

【专科护理】

“袋鼠式护理”呵护新生儿

□巴雪薇

萱萱(化名)是个胎龄28周+1天的新生儿。由于早产,萱萱出生时体重仅910克,便迫不及待地来到了这个世界。

萱萱经剖宫产娩出后,父母还未看一眼,就被紧急送入新生儿重症监护室(NICU)。经过郑州大学第三附属医院(河南省妇幼保健院)NICU医务人员22天的全力救治与精心护理,萱萱闯过了呼吸、感染、喂养等重重难关后,病情逐渐稳定,体重增长到1290克,已经达到全母乳喂养标准。经过1个多月的护理,萱萱在鼻导管吸氧配合下,可以慢慢大口吃奶了。

为了让萱萱更好地恢复健康,尽快回到父母的怀抱,同时缓解萱萱父母的焦虑与分离情绪,NICU的医务人员为萱萱开展了“袋鼠式护理”服务。护理结束后,萱萱的母亲激动地说:“这是萱萱出生后第一次近距离地接触,我能清晰地感受到萱萱的呼吸和心跳,看着萱

萱在自己怀里大口吃奶,以及萱萱安静睡觉的模样,非常美好和难忘。”接下来的日子,萱萱的母亲又进行了几次“袋鼠式护理”,终于迎来了萱萱出院的日子。家长对“袋鼠式护理”服务也很认可,向医务人员表达了深深的谢意。

“袋鼠式护理”是20世纪80年代初发展起来的主要针对早产儿的一种护理方式,随着NICU医疗技术的提高和护理知识的普及,现在被越来越多的家庭所接受。

什么是“袋鼠式护理”
“袋鼠式护理”(KMC)又称“皮肤接触护理”,是指产妇模仿袋鼠将小袋鼠养育在育儿袋的方式环抱着新生儿,并将只穿纸尿裤的新生儿放在母亲裸露的胸腹部,进行母婴皮肤之间的接触。这种护理方式模拟子宫环境,可以为新生儿提供温暖和安全感。

“袋鼠式护理”的好处
对于新生儿来说,促进保

暖、维持体温;稳定生命体征、促进心肺功能(如调节新生儿的心率、呼吸,维持血氧饱和度),促进睡眠,减少能量消耗,促进神经及体格发育;缓解疼痛,促进母乳喂养;缩短住院时间,降低发病率和死亡率。

对于产妇来说,“袋鼠式护理”可以增进亲子关系,减轻与新生儿分离的焦虑,降低产后抑郁的发病率;帮助产妇树立母乳喂养的信心,增加泌乳,提高纯母乳喂养率;缓解产后疼痛,有利于产后子宫恢复;增加照顾新生儿的信心,缓解早产后带来的压力。

“袋鼠式护理”的适用人群
新生儿必须有自主呼吸且无威胁生命的疾病或畸形。新生儿经医生评估病情稳定,允许进行“袋鼠式护理”。

“袋鼠式护理”的准备工作
环境 医务人员需要为新生儿准备一个安静、温暖、隐

秘且独立的空间,室温保持在24摄氏度~26摄氏度,避开通风口。

物品 柔软舒适的沙发或躺椅、浴巾、小毛毯等,还可以准备轻音乐。

新生儿 在两餐之间,护理人员需要为新生儿更换纸尿裤,尽量露出新生儿较多的皮肤与母亲接触。

产妇 产妇需要保持身体健康,在“袋鼠式护理”前修剪指甲、摘除饰物、穿着前开式宽松棉质上衣,不使用刺激性化妆品。产妇在接触新生儿前,注意清洁皮肤。

“袋鼠式护理”的操作方法
产妇需要采取舒适半卧位,将新生儿双臂、双腿保持屈曲直立式趴在产妇胸前,再使用毛毯或衣服环绕新生儿的背部,使新生儿与产妇充分皮肤接触,注意新生儿头部偏向一侧,保持气道通畅,头部有良好的支撑,避免过伸或俯

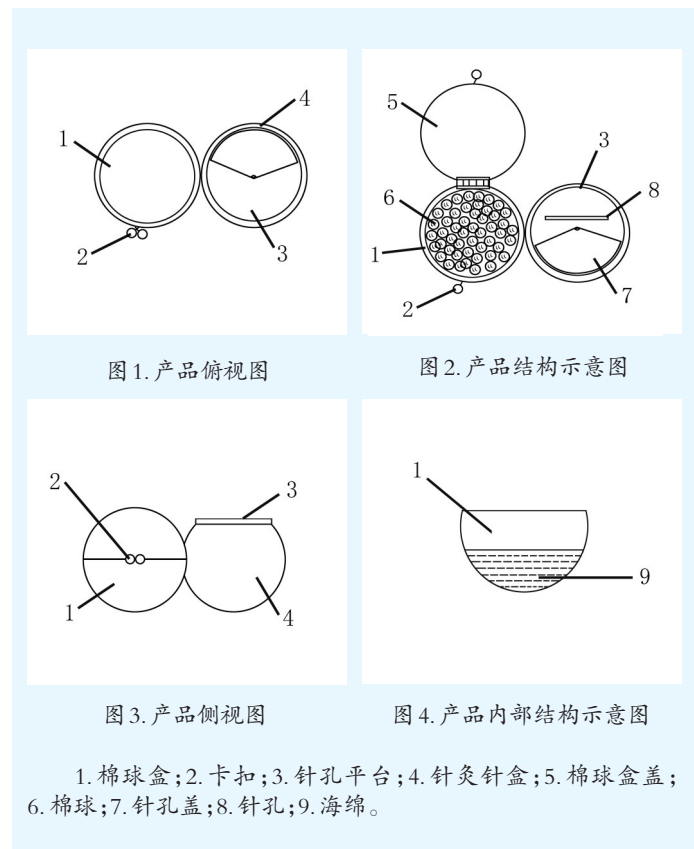
屈。有效监护,注意保暖,产妇可以轻声地和新生儿说话、抚摸新生儿、轻轻地哼唱儿歌等。

“袋鼠式护理”的注意事项
在进行“袋鼠式护理”服务时,应由专业的医务人员全程指导和陪伴,随时观察新生儿的情况;若新生儿出现肤色改变、皮肤发凉、呼吸费力或呼吸暂停等异常现象时,需要立即停止。

每一位早产儿都是早到人间“天使”。早产儿出生后往往要面临母婴分离的情况。为了提高早产儿的救治质量,以及缓解父母与孩子分离的焦虑心情,郑州大学第三附属医院NICU开展了“袋鼠式护理”的相关工作,医务人员会对符合“袋鼠式护理”服务的家庭进行健康教育,并且鼓励并希望越来越多的家庭能够参与“袋鼠式护理”服务,共同呵护早产儿。

(作者供职于郑州大学第三附属医院)

【发明】



技术背景

在小儿康复病房,针灸辅助治疗几乎每个患儿都需要,无论是脑瘫患儿、臂丛神经损伤患儿,还是脑炎恢复期患儿、手足口病恢复期患儿等,这些慢性病患儿的配合针灸治疗效果会更好。随之而来的是针灸针的处置问题。在康复病房,一个病区固定病床数量是100张,如果按100位患儿来算,一位患儿平均扎10根针灸针,那么至少也要收集1000根针灸针,而这1000根针灸针的收集就靠护士站的收纳盒。结果是每到中午拔针时,护士站患儿不断,针灸针也经常四处乱扔,家长在慌忙之中随意丢弃,便带着患儿回病房了。然而,有一部分常年住院患儿的家长,会在病房里自己拔掉针灸针,即使是医生跑到离护士站百米之外的病房中帮患儿拔针灸针,也不会把针灸针再送回护士站。这样一来,病房的针灸针就出现各种各样的处置方式。我们曾经做过一个《关于病房针灸针拔除后处置问题》的问卷调查,家长的回答五花八门:有丢垃圾桶的,有用饮料瓶收集的,有直接放床头桌子上的,还用卫生纸包住自己存放的……

给患儿拔针灸针时,需要搭配酒精棉球使用,许多患儿家长会在该拔针灸针时,慌慌张张地跑到护士站索要酒精棉球。每天中午拔完针灸针后,护士要到处捡针灸针和酒精棉球。有的家长还直接把包有针灸针的卫生纸同时投进收纳盒,导致针灸盒很快就满了。

为了解决上述问题,笔者制作了一款实用新型微型病房针灸针收纳盒。

有益效果

本实用新型的针灸针收纳盒,可以用来收集针灸针,棉球盒里放置有酒精棉球,笔者将这样的收纳盒发给家长后,给家长省去了去护士站要酒精棉球的时间,给护士带来了更大的方便。家长自己拔完针灸针或是医生拔完针灸针后,可以用过的针灸针直接投入针灸针收纳盒中收集,解决了护士站针灸针收集麻烦的问题。

(作者供职于河南省儿童医院)

一种微型病房针灸针收纳盒

□姜欣霞 文/图

寄宿生如何预防肺结核

□庄 严

结核病是严重危害人们身体健康的慢性传染病,可以侵犯患者全身。人体除了毛发、牙齿和指甲以外,其他部位都有可能感染结核分枝杆菌。其中,以肺结核较为常见。

肺结核是一种呼吸道传染病,肺结核患者通过咳嗽、打喷嚏将带有致病菌的飞沫排出,健康人群吸入后可能感染,人群潜伏感染率较高,一生均可发病。而学生长时间处于群体活动中,尤其是寄宿学生,常常在相对密闭的空间里长时间学习、生活,学校人员密集,一旦发现传染性肺结核患者,易造成学校聚集性结核病疫情。从年龄段来讲,尤其是在高中二年级、三年级的学生,属于结核病的高发人群。高中寄宿生的学业压力大、睡眠不足、缺乏体育锻炼、免疫力低下等都是发病的诱因。

如何远离结核病的危害
在日常生活中,我们要养成勤开窗通风的习惯,保持宿舍和居家环境卫生。

保证充足的睡眠,生活规律,坚持合理饮食,加强体育锻炼,增强体质,提高抵御疾病的能力。

不随地吐痰、咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,戴口罩可以减少肺结核的传播。

咳嗽、咯痰2周及以上,应当怀疑得了肺结核,要及时就诊。

出现肺结核可疑症状或被诊断为肺结核后,患者应当主动向学校报告,不隐瞒病情,更不要带病上课。

预防措施
学校校医要把好新生入学体检关,做到“五早”,即早发现、早报告、早诊断、早隔离、早治疗。在高三早期安排结核病筛查,最大限度减少对高考影响。

学校校医要做好在校学生的晨午检记录工作,如果发现学生出现午后低热、胸痛、乏力、消瘦,以及连续咳嗽、咯痰2周以上,痰中带血或伴有咯血等症状时,尽快告知班主任,督促学生尽快到当地结核病定点医院医疗卫生机构就诊,明确诊断。

学校要落实好因病缺勤和病因追踪制度,当有学生生病或需要请假时,班主任需要详细询问追踪,了解就医经过,查清学生病因。

学校要落实好疫情报告制度,当发现学生罹患结核病后,不隐瞒病情,及时报告所在地的疾控中心。

学生一旦确诊结核病,要立即办理休学手续,接受规范治疗和管理。待学生治愈或完成疗程后,学校依据定点医院出具的“复学诊断证明”为学生办理复学手续,并存档。

注意环境卫生,大家要做好日常教室和宿舍的消毒与通风,不要随地吐痰。学校还要做好学生、教职员工、校医和宿舍管理员的健康教育工作,提高对结核病的认识,加强结核病防治知识的学习和宣传。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

【护患故事】

父母安好 我便安心

我叫靳立,在武汉工作;而我的父母一直在郑州生活,住在郑州市高新区枫杨街道锦绣苑小区。父母年纪大了,再加上近年来体弱多病,我总是不放心,经常劝他们,别再守着“老窝”了,搬来和我们住吧,但每次都遭父母果敢拒绝。“你们工作忙,就别操我们俩的心了,我和你爸每天遛遛弯儿、散散步,碰到熟悉的人一块儿唠唠嗑儿,挺开心的。再说,家对面就是枫杨社区卫生服务中心,有个头疼脑热或大病急症,打一个电话,家庭医生就立马赶到家中,待我们像亲人一样。”这是母亲的原话。

一家社区医院而已,真的有这样好吗?家庭医生真的随叫随到吗?我原本还将信将疑,但随着时间的推移,一件事一件事摆在眼前,我相信了,也安心了。

2019年5月,母亲连续4天便秘,由于蹲厕所时间过长,出现头晕眼花、腹痛腹胀、恶心呕吐等症状,无奈拨打了枫杨社区卫生服务中心李瑞瑞的电话。约有5分钟后,李瑞瑞和社区医生李雪霞就带着急救箱来到了家中,先是给母亲灌肠,效果不好,李雪霞戴上手套一点一点儿把宿便抠了出来,大便排了,呕吐停止了,肚子也不疼了。母亲感动得直流眼泪。

后来听母亲说起此事,我震惊极了,没想到医生竟能做到这一步。设想一下,如果当时我守在父母身边,不一定比医生做得好。

前年春季的一天,父亲白天肚子有点儿隐痛,认为是吃撑了,应该没事;可到了夜里,腹痛突然加重,痛得父亲在床上来回翻身,母亲赶紧拨打了家庭医生的电话,枫杨社区卫生服务中心医生商艳敏很快赶到他身边,经过检查初步诊断为阑尾炎。父亲年纪大了,不想做手术,也不愿去大医院,一家人商量后,决定就在社区医院治疗。在赶回去的路上,我的心七上八下,到地方了才发现自己的担心完全是多余的。父亲被安排得妥妥当当,等我赶到,父亲已在输液了。10天后,父亲痊愈出院,至今没有再犯过阑尾炎。

去年,母亲突发心脏病,是枫杨社区卫生服务中心的医务人员将母亲从“鬼门关”拉了回来。那天,说来也巧,母亲和父亲一起散步,路过枫杨社区卫生服务中心门口时,突然心慌胸闷、四肢无力、头晕眼花,很快失去意识,医生闻讯立即冲了出来,对母亲展开急救,一个小时后,母亲才完全苏醒过来。等母亲病情稳定下来,我就陪着她去了省级医院。专家听了母亲的病情叙述,看着母亲的心电图检查报告说:

“这么严重的恶性心律失常,能在社区医院抢救过来,真了不起。”因此,我也更相信枫杨社区卫生服务中心的医务人员了。

一桩桩、一件件,麻烦枫杨社区卫生服务中心医生的事儿太多了,别说父母了,我都打心底里感激他们。

前不久,父亲因肺炎感染在枫杨社区卫生服务中心住院。等我匆忙从武汉赶回郑州,父亲的病情已经缓解不少了。母亲跟我说,在我们还没赶到时,是护士贴心地把饭菜打好,端到床边,护士见她的手抖个不停,喂饭困难,便主动接过饭菜,一口一口地喂父亲。

尤其让我印象深刻的,是每进来一个医生、护士,母亲都能叫上来名字,与他们唠上几句。平日里不算健谈的母亲,夸起枫杨社区卫生服务中心的医务人员,滔滔不绝,让我大开眼界;就连倔脾气的父亲,在医务人员面前,也格外听话配合。

在陪护父亲的这几天里,医务人员无微不至的关怀,我都看在眼里,他们对待患者像亲人一般,端茶喂饭,体贴入微,连我这个做儿子的都白愧不如。

(本文由河南省郑州市高新区枫杨社区卫生服务中心徐兰芝、魏双整理)

预防鼻腔疾病 重在日常护理

□李春苗 段清川

每年4月的第二个星期六,是“全国爱鼻日”,而对于过敏性鼻炎的患儿来说,4月是令人烦恼的季节。当出现过敏、感染、外伤、肿瘤等因素,鼻部疾病将悄然蔓延,给我们的生活带来困扰。

挖鼻孔是坏习惯

过敏性鼻炎的患儿会出现鼻部痒、眼部痒等不适,会不自觉地挖鼻孔。鼻中隔前下部的黏膜下血管密集,分别由颈内动脉系统和颈外动脉系统的分支汇合成血管丛,称为利特尔区,是儿童鼻出血的高发部位。因此,不良的习惯会导致鼻出血,应避免挖鼻孔等不良习惯,避免损伤鼻腔组织。如果患儿出现鼻塞、流鼻涕、鼻痒、打喷嚏等不适,建议及时就医,早诊断、早治疗。

擤鼻涕勿用力

充分洗鼻更科学
擤鼻涕时,避免用力过猛,以免引起鼻腔黏膜损伤,甚至引发中耳炎等。居家护理,家长可选择高渗盐水或等渗盐水为患儿进行鼻腔冲洗,有助于清除分泌物和细菌,保持鼻腔清洁,降低过敏

原在鼻腔中的浓度,并清洗滞留在鼻腔内的炎性介质。洗鼻时,家长需要按照说明书操作,一个鼻孔进水,另外一个鼻孔出水,避免引起中耳炎。如果患儿不配合,家长切忌在家中自行为其洗鼻。每次使用盐水冲洗鼻腔前,应保持室内空气新鲜,环境整洁、舒适,定时开窗通风换气,室内温度保持在18摄氏度~20摄氏度,相对湿度保持在50%~60%。操作时,家长应取患儿一侧头低位,双侧鼻腔交替进行。家长可以从患儿鼻塞较重的一侧开始清洗,以免引起患侧鼻咽部压力增高,导致中耳炎。在冲洗过程中,家长要观察冲洗液中有无血迹,防止损伤鼻腔组织。患儿用力吸鼻子、讲话,以免引起误吸、呛咳、中耳炎等。在冲洗过程中,患儿如果出现咳嗽、呕吐等不适,应立即停止。充分了解鼻腔情况,发现中耳急性感染、鼻出血、高热等应慎用洗鼻法,避免炎症扩散。每次冲洗前,家长应确保鼻腔冲洗器干净,自行鼻腔冲洗可以1次/天~2次/天;医务人员鼻腔冲洗建议3次/周,每次5分钟~10分钟。

鼻出血莫着急

及时冰敷和捏鼻
如果患儿出现鼻出血,家长应当保持冷静,避免惊慌,可及时使用冰凉的毛巾冰敷患儿鼻梁,有助于患儿血管收缩,减少出血,同时捏住患儿外鼻,持续数分钟进行止血。需要注意的是,家长捏患儿鼻子的时候,要让患儿保持低头状态,切勿仰头,以免导致血液倒流入鼻腔引起误吸呛咳。对于患儿来说,大多数鼻出血可采用此方法缓解。如果患儿出血不止,或反复出血,需要及时就医,进行血液系统检查及鼻腔填塞等治疗。

过敏性鼻炎非感冒

遵医嘱规范用药
由于过敏性鼻炎和普通感冒症状相似。当孩子出现鼻塞、流鼻涕、鼻痒、打喷嚏等不适,家长常误以为是普通感冒。过敏性鼻炎一般在气温变化、晨起、睡前或空气中有粉尘等过敏原时发作,

一般持续10分钟~20分钟,一天之中可能间歇性出现几次;普通感冒通常是鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咽喉痛等,伴有不同规律的发热及头痛,应及时就医。患者应听取专业医生建议,切不可自行判断、自行服药及停药,应严格遵照医嘱,更不可乱用药物。

过敏性鼻炎的治疗理念尤为重要,切勿寻求所谓“根治”的办法。过敏性鼻炎的治疗目标是“控制”,即通过预防、物理治疗、药物治疗等手段,让患儿的生活、学习不再受到困扰。

从日常习惯做起

做好护理与预防

1. 患儿应避免接触过敏原,外出时注意防护,去公园、郊游时佩戴口罩,外出归来清洗脸鼻,更

换衣物。

2. 对于已经明确诊断花粉过敏的患儿,家长需要熟悉过敏的动植物的样子以及季节规律。有条件的家庭可以使用新风机、空气净化器设备等,降低室内过敏原浓度。

3. 保持室内环境清洁、干燥,特别是厨房、浴室保持干燥,还应避免使用化纤沙发、地毯,定期清洗床垫、被褥、枕头、毛绒玩具等;及时修缮墙缝,定期清理虫螨。

4. 患儿应避免吃生冷食物及容易引起过敏的食物。

5. 坚持适度运动,提高免疫力。

(李春苗供职于河南省儿童医院;段清川供职于首都医科大学附属北京儿童医院)

结核病防治论坛

开展“终结结核”行动 共建共享健康中国

健康知识 普及行动

河南省卫生健康委宣传处指导 河南省健康中原服务保障中心主办