会明显减弱。因此,在孩子生病期间,尽量让孩子吃清淡、容易消化的流质或半流质食物,以降低肠胃负担,如菜粥、面条等。同时,为避免因发热导致体内水分过量流失,家长要注意给孩子补水,尽量喝温开水,有利于帮助孩子发汗、排毒。

衣物护理:在发热期间穿衣要适量,应以孩子感觉舒适为准,切忌用毯子或厚重衣物过度包裹孩子。

(作者供职于阳谷县人民医院)

小儿肺炎需要住院治疗吗

□王目香

小儿肺炎属于常见的小儿呼吸系统疾病,主要是因为各种不同的病原体,比如细菌、病毒等引起的肺部炎症。另外,过敏反应、吸入羊水等也可能引发小儿肺炎。对于小儿肺炎需要引起重视,并根据患儿的实际情况积极进行治疗。那么,小儿肺炎有哪些症状?需要住院治疗吗?如何护理呢?下面,我们就来详细地了解一下。

小儿肺炎有哪些症状

一般症状 发热是患儿的首要症状,患儿的早期体温一般在38摄氏度~39摄氏度之间,也可能达到40摄氏度。除了发热,患儿还可能会出现食欲减退、精神不振、烦躁及呛奶等症状。

呼吸系统症状 比如咳嗽,这种症状较为常见,早期一般为刺激性干咳。在病情恢复期,咳嗽中会带有痰液。患儿在发热、咳嗽后,还可能会出现气促的症状,主要表现为呼吸频率加快,严重时,还可能会出现呼吸困难的状况。

其他系统症状 严重的小儿肺炎可能会累及循环系统、神经系统及消化系统。循环系统症状:患儿有肺炎时常伴有心动功能不全。如果患儿心率增至160次/分~200次/分,肝脏短时间内增大或明显增大、面色苍白、四肢水肿,应考虑充血性心力衰竭。神经系统症状:烦躁、嗜睡等。消化系统症状:食欲下降、呕吐、腹泻、腹胀,严重者呕吐物为咖啡色或便血,肠鸣音消失,可出现中毒性肠麻痹及中毒性肝炎。

小儿肺炎需要住院治疗吗

不需要住院治疗 如果患儿症状不严重,一般来说是不需要住院治疗的,遵医嘱服药即可,同时还可以通过雾化吸入的方式,保持呼吸道湿润,稀释痰液,促进痰液排出。

需要住院治疗 如果患儿的症状严重,比如出现了明显的呼吸困难、精神萎靡、食欲不振等症状,需要马上住院治疗。如果发展为严重的肺炎,有可能合并心力衰竭、肾功能衰竭等,甚至威胁患儿的生命安全。

应该如何护理

保持室内空气流通 家长需要积极配合医生给小儿用药,且保持室内空气流通,多开窗通风。如果是天气寒冷的季节,要注意给患儿做好相应的保暖措施。

发热护理 肺炎患儿容易出现发热的症状,通常在用药之后会出现出汗的情况。这个时候,家长要注意及时给患儿擦干、更换衣服,避免患儿着凉感冒。

饮食护理 肺炎患儿的饮食护理也很重要,家长要及时给患儿补充足够的营养及维生素,不让患儿吃辛辣、油炸或刺激性过大的食物,可以多给患儿喝牛奶、蔬菜汁及水果汁等。给患儿喂水、喂药时,家长要将其抱起,呈斜坡位,避免患儿出现误吸的情况,同时要注意少量多次喂养。

此外,家长还要注意观察患儿的精神状态及身体情况,如果发现患儿精神异常或者身体出现不适的情况,需要马上带患儿到医院就医,根据实际情况进行处理。患儿身体恢复后,可以带患儿到户外进行适当运动,比如散步、游泳等,可以提高患儿的身体免疫力和抵抗力,有利于身体健康。

(作者供职于梁山县人民医院)

宫颈癌预防小贴士

□邱婷

宫颈癌是一种常见的妇科恶性肿瘤,主要发生在女性的宫颈部位。根据世界卫生组织(WHO)的相关数据,宫颈癌是全球范围内影响女性健康的重要公共卫生问题之一。每年有很多女性被诊断出患有宫颈癌,并造成大量死亡,尤其是在发展中国家。宫颈癌是导致女性死亡的主要原因之一。

宫颈癌的发病原因复杂多样,主要与人乳头瘤病毒(HPV)感染相关。HPV具有高度传染性,并可通过性行为传播。除HPV感染外,其他因素如吸烟、长期使用口服避孕药、免疫系统功能低下等也可能增加患宫颈癌的风险。早期宫颈癌通常没有明显症状,因此常常被忽视。随着病情的进展,患者可能会出现异常阴道出血、性交出血、盆腔疼痛等症状,晚期还可出现尿频、尿急、下肢肿胀等症状。对于疑似宫颈癌的患者,医生通常会进行妇科检查、宫颈抹片和活检等方法来确诊。

定期进行宫颈筛查:宫颈筛查是早期发现宫颈癌的重要方法。通过进行宫颈细胞学检查(常被称为涂片)或HPV DNA(人乳头瘤病毒的遗传物)检测,医生可以发现宫颈异常细胞或HPV感染。如果发现任何异常情况,作进一步检查如宫颈活检等可以确认是否患有宫颈癌。定期进行宫颈筛查可以帮助早期发现和及时治疗宫颈癌,提高治愈率。

健康的生活方式:健康的生活方式对于预防宫颈癌同样至关重要。保持良好的卫生习惯,包括定期清洗外阴和避免使用有刺激性的卫生用品,可以减少感染HPV的风

险。此外,戒烟和限制酒精摄入量也是降低宫颈癌风险的重要措施。

教育和宣传:教育和宣传的作用不容忽视。向公众普及宫颈癌的相关知识,包括其病因、早期症状、预防及治疗方法等,可以增加人们对宫颈癌的认识,提高人们的重视程度。此外,对青少年进行性教育也是预防HPV感染和宫颈癌的重要举措。

避免高风险行为:一些高风险行为与宫颈癌的发生密切相关,例如过度饮酒、吸烟、多个性伴侣等都可能增加宫颈癌的发生风险。因此,避免这些高风险行为有助于预防宫颈癌的发生。

宫颈癌的预防与控制是一个综合性工作,需要政府、医疗机构和社会各界共同努力。通过推广HPV疫苗接种、定期进行宫颈癌筛查、加强健康教育,以及避免高风险行为,可以有效地预防宫颈癌的发生,从而保障女性的健康。

(作者供职于青岛大学附属山东省妇幼保健院)

此外,戒烟和限制酒精摄入量也是降低宫颈癌风险的重要措施。

教育和宣传:教育和宣传的作用不容忽视。向公众普及宫颈癌的相关知识,包括其病因、早期症状、预防及治疗方法等,可以增加人们对宫颈癌的认识,提高人们的重视程度。此外,对青少年进行性教育也是预防HPV感染和宫颈癌的重要举措。

避免高风险行为:一些高风险行为与宫颈癌的发生密切相关,例如过度饮酒、吸烟、多个性伴侣等都可能增加宫颈癌的发生风险。因此,避免这些高风险行为有助于预防宫颈癌的发生。

宫颈癌的预防与控制是一个综合性工作,需要政府、医疗机构和社会各界共同努力。通过推广HPV疫苗接种、定期进行宫颈癌筛查、加强健康教育,以及避免高风险行为,可以有效地预防宫颈癌的发生,从而保障女性的健康。

(作者供职于青岛大学附属山东省妇幼保健院)

助产士的职责都有哪些

□曹倩

助产士是在妇产科中扮演重要角色的专业人士,在产科主任和护士长的领导下及医师指导下进行相关工作。他们为孕妇提供全面的护理和支持,确保孕妇在孕期、分娩过程和产后得到适当的照顾。助产士的职责包括监测孕妇和胎儿的健康状况、提供教育和指导、协助分娩、处理常见的产后并发症等。

成为一名合格的助产士,需要接受系统的教育和培训。通常情况下,助产士不仅需要完成相关的大学课程,在妇产科和儿科方面获得执业资格,还需要学习妇产科和儿科的基本知识和技能,如孕期监测、分娩处理、产后护理等。此外,助产士还需要了解妇女的生理和心理变化,以便提供适当的护理服务。在完成教育和培训后,助产士还需要通过相应的考试获得执业资格,使他们能够更好地为患者提供高质量的护理服务。那么,一名合格的助产士的职责都有哪些呢?

孕前护理:孕前护理是指在孕

期之前对患者进行健康检查和评估,以确保患者身体健康并准备好怀孕。在此期间,助产士会询问患者的家族史、既往病史及生活方式等信息,以便评估患者是否有潜在的健康风险,还会为患者提供健康教育和生殖健康建议,包括如何保持身体健康、营养摄入等方面的建议。此外,助产士还会根据患者的实际情况,对其进行身体检查,包括血液检测和其他辅助检查等。

孕期护理:助产士在整个孕期会为孕妇提供综合性的护理服务,监测孕妇的体重、血压和尿液,确保孕妇和胎儿的健康状况良好,还会为孕妇提供所需的营养指导和饮食计划,并教授孕妇适当的锻炼方法和放松技巧。此外,助产士还会为孕妇提供孕期女性心理支持和应对压力的策略。

分娩护理:在分娩过程中,助产士会监测胎儿的心率、产妇的宫缩情况和产程进展情况,并在需要时采取适当的干预措施。此外,助产

士还负责处理随时可能出现的紧急情况,并与其他医务人员协调合作,确保母婴安全。

产后护理:产妇生产后,助产士会为新生儿和产妇提供连续不断的护理。他们不仅会检查新生儿的健康状况,进行必要的新生儿筛查和评估,比如听力筛查和遗传代谢病筛查等,还会教授产妇有关哺乳、产褥期护理以及新生儿喂养和护理的有关技巧,做好围产期保健和母婴卫生工作的宣教工作。此外,助产士还会为产妇提供产后心理支持,帮助产妇顺利过渡到新的角色。

助产士在孕期、分娩和产后期发挥着重要作用。他们为产妇提供全面的护理和支持,确保母婴的健康和安全。助产士通过个性化的护理服务,帮助孕产妇度过孕期的各个阶段,并在分娩过程中提供情绪支持和医疗护理。因此,助产士的职责对于促进良好的孕产结果至关重要。

(作者供职于菏泽市第六人民医院)

此外,戒烟和限制酒精摄入量也是降低宫颈癌风险的重要措施。

教育和宣传:教育和宣传的作用不容忽视。向公众普及宫颈癌的相关知识,包括其病因、早期症状、预防及治疗方法等,可以增加人们对宫颈癌的认识,提高人们的重视程度。此外,对青少年进行性教育也是预防HPV感染和宫颈癌的重要举措。

避免高风险行为:一些高风险行为与宫颈癌的发生密切相关,例如过度饮酒、吸烟、多个性伴侣等都可能增加宫颈癌的发生风险。因此,避免这些高风险行为有助于预防宫颈癌的发生。

宫颈癌的预防与控制是一个综合性工作,需要政府、医疗机构和社会各界共同努力。通过推广HPV疫苗接种、定期进行宫颈癌筛查、加强健康教育,以及避免高风险行为,可以有效地预防宫颈癌的发生,从而保障女性的健康。

(作者供职于青岛大学附属山东省妇幼保健院)

在学校环境中,传染病的传播是一个常见而又严重的问题。病毒是导致传染病传播的主要因素之一。本文将详细介绍病毒的传播方式,以及如何预防和规避学校传染病,更好地保护学生和教职工的健康。

病毒的传播方式

1. 飞沫传播:病毒可通过感染者的呼吸道分泌物,例如咳嗽、打喷嚏产生的飞沫,携带病毒进入他人的呼吸道,导致感染。因此,学校中的人员密集场所如教室、食堂和操场等,是飞沫传播的高风险区域。

2. 接触传播:病毒可以通过直接接触感染者的皮肤表面或者被感染者污染的物体表面传播。例如,一个患有病毒性感冒的学生触摸桌子或门把手后,其他人再触摸同一张桌子或门把手表面,就有可能被感染。

3. 空气传播:一些病毒可以通过空气传播,尤其是在密闭空间中。如果学校中有人患有呼吸道传染病,如麻疹或流行性感冒(简称流感),那么空气传播的风险将会明显增加。

4. 粪口传播:某些病毒会通过粪便排泄,并污染水源和食物。在学校环境中,若卫生条件不好或者饮食不慎,病毒可能会通过这种途径传播。

学校传染病的预防与规避

1. 定期开展卫生教育:学校应定期组织开展卫生教育,教会学生正确的洗手方法、咳嗽礼仪和个人卫生习惯,可以明显降低病毒传播的风险。

2. 加强通风换气:学校教室、图书馆、食堂等密闭场所应当定期开窗通风,以减少空气中病毒浓度,降低传播风险。

3. 健康筛查和早期隔离:学校应当建立健康筛查制度,定期检查学生的身体状况,如发现有患传染病的学生,应及时隔离并让其及早就医。

4. 加强清洁消毒:学校应加强对教室、食堂、卫生间等公共场所的清洁消毒工作,保持校园环境清洁卫生。

5. 推广疫苗接种:学校应积极推广疫苗接种,以提高学生的免疫水平,预防一些传染病的发生。

传染病的常见预防措施

1. 流感:接种流感疫苗是预防流感最有效的措施。此外,避免与流感患者密切接触,保持双手清洁,并用正确方法洗手;在流感高峰期,避免前往人多拥挤、空气流通不佳的公共场所等,均能降低感染风险。

2. 手足口病:保持环境清洁,每日进行晨检,发现疑似患儿时采取及时送诊、居家隔离的措施;对患儿所用的物品要立即进行消毒处理,尤其是幼儿园和托儿所等集体场所。

3. 水痘:水痘多发生于婴幼儿和学龄前儿童。接种水痘疫苗是预防水痘的有效手段。若发现水痘患者应早期隔离,直到全部皮疹结痂为止,一般不少于病后两周。另外,要保持清洁,避免抓挠,加强护理,勤换衣服,勤剪指甲,防止抓破水疱而继发感染。

4. 腮腺炎:接种腮腺炎疫苗可以预防病毒的传播。同时,避免与腮腺炎患者密切接触,不共用餐具和个人用品,可以有效降低感染风险。

5. 肠道传染病:预防肠道传染病的重要措施包括饮食卫生,尽量避免生食或食用未煮熟的食物,饮用干净的煮沸水,避免外出就餐或购买来源不明的食品。

6. 麻疹:接种麻疹疫苗是预防麻疹最有效的手段。麻疹具有高度传染性。如果学校中出现麻疹病例,应及时通报,隔离患者,进行病例追踪,确保所有接触者都接种麻疹疫苗。

7. 猩红热:接种猩红热疫苗是预防该传染病的有效措施。同时,及时隔离患者,避免接触患者的口腔和呼吸道分泌物,也能帮助阻断传播链。

学校传染病的传播是一个严重的健康问题,病毒是其中主要的传播因素。通过了解病毒的传播方式,学校可以采取相应的预防措施,减少传染病的传播。定期开展卫生教育,加强通风换气,进行健康筛查和早期隔离,加强清洁消毒,保持健康的生活方式,以及推广疫苗接种,都是预防学校传染病的有效措施。

(作者供职于山东省兰陵县第十二中学)

学校传染病的传播方式与规避方法

□宋晓红

驼人产学研项目转化成果之 一次性使用超滑吸痰包

产品介绍

项目名称:一次性使用超滑吸痰包(如右图)

专利持有人:华中科技大学同济医学院附属同济医院黄素芳

专利号:ZL201921748993.5

研发背景

吸痰是保证气道通畅的有效手段,也是最常用和最重要的护理操作。

目前,临床上沿用2个内置无菌生理盐水的无菌治疗碗或者采用2瓶0.9%氯化钠溶液进行预冲和冲洗,根据无菌溶液保存原则,应每4小时更换一次。国外相关研究要求,在连接吸痰管前,反折

封闭吸气管来检查吸引器的负压,或者将吸痰管尖端置入生理盐水中,确认吸引设备正常,为导管腔内和导管提供润滑作用,使吸痰管插入更通畅,减少气道损伤。

然而,在临床实际工作中,吸痰管预冲操作环节的污染问题不容忽视。主要问题有:在临床护理工作中,护理人员由于工作繁忙,出现疏忽,将预冲盐水与冲洗盐水混淆的情况时有发生;临床中,500毫升塑料瓶装生理盐水因口径过小,在吸痰管预冲环节很容易将吸痰管尖端污染;吸痰盘预冲与冲洗盐水瓶口使用纱布包裹并未起到防止污染的作用;在临床督导中发现,吸痰盘内吸痰管预冲和冲洗生理盐水,并未严格做

到4小时更换一次。以上操作流程及方法,存在吸痰管在吸痰前被污染的可能。另外,瓶装盐水需要定时更换,增加了患者的经济负担。目前,暂无循证依据说明可以取消吸痰管预冲操作环节。因此,临床上急需一种能解决上述问题的集成吸痰管。

解决方案

本产品是一种具有预冲与润滑功能的集成吸痰管,可以与吸痰器配合使用,包括外包装套、吸痰管、水囊袋、手套与垫巾包,外包装套为真空包装,吸痰管包括与吸痰器连接的吸痰接头和吸痰管体,吸痰接头上设有泄压口,吸痰接头与吸痰管体的一端套接,吸痰管体的另

一端设有吸痰孔,吸痰管体的吸痰孔端设有亲水涂层,水囊袋内装有冲洗盐水,吸痰管、水囊袋、手套与垫巾包均设置在外包装套的密闭环境内。

本产品的优点:降低护士蘸取生理盐水到润滑吸痰管时造成的吸痰管污染风险;方便医护人员取用和更换,能够提高吸痰的速度,减轻患者的痛苦;降低由于吸痰管润滑不到位导致患者气道内壁损伤的风险,实现精准气道浅部吸引或深部吸引。

创新亮点

1. 导管上的刻度有助于准确控制吸痰深度。对于气管切开患者,当插管深度短于8厘米~15厘米时可以实现浅部吸引;对于气管插管患者,当插管深度短于17厘米~32厘米时可以实现浅部吸引,超过上述深度均为深部吸引操作。

2. 降低护士蘸取生理盐水润滑吸痰管时造成的吸痰管污染风险。

3. 方便医护人员取用和更换,能够提高吸痰的速度,减轻患者的痛苦。

4. 降低由于吸痰管润滑不到位导致患者气道内壁损伤的风险。

5. 简化吸痰护理操作环节,降低护理工作量,提高护理工作效率。

6. 每日减少吸痰管预冲盐水更换次数,节约经济成本。

(内容由驼人集团提供)

驼人集团产学研项目介绍

2011年,驼人医疗器械科技创新获批设立。驼人集团率先在医学界开展医疗器械产品创新模式的探索,自2008年起,设置产学研创新扶持基金,奖励医护人员工作者的临床创新,大力推进“产学研一体化发展”,帮助众多临床医护人员工作者实现了创新理想,使患者、医护人员、企业多方受益,为我国医学的创新和发展注入了强大活力。