



叙事护理

走进小金的内心世界

□赵倩颖

在工作中,我们经常在想,探索,从一个个鲜活的案例中感悟、成长。

小金(化名)是一个阳光、自信的男孩,刚刚告别“象牙塔”的他,即将开启人生的新征程。然而,午后的一阵腹部剧痛,打乱了这个男孩原本的人生规划。

检查结果显示A型主动脉夹层,医生为小金进行了主动脉弓替换术联合升主动脉替换术。术后6小时,小金顺利拔除气管插管,24小时后转入普通病房。当小金的病情有所好转,所有人都为他长舒一口气时,小金却一言不发,眼睛直勾勾地看着窗外,那暗淡的眼神仿佛即将熄灭的蜡烛。与监护室护士做好病情交接后,我开

始与他沟通:“小金,现在你已经回到普通病房了,觉得怎么样?接下来,你的父母就可以陪着你了。”想不到我的一句话,打开了他的话匣子。“姐姐,你们为什么要救我?你看我年纪轻轻,胸口就留下这么长的刀疤,身体最粗的血管也变成了人造的,我这一病也不知道什么时候才能出去工作。父母供我上学那么多年,我还没回报他们,现在又连累家里欠下那么多债。我活着还有什么意思?”

听完他的话,我紧紧地握住他的手,轻轻安慰他:“别灰心,你刚做完手术,身体还在恢复期,身体好了一切才有希望。”小金说:“可是就算身体慢慢康复了,我这胸口也永远

留下了一条这么长的疤痕,体力也不如其他人,我的理想都实现不了,生活还有什么意思?”

“小金,你现在的心情,我特别理解。可是,你仔细回想一下,小时候我们总觉得忘带作业是‘天大’的事;高中时,觉得考不上大学是‘天大’的事;恋爱时,觉得和喜欢的人分开是‘天大’的事。但是,现在回头看看,那些‘天大’的事,其实都已经跨过去了,以为不能接受的也都接受了。你的父母为什么挨家挨户借钱给你看病?因为你对于他们来说是家庭的希望,所以你忍心看着他们的希望落空吗?”这时,我观察到小金原本暗淡的眼神里透出了一丝

微光,我知道他把我的话听进去了。“你还那么年轻,术后康复是需要一段时间。这段时间你会有一些不适,但对于你漫长的人生来说,仅仅是一个小插曲。你的人生还是有无限的可能,熬过这段日子,回头再看,轻舟已过万重山。”

接下来的日子,我和同事们都格外关注小金的一举一动,尽量多给他一些关心和照顾。小金从床旁活动,逐渐过渡到走廊活动,身体也恢复得很快。小金原本阴郁的脸庞,也逐渐有了笑容。到后来,小金还经常走到护士站和我们开玩笑。

出院那天,小金对我说:“姐姐,谢谢你当时给我信心和鼓励。我才25岁,还没有谈

场轰轰烈烈的恋爱,还没带爸爸妈妈去浏览祖国的大好河山。以后,我还想拥有自己的孩子,还想听我的孩子叫我爸爸。当时不知道自己怎么了,那么钻牛角尖。”

我想,这就是护理工作感到最有成就感的一刻了吧,“有时治愈,常常安慰,总是帮助”。直到现在,小金眼神里透出的那丝微光,还刻在我的脑海里。那就是生命之光,对于护理工作来说,除了缓解患者的病痛外,身上还有一种职责,那就是当患者蜷缩在黑暗的角落时,我们带着微笑用爱温暖他们的内心,感受美好,播种希望。

(作者供职于洛阳市中心医院冠脉大血管外科)

你了解中医药适宜技术吗

□高晶晶 闫超然 刘赞

中医药适宜技术通常是指安全有效、成本低廉、简便易学的中医药技术。中医科现在开展的中医药适宜技术项目有:中药泡洗、中药封包、穴位贴敷、拔罐、放血、艾灸、耳穴压豆、刮痧等疗法,可以有效治疗相关疾病,改善患者的体质,提高免疫力。

中药泡洗

中药泡洗可清热解毒、温经散寒、活血化淤、去腐生肌,适用于感冒、风湿痹痛、痈肿疔疮等。药液中的有效成分在泡洗过程中,经皮肤去腐生肌、黏膜吸收到达体内,从而发挥治疗作用,达到治疗疾病的目的。另外,有些药物有一定的透皮吸收作用,可促进其他中药成分的透皮作用。在中药泡洗时,大家应把水温控制在30摄氏度~40摄氏度,时间应控制在15分钟~30分钟;如果皮肤有严重溃烂,则不宜使用。

中药封包疗法

中药封包疗法属中医传统外治法之一,广泛应用于多种疾病,具有药物直接作用于患

处、不经消化道吸收代谢的优点。可以根据患者的症状、体征,选择不同功效的中药,将其打成粉末,再用辅料调匀,敷于患处,起到祛风止痛、活血通络、清热解暑、利湿消肿等作用,适用于治疗局部性疾病。对于全身多发性疾病的患者,需要联合中药内服整体调理。

穴位贴敷

穴位贴敷是以中医基本理论为指导,应用中药制剂,施于皮肤、腧穴及病变局部等部位的治疗方法,属于中医外治法。穴位贴敷疗法与内服药物相比,具有不经肝肾代谢,无胃肠道负担,刺激小等优点。可以发挥药物渗透、穴位刺激的双重作用,解决了小儿吃中药难的问题。贴敷疗法常使用具有清热解毒、化痰平喘、温中健脾、摄涎敛汗等各种功效的药物,用于感冒、肺炎、哮喘、泄泻、腹痛、厌食等疾病。

拔罐疗法

拔罐疗法的原理是利用热胀冷缩,产生负压刺激血管扩张,促进血液循环,从而提高

机体免疫力。拔罐疗法可以改善患者充血状态,加强新陈代谢,增强血管壁通透性及白细胞吞噬活动,促进消化功能。但是医者需要注意拔罐时间,时间过久会导致患者皮肤起疱。拔罐疗法的功效是疏通经络、消肿止痛、行气活血、祛风散寒,常用于缓解感冒、治疗咳嗽、刺激肠胃蠕动,改善消化不良。

放血疗法

放血疗法是先将放血部位轻轻地按摩,使局部发红充血,然后用三棱针在需要的部位点刺,再轻轻地挤压,使血液流出的一种治疗方法。耳尖放血主要有3种作用。

1. 清热消肿、活血化淤,可以缓解高热、治疗眼痛、头痛、面部疔肿等。
2. 对咽喉疼痛等症状有效,适用于急性扁桃体炎、急性结膜炎等。
3. 有效治疗痤疮,尤其对面部痤疮有良好的治疗效果。

艾灸疗法

艾灸疗法可以通过热力刺激,扩张血管,增加血液循环,使

氧气和营养物质更好地输送到人体各个部位,促进身体健康。艾灸不仅可以温经散寒、行气活血,还可以清心火、解郁、消积、止痛、缓解扁桃体炎、腮腺炎以及上呼吸道感染等引起的发热、咳嗽、咯痰等症状。

耳穴压豆

耳穴压豆疗法是一种外治法,可以通过对耳穴进行适当的揉、按、捏、压等手法,使患者产生酸麻、胀痛等刺激感应,从而达到治疗的目的。这种治疗方法不仅简单易行,而且疗效显著。实际上,耳穴压豆疗法作为一种中医外治法,已经广泛应用于各种疾病的治疗,如儿科常见疾病急性上呼吸道感染、支气管炎、扁桃体炎等。

刮痧疗法

刮痧疗法是以中医经络理论为指导,通过特制的刮痧器具和相应的手法,蘸取一定的介质,在体表进行反复刮动、摩擦,使皮肤局部出现红色粟粒状或暗红色出血点等“出痧”效果,从而起到活血透痧的作用。因其“简、便、廉、验”的特点,临床应用广泛,适合医疗及家庭保健。刮痧还可以配合针灸、拔罐、刺络放血法使用,加强活血化淤、驱邪排毒的效果,适用于反复呼吸道感染、腹内积食等症。

中医药适宜技术承载着深厚的传统文化,不仅能帮助患者恢复身体健康,还可以改善的生活和心理状态。

(作者供职于郑州大学第三附属医院)



小发明

心外科手术大多为正中切口,多数患者由于疼痛、紧张,始终采取平卧位,导致患者背部疼痛等情况。但是,由于伤口疼痛,患者又不敢乱动,使背部持续紧张并受到压迫,增加了患者在恢复期间的痛苦,有利于伤口愈合。另外,在术后护理期间,卧床患者需要定时变换体位,利于肺部管理、引流管理。由于患者疼痛、紧张,医务人员协助患者进行体位变换时比较困难。

实用新型内容

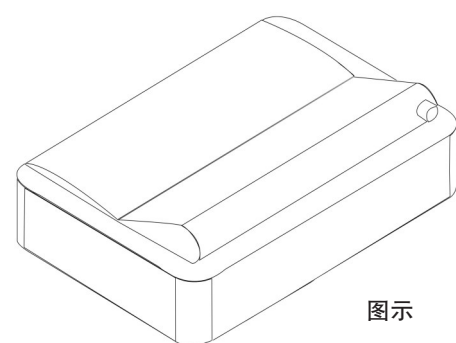
针对上述情况,为克服现有技术缺陷,笔者提供一种协助体位变化的按摩垫,有效解决患者在卧床期间容易背部不适、体位变换困难等问题。

本实用新型按摩垫包括水平放置的床垫本体,床垫本体内部中空且交错设置有多根隔板,左右两个隔板之间设置有多根左右方向且沿前后方向均匀分布的曲轴,每根曲轴上均设有多个沿其轴线方向均匀分布的曲拐。床垫本体内部设有多个上下方向且与曲拐对应的活塞筒,活塞筒位于曲轴上方设有可随曲拐转动、上下滑动的按摩杆,按摩杆上端可伸出床垫本体上表面。床垫本体左右两侧分别设有支撑气囊,支撑气囊充气鼓起时上表面呈倾斜状。

有益效果

与现有技术相比,本实用新型按摩垫的有益效果是,床垫本体内部设有交替式伸出上表面的按摩杆,对患者的背部实现按摩,增加患者长时间平躺时的舒适度及缓解背部疲劳,并且上表面倾斜的支撑气囊,可以协助患者侧卧,有利于患者术后肺部管理、引流管引流,减轻了医务人员的工作强度,又使患者感到舒适,结构简单,操作方便,构思新颖,实用性强。

(作者供职于阜外华中心血管病医院)



图示

护理管理

中医医院 护理带教方法

□谈芳芳 陈文轩

所谓传道授业解惑也。在医院科室里有这样一群人:每天既在临床一线救治患者,也在忙碌的工作之余教书育人,他们是临床护理带教的老师们。护理带教是护士从理论学习向临床实践的过渡,是护理课堂的延续和深化,是踏入医疗护理活动的第一步。如何使护士成为技术过硬、医德高尚、理论扎实的新时代合格的护理人员,笔者将从以下3个方面简要阐述。

加强中医护理理论知识学习

作为实习护士,对中医护理理论知识要扎实,包括基础理论、护理技能、护理操作等,通过结合临床实践,加深对理论知识的理解,研读中医经典著作。中医经典著作是中医护理理论的基础。可以从《黄帝内经》《金匮要略》等经典著作开始学习,了解中医的基本理论、病因病机、治疗原则等。通过阅读这些著作,深入理解中医护理的理论体系。

提高中医护理技能

实践演练是提高中医护理技能的重要途径。模拟患者护理、角色扮演、技能操作训练、案例分析等,可以让实习护士不断加深对护理技能的理解,提高实践能力和职业竞争力。模拟患者护理 设置模拟患者场景,让实习护士在带教老师的指导下进行中医护理操作。例如,模拟患者腹泻便秘后出现的失血性休克,实习护士需要迅速判断病情,并采取正确的中医护理措施,如建立静脉通路、测量生命体征、心肺复苏等。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院康复科)

腹泻是小病 拖久了也致命

□马立志

腹泻作为一种常见的消化系统疾病,通常会引起患者不适,但多数人仅出现短暂的不适,通过简单调整就可以缓解。因此,这是一种容易让人忽视的“小病”。但是,如果腹泻后不加以调理,也会酿成不可挽回的后果……最近,急诊科就收治了这样一位危重的患者。

陈老先生向来身体健康,近70岁了,还能下地干农活。3天前,陈老先生由于吃了舍不得扔掉的韭菜馅饺子后,出现了恶心、呕吐、腹泻等症状。陈老先生和家人都认为这是小毛病,未引起重视。然而,腹泻症状却越来越严重,陈老先生直接晕倒在厕所里。经过检查,陈老先生被诊断为休克和急性肾衰竭。陈老先生经过一系列对症治疗后,最终保住了生命。

那么,为什么“小小的腹泻”能引起这么大的问题呢?

认识腹泻

腹泻俗称拉肚子,是一种常见疾病,其典型症状为频繁排便,一般为稀薄的粪便。患者可伴有腹痛,体内水分丢失,如果不及时补充,会发生脱水及重要器官的损伤。腹泻可以分为急性腹泻和慢性腹泻。急性腹泻起病急,病程较短,多为感染或食物中毒所致;慢性腹泻起病缓,病程较

长,多见于慢性感染、非特异性炎症、消化功能障碍、肠道肿瘤或神经功能紊乱等。

肾脏和血管、血液循环的关系

肾脏、血管、血液循环在维持人体内环境稳定中起着非常重要的作用。肾脏内有一个毛细血管团,称为肾小球,流经肾小球的血液被毛细血管过滤,生成原尿并进入肾小管。肾小管汇合成集合管,若集合管汇合成乳头管,逐渐汇合的尿液由此流入输尿管,最后储存于膀胱中,形成尿液,并通过肾小管排出体外。

血管遍布人体全身。血液由心脏的左心室射出,经过主动脉,分散到各级动脉,再流入毛细血管,最后通过静脉回流至右心房。在这个过程中,血液为身体各组织细胞提供了必需的氧气和营养物质,同时也带走了细胞产生的废物。

血管内流动的液体为血液,血液中50%的成分为水分,当血液中水分流失过多时,肾脏会通过增加尿液的排泄来调节水分平衡。因此,血液循环为肾脏提供了必需的氧气和营养物质的同时,肾脏也通过调节血液中的水电解质平衡,以及分泌和调节激素来维持血液循环的稳定。

当患者发生腹泻时,肾脏会减少尿液的产生,以节约水

分。这会导致尿液中的废物和毒素无法正常排出体外,从而对肾脏造成压力。

同时,腹泻会导致身体失去大量的水电解质,如钠、钾和氯等,对肾脏的功能产生影响。肾脏需要维持体内的水电解质平衡,水电解质失衡会导致肾脏的功能受损。

肾脏的结构和功能

肾脏位于脊柱两侧,紧贴腹后壁,为成对的“蚕豆状”器官,可分为肾实质和肾盂两部分。肾脏功能单位称为肾单位,每个肾单位由肾小体和肾小管组成。

肾脏有极其重要的生理功能,最主要的功能是过滤血液中的杂质。肾脏如同清洁血液的“净水器”,当血液流经肾脏时,身体组织细胞产生的代谢废物、多余的盐和水一起形成尿液,排出体外。肾脏作为“净水器”的效率非常高,每分钟可以过滤1000毫升的血液。如此高效的背后,是数以万计的肾小球在忙碌工作,肾小球本身是由一团团毛细血管组成,所以与其他身体部位相比,更加离不开水分,稍有不慎,就会干燥枯萎,失去“净水器”的功能。

及时止泻 腹泻患者应及时就医,按照医生的建议进行治疗。患者要避免自行用药,尤其是抗生素等可能对肾脏造成损害的药物。

补充水分和水电解质 腹

泻会导致身体水分和电解质流失,及时补充水分和电解质有助于预防肾损伤。患者可选择喝淡盐水、电解质饮料或食用富含水电解质的食物。

保持营养均衡 腹泻会影响食欲,但患者应尽量保持饮食营养均衡,多吃蔬菜、水果和富含蛋白质的食物,避免食用刺激性食物和油腻食物。

避免过度劳累 患者发生腹泻后,身体处于虚弱状态。患者应避免过度劳累,保证充足的休息。

定期检查肾功能 发生腹泻后,患者应定期检查肾功能,及时发现并处理肾损伤。

控制感染 腹泻可能由细菌、病毒或寄生虫感染引起,及时控制感染是预防肾损伤的关键。患者应根据医生的建议,采用合适的药物治疗感染。

注意个人卫生 保持良好的个人卫生习惯,避免摄入不干净的食物和水,预防腹泻。

避免滥用药物 某些药物可能对肾脏造成损害,患者应避免滥用药物,特别是非甾体抗炎药等。

遵照医嘱 患者在医生指导下,遵照医嘱进行治疗和康复,不要自行调整药物剂量或停药。

(作者供职于北京市密云区医院)