

# 慢性肾功能不全患者的护理

□范明冲

肾脏在身体的正常运转中起着至关重要的作用。它能帮助我们过滤血液，清除体内的废物和多余的水分，并维持体内的水、电解质和酸碱平衡。当肾脏功能开始下降时，这种平衡会被打破，从而导致一系列的问题，这就是我们所说的肾功能不全。

## 何为慢性肾功能不全

慢性肾功能不全是一种由多种原因引起的慢性肾脏结构和功能异常(肾脏损害>3个月)，伴或不伴肾小球滤过率(GFR)下降，表现为肾脏病理学检查异常或肾脏损伤(血液、尿液成分异常或影像学检查异常)；或不明原因的GRF下降超过3个月，不能维持基本功能，

临床出现以代谢产物滞留、水电解质、酸碱平衡失调及全身各系统受累为主要表现的临床综合征。从原发病起病到肾功能不全的间隔时间可为数年到十余年。在慢性肾功能不全的治疗中，饮食治疗具有重要意义，因为合理的膳食调配不仅能减少体内氮代谢产物的积聚及体内蛋白质的分解，维持氮平衡，还能在维持营养、增强机体抵抗力、延缓病情发展、提高生存率等方面发挥重要作用。

## 饮食调整

**蛋白质** 慢性肾衰竭患者应限制蛋白质的摄入，且饮食中50%以上的蛋白质应为优质蛋白，比如鸡蛋、牛奶、瘦肉等。由于植物蛋白中含有的非必需氨

基酸多，尽量减少摄入，比如花生、豆类及其制品。

**热量** 供给患者足够的热量，以减少体内蛋白质的消耗。一般每天供应的热量为126~147千焦耳/千克，主要由碳水化合物和脂肪供给。可选用热量高、蛋白质含量低的食物，比如麦淀粉、藕粉、薯类、粉丝等。

**改善患者食欲** 适当增加活动量，加强口腔护理，提供整洁、舒适的进食环境；提供色、香、味俱全的食物，烹调时可加用醋、番茄汁、柠檬汁等调料，以增强患者食欲。要少食多餐。

## 生活方式的调整与护理

**疾病预防** 要早期发现和积极治疗可能导致肾损害的疾病，比如高血压、糖尿病等。老年、

高血脂、肥胖、有肾脏病家族史是慢性肾脏病的高危因素，此类人群应定期检查肾功能。已有肾脏基础病者，注意避免加速肾功能减退的各种因素，比如血容量不足、肾毒性药物的使用、尿路梗阻等。

**疾病知识** 对于慢性肾衰竭患者，要消除或避免加重病情的各种因素，可以延缓病情进展，提高生存质量。根据病情和活动耐力进行适当的运动，以增强机体抵抗力，但要避免劳累，做好防寒保暖。注意个人卫生，注意室内清洁，要经常开窗通风，但要避免对流风。避免与呼吸道感染者接触，尽量避免去公共场所。

**病情监测** 准确记录每天的尿量和体重。掌握自我监测血压的方法，每天定时测量，确保用药期间血压控制目标为：尿蛋白>1.0克/天时，血压<125/75毫米汞柱；尿蛋白<1.0克/天时，血压<130/80毫米汞柱。监测体温变化。定期复查血常规、肾功能、血清电解质等。如果出现体重迅速增加超过2千克，水肿、血压显著增高，气促加剧或呼吸困难、发热、乏力、虚弱感加重，嗜睡，或意识障碍，要及时就诊。

## 治疗指导

避免使用肾毒性药物，不要自行用药。要有计划地保护血管，尽量保护前臂、肘等部位的大静脉，这对于日后进行血透治疗时血管通路的建立很重要。

(作者供职于聊城市人民医院肾内科监护室)

# 老年病的护理方法

□赵燕敏

每个人都会变老，家家户户都有老人。随着我国老龄化现象越来越明显，对老年疾病的诊治和护理也成为临床常要面对的问题。

要根据老年人的特殊生理给予科学、合理的护理，促进老年患者疾病的康复，减轻病痛带来的折磨，提高老年人的生活水平。

老年患者通常是多病并存。由于老年人自理能力出现缺陷及各种并发症发生，所需要的护理技术也更加复杂多样。因此，老年护理的专业人员需要具备更加丰富的技能，以及处理各种突发病情的急救能力。

**预防跌倒** 老年患者的身体机能大不如以前，要帮助他们适应居住、生活的环境，去除生活中的危险

因素(比如台阶，洗漱物品摆放不宜过高，厕所设置扶手等)，防止滑倒。

**防止坠床** 应该在有意识障碍或身材高大的老年患者床旁增加围栏扶手，防止跌落床下。这对下肢无力的老年人也能起到辅助翻身的作用。

**防止褥疮发生** 对于长期卧床的老人，要做到常翻身，尽量做到每2小时~3小时帮助其翻身一次，防止褥疮形成。

**预防呼吸道感染和肺部感染** 帮助其拍背，有利于痰液的排出。

**预防猝死** 老年人血管硬化，弹性减弱，血管壁增厚，会更加容易

出现心血管意外。要监督老年人规律作息，不要熬夜；早晨起床时，也不要突然起床，睡醒后在床

上躺会，再慢慢起床。室内外的温度差距大，室内温度要适宜，外出要做好保暖。老年患者最好不要吃冰冻食品，要避免血管突然收缩导致心源性猝死。对于有心血管疾病的人来说，便秘也是猝死的一个重要诱因，要选择清淡饮食，保持大便通畅。

**防止血栓形成** 鼓励老年患者每2小时翻身一次或做主动的屈伸下肢，活动四肢。尽量下床活动，多饮水，戒烟戒酒。

**注意饮食** 要低盐、低脂饮食，多吃新鲜的蔬菜、瓜果，还要加强营养支持，多补充蛋白质，比如鱼肉、虾肉、鸡肉、鸭肉等。

(作者供职于山东省聊城市第四人民医院)

# 送给孕妈妈的产科护理指南

□李叶华

孕期经历的孕吐、身材变形及情绪的各种变化，经常让产妇忧心忡忡，担心无法恢复孕前的良好状态。

产后的困境都有那些呢?首先是身材变形。孕期的身体改变会导致体态肥胖，比如腹部松弛、乳房下垂等，让女性不敢穿上喜爱的衣服。其次是肌肉康复(松弛)。分娩过程会导致腹部和盆底肌肉松弛，影响性交，造成尿失禁等。最后是情绪波动、抑郁等情绪问题。本文特意整理了这份产科护理指南，旨在帮助产妇顺利应对产后恢复的各种挑战。

## 身体恢复

产后身体恢复是产妇最关心的问题之一。首先，产妇要给自己足够的休息时间，让身体适应分娩过程带来的变化。同时，产妇要正确饮食和定期锻炼。

**饮食** 均衡饮食对于产后恢复至关重要。杜绝高脂肪、高碳水化合物

的饮食结构，确保摄入充足的蛋白质、维生素和矿物质，以促进伤口愈合和乳汁分泌。同时，要避免过多的咖啡因和加工食品，这些食物会对恢复产生不利影响。

**锻炼** 适度锻炼可以促进血液循环和肌肉恢复，预防深静脉血栓。可以从简单的散步开始，逐渐增加运动强度和频率。不要过度用力，听从身体的信号，并根据医生的建议进行锻炼。

**身材恢复** 除了坚持适量运动外，还可以使用专业的束腹带提供额外的支撑，帮助收紧腹部肌肉。在产后42天开始有针对性的康复训练，也可以起到很大的帮助。

## 心理健康

因为产后激素水平急剧下降，同时要面对照顾孩子带来的睡眠不足，产妇会怀疑自己的能力，造成不自信，引发抑郁情绪。以下几点可以帮助产妇更好地应对产后情绪波动。

**支持系统** 丈夫是自己最亲密的战友，不断与他分享孩子成长的点点滴滴，建立良好的协作关系；阅读一些育儿书籍；寻找亲朋好友的支持，与他们分享自己的感受和困

惑。  
**自我照顾** 产妇要更加爱自己，学会照顾自己，保持良好的形象，给自己一些时间放松和休息。坚持做一些自己喜欢的事情，保持良好的心情。

## 婴儿护理

除了自己的恢复，照顾新生儿也是产妇需要面对的挑战之一。以下是关于婴儿护理的一些建议。

**喂养** 母乳是天然的免疫制剂，是宝宝最好的选择。不必担心母乳不足，宝宝是天生的催乳师，产妇只要保持心情舒畅，多饮水即可。

**洗澡** 婴儿的皮肤非常娇嫩，适当洗澡和护理非常重要。确保使用的是温和的洗涤剂 and 护肤品，避免过度清洁。

每个人的恢复过程都不尽相同，要根据自己的实际情况进行调整。有任何疑问或困惑，不要犹豫，要及时寻求医生或专业人士的建议。

(作者供职于蒙阴县人民医院产科)

# 麻醉手术室护理策略

□李莹

麻醉科是医院中至关重要的一部分，负责为手术患者提供麻醉和术后疼痛管理。麻醉手术室护理是麻醉科的重要组成部分，旨在确保患者在手术期间和术后获得最佳的护理和监测。

## 麻醉前护理

**心理护理** 心理护理是非常重要的。由于患者及其家属对手术和麻醉了解不足，往往会有紧张和恐惧心理。在手术前，麻醉医生或麻醉护士会到病房探访患者，了解他们的术前准备情况。根据患者的病情、心理状态和理解能力，以通俗易懂的方式介绍麻醉方式和麻醉时的感觉及麻醉效果。对于有吸烟史的患者，应该劝他们戒烟，并向他们解释戒烟的重要性，比如戒烟可以减少麻醉困难和降低麻醉并发症的发生率等。

**术前宣教** 在麻醉前，患者需要禁食，以避免呕吐和误吸。对于择期手术的成人，一般需要禁食、禁饮8小时~12小时。对于小儿患者，术前需要禁食、禁饮6小时。对于婴幼儿，术前4小时可以喂一次葡萄糖。有些患儿家长不愿意暂停手术，会故意隐瞒患儿没有执行禁食、禁饮制度。因此，医护人员要向家属详细解释这种做法的危险性，以确保患儿在手术过程中的安全。

**用药护理** 在麻醉开始前，病房护士通常会给患者注射苯巴比妥等药物，以达到镇静止痛的效果，降低基础代谢和神经反射的应激性，减少麻醉药的使用量，以及预防和对抗某些麻醉的不良反应或中毒。因此，在麻醉开始前和用药后，医护人员需要密切观察患者的生命体征，并使用推车将患者送到手术室，以避免步行引起的体位性低血压，从而避免发生意外情况。

## 麻醉中护理

**查对制度** 患者进入手术室后，麻醉医生、手术医生和巡回护士应该认真核对患者的信息，要检查并核对患者术前使用的药物情况，以及各种药物的皮试结果。

**合理安排手术体位** 麻醉护士应该协助麻醉医生根据手术的具体方式选择适当的麻醉体位，同时要确保不会对肢体神经造成压迫，不会影响呼吸和循环功能，以便顺利进行各种麻醉操作和手术。在搬动患者时，应该小心轻柔，避免突然改变体位导致血压下降。安排体位时，既要方便医生操作，又要避免给患者造成机械或解剖上的损伤。

## 麻醉后护理

手术完毕后，及时停止静脉麻醉(除非有特殊医嘱)，将患者保持在仰卧位。对于全身麻醉患者，在其苏醒之前，需要观察瞳孔大小和意识状态等指标。为保持呼吸道通畅，可以将患者的头部偏向一侧，以便排出鼻内分泌物，并及时进行吸痰处理。当患者开始恢复眼球活动、睫毛反射、瞳孔稍大、呼吸加快，甚至出现呻吟、转动等表现时，说明患者即将苏醒。在拔除气管导管之后，需要继续观察患者，直到血氧饱和度达到95%以上，呼吸平稳。然后，麻醉医生会整理所有的监测设备，并清理患者身上的痕迹，使其整洁、舒适。随后，将患者护送回病房，并与病房护士详细交接手术和麻醉的方法、术中使用的药物、手术麻醉情况及术后的注意事项。

(作者供职于淄博市职业病防治院)

# 手术室护理的重要性

□孟娜

手术室护理是医疗领域中至关重要的环节之一，直接关系到患者的生命安全和手术成败。手术室护理人员在手术室内担负着举足轻重的责任，要具备较高的专业性和操作技能。

**手术室护理的重要性** 手术室护理要确保手术患者的安全和手术成功，涵盖了以下方面的工作：

**心理护理** 根据不同患者采取针对性的心理护理，对于择期手术，要在手术前一天访视患者，充分了解患者，解除其紧张、恐惧心理，让其能以最佳状态配合手术。

**术前准备** 护理人员要核对患者身份，确定术前检查和术前准备已经完成，确保手术室内的一切设备和药品都处于正常工作状态。

**术中监护** 在手术过程中，护士要密切监测患者的生命体

征，包括心率、呼吸、血压等，以及手术部位的情况。如果出现异常情况，护士要立即采取措施，比如通知手术医生及协助麻醉医生进行紧急处理。

**控制交叉感染** 手术室内的无菌环境对于手术的成功至关重要。护理人员必须遵循严格的无菌操作流程，以防感染的发生。

**术后护理** 手术结束后，护理人员负责监测患者的术后情况，确保他们稳定，且没有出现并发症。还需要提供术后护理建议，以帮助患者尽快康复。

## 手术室护理人员的职责

手术室护理人员的职责涵盖了多个领域，包括但不限于以下内容：

**术前评估** 在手术之前，护理人员需要对患者进行综合评估，了解患者的病史、过敏反应、药物使用情况等，以确保手术安全进行。

**无菌操作** 护理人员必须掌

握无菌操作技巧，包括穿戴手套、口罩、帽子和穿越无菌区域

的技能，以维护手术室的洁净环境。

**生命体征监测** 护理人员在手术过程中监测患者的生命体征，及时发现并处理异常情况。

**药物管理** 护理人员需要准确地给患者注射药物，了解药物的剂量、作用和潜在的不良反

应。

**团队协作** 手术室是一个高度协作的环境，手术室护士需要与医生、麻醉医师和其他护理人员密切合作，以确保手术顺利进行。

**应急处理** 如果在手术中出现意外情况，比如过敏反应、出血或心脏骤停，护理人员必须迅速采取

措施，配合手术医生和麻醉医生抢救患者的生命。

**手术室的护理准备** 手术室护理人员使用的装备是确保手术室内安全和成功的关键因素之一。以下是一些常见的装备：

**无菌巾和手套** 用于保持自身和手术区域的无菌性。

**监护设备** 包括心电图监测仪、血压监测仪和脉搏氧饱和度监测仪，用于监测患者的生命体征。

**注射器和药物** 用于给患者注射药物，包括麻醉药物和抗生素。

**无菌巾和消毒剂** 用于清洁和维护手术区域的无菌环境。

**呼吸机** 用于维护患者的呼吸功能，在需要时提供呼吸支持。

**急救设备** 包括自动体外除颤仪和急救药物，用于处理心脏骤停等紧急情况。

**手术工具** 包括手术刀、缝合线和手术器械等，用于手术操作。

**手术室的护理流程** 手术室护理需要遵循一系列严格的步骤，以确保手术的安全和成功。以下是手术室护理

流程：

**术前准备** 核对患者身份、手术部位和手术名称，准备好所需的物品和药物。

**无菌操作** 穿戴适当的手术衣、帽子和口罩，维护无菌环境。

**患者入室** 将患者转移到手术台上，并进行生命体征监测。

全科护理工作作为医疗领域中至关重要的一环，直接关系到患者的治疗效果和康复质量。然而，在实际工作中，我们常常会遇到一些问题，比如工作压力大、沟通不畅、护理技巧不够成熟等，导致全科护理的质量无法得到有效提升。

在提出解决方案之前，我们首先需要当前存在的问题进行分析，以便更加准确地找出根本原因，并获得更好的解决方案。以下是一些常见问题：

**工作压力大** 由于全科护士岗位职责广泛，他们经常同时处理多个任务，这给护士造成了巨大的工作压力。

**沟通不畅** 全科护理涉及多个科室、医生和患者之间的协作和交流，如果沟通不畅，将会影响护理团队的工作效率和患者信息的传递。

**护理技巧不够成熟** 全科护理是一个综合性的工作岗位，需要掌握多种不同的护理技巧和专业知识。如果护理技巧不够成熟，将会影响护理质量。

针对以上问题，我们可以从以下几个方面入手，提升全科护理质量。

## 护理团队的专业化与多元化发展

一个优秀的护理团队是提供高质量护理的基础。为了提升全科护理的质量，医疗机构应注重护理人员的专业化与多元化发展。此外，建立多元化的护理团队也是很重要的。不同类型的护理人员共同合作，可以为患者提供更全面、多样化的护理方案。

## 强化交流与合作

在全科护理过程中，各级护理人员之间的沟通与合作至关重要。定期组织护理团队会议，交流经验和共享知识，有助于整合资源和改进护理方案。此外，与医生、药师等其他医疗团队成员的密切合作也是提升护理质量的关键。

## 引入先进技术与设备

一些先进设备的引入对于提升全科护理的质量具有重要意义。比如智能监测设备可以提供患者的生命体征数据，及时警示护理人员；数字化医疗信息系统可以有效管理和共享患者的医疗记录，提高护理效率。这些技术的应用能够提供更准确、安全和便捷的全科护理。

## 重视患者教育与自我管理

患者教育与自我管理是全科护理中不可或缺的一环。通过向患者提供相关健康知识和技能，引导他们积极参与到自己的健康管理，可以达到更好的治疗效果。此外，建立有效的沟通机制，倾听患者的需求和意见，也是提升全科护理质量的重要手段。

## 建立完善的评估机制

为了确保全科护理质量的持续改进，医疗机构应建立完善的质量评估机制。要定期对护理团队进行绩效考核，收集患者的满意度反馈，并及时改进存在的问题。通过持续的质量改进，可以不断提高全科护理的水平，满足患者不断变化的需求。

全科护理的质量对于患者的安全和康复至关重要。护理团队的专业化与多元化发展、强化交流与合作、引入先进技术与设备、重视患者教育与自我管理及持续改进与质量评估，能够提升全科护理的质量，为患者提供更好的医疗服务。

(作者供职于聊城市人民医院)

# 结核病的护理技巧

□宋丽

结核病的护理技巧

患者的用药情况，并提供支持，帮助他们克服可能出现的作用或困难。

**加强营养支持** 结核病会使患者食欲不振和体重下降。因此，提供充足的营养支持对于促进康复非常重要。多提供高蛋白、高维生素的食物，鼓励患者保持良好的饮食习惯。健康饮食和合理营养对于增强免疫系统功能至关重要。要均衡摄入各类食物，尤其是富含维生素和矿物质的食物，能够提高机体的抵抗力。

**提供心理支持** 结核病患者常常患有焦虑、抑郁等心理问题。护理人员需要给予患者积极的心理支持，鼓励他们保持积极的态度。使用积极的语言和行为，与患者建立良好的沟通，让他们感到被关心和支持。

**定期进行复查和随访** 结核病的治疗是一个长期的过程，随访和复查是非常重要的环节。我们需要提醒患者定期接受医生的检查，并监测他们的病情变化。及时发现问题和调整治疗方案可以更好地帮助患者控制病情。

结核病是一种严重的呼吸系统疾病，但如果得到正确的护理和管理，患者可以获得更好的生活质量。在护理结核病患者时，我们需要全面关注他们的身体和心理健康，并提供相应的支持和指导。

(作者供职于枣庄市胸科医院/枣庄市肿瘤医院)

# 如何提升全科护理质量

□王金君

全科护理工作作为医疗领域中至关重要的一环，直接关系到患者的治疗效果和康复质量。然而，在实际工作中，我们常常会遇到一些问题，比如工作压力大、沟通不畅、护理技巧不够成熟等，导致全科护理的质量无法得到有效提升。

在提出解决方案之前，我们首先需要当前存在的问题进行分析，以便更加准确地找出根本原因，并获得更好的解决方案。以下是一些常见问题：

**工作压力大** 由于全科护士岗位职责广泛，他们经常同时处理多个任务，这给护士造成了巨大的工作压力。

**沟通不畅** 全科护理涉及多个科室、医生和患者之间的协作和交流，如果沟通不畅，将会影响护理团队的工作效率和患者信息的传递。