

现代护理倡导“以人为本，全面关怀”

□李静

在医疗领域，护理工作有着至关重要的作用。随着医学模式的发展和人们对医疗服务需求的不断增长，“以人为本，全面关怀”的现代护理理念应运而生。这为护理实践指明了方向，并且对护理人员的专业素养和工作能力提出了更高要求。

“以人为本”是个性化护理的基石

“以人为本”是现代护理理念的核心，它要求护理人员视患者为独特的个体。每个患者都有其独特的生理构造、心理状态、社会角色和文化背景。因此，护理人员不能僵化，要灵活变通，做到个性化护理。

护理人员应认真倾听患者的心声，深入了解他们的需求与

期望，从而制订符合其需求的护理方案。

在实际操作中，护理人员会对患者进行全面评估，包括身体状况、心理状态、家庭支持等方面，以确保护理计划既科学严谨又充满人文关怀。同时，护理人员会密切关注患者的心理健康状况，通过心理疏导、情绪支持等方式，帮助患者缓解焦虑、恐惧等负面情绪，增强他们战胜疾病的信心与勇气。

“全面关怀”让患者身心俱康

“全面关怀”是现代护理理念的另一个重要支柱，它强调护理不应仅限于身体疾病的治疗，而应扩展至心理、社会和精神层面的全方位支持。在身体护理层面，护理人员致力于提

供高质量的护理服务，如科学的伤口管理、有效的疼痛控制、精准的药物管理等，以保障患者的生理健康。此外，心理因素和社会因素对患者疾病的治疗和身体恢复同样重要。因此，护理人员会密切关注患者的心理健康状况，通过心理疏导、情绪支持等方式，帮助患者缓解焦虑、恐惧等负面情绪，增强他们战胜疾病的信心与勇气。

护理人员要坚持学习

护理人员要坚持学习，不断学习新知识、掌握新技能，以满足患者不断增长的护理需求。护理人员应积极参加专业培训、研讨会等，了解护理领域的最新动态，掌握先进的护理知识。同时，护理人员要注重跨学科合作，与心理咨询师、营养师等专家携手共进，为患者提供优质的护理服务。

增强患者的自主性与参与感

现代护理理念高度重视患

者的自主性与参与感。护理人员要鼓励患者积极参与到护理过程中来。患者应了解自己的健康状况和治疗方案，成为自己健康管理的积极参与者和决策者。护理人员要重视健康教育，帮助患者提升健康素养和自我管理能力。

总而言之，“以人为本，全面关怀”的现代护理理念要求护理人员从患者的角度出发，尊重个体差异，提供个性化服务。同时，护理人员要坚持学习，勇于创新，提高服务质量。最重要的是，护理人员要增强患者的自主性与参与感，让他们成为自己健康的第一责任人。

(作者供职于山东省鄞城县妇幼保健院)

癫痫发作期与间歇期的护理要点

□石立娜

癫痫是一种常见的神经系统疾病。对于癫痫患者，在发作期和间歇期都要进行特殊护理，以保障其安全，提高其生活质量。

在癫痫发作期，护理要点是确保患者安全。当患者突然发作时，应迅速将其身旁可能造成危害的物品移开，如锐利的器具、桌椅等，防止患者在抽搐过程中发生碰撞。若患者处于站立位，要轻柔而迅速地扶住他们，让他们慢慢地躺倒在安全、平坦的地方，避免由于摔倒导致颅脑损伤或骨折等严重后果。

在患者抽搐时，不要强行按压其肢体，因为过度用力可能造成骨折或肌肉拉伤。可以将患者的头部偏向一侧，这样能使口腔内的分泌物自然流出，以免因分泌物堵塞气道而引起窒息。如果

患者牙关紧闭，不要强行撬开，以免损伤牙齿。同时，要密切观察患者发作时的状况，包括抽搐的部位、持续时间、意识状态等，这些信息对于以后的诊疗具有重要作用。发作结束后，让患者在原地休息片刻，在其完全清醒、体力有所恢复后再慢慢扶起来。此时可以让患者喝一些温水，补充发作时流失的水分，但要避免发生呛咳。

在癫痫的间歇期，也要重视对患者的护理。作息规律对于癫痫患者来说很重要。应保证患者有充足且规律的睡眠，每天尽量

在相同的时间入睡和起床，避免熬夜和过度劳累，因为睡眠不足或作息不规律可能会导致癫痫再次发作。

在饮食方面，要为患者提供营养丰富的食物。增加富含维生

素、矿物质和蛋白质的食物的摄入，如新鲜的蔬菜水果、瘦肉、鱼类、蛋类等。同时，要避免患者食用刺激性食物。这些食物可能刺激神经系统，增加癫痫发作的风险。

心理护理在癫痫间歇期也极为重要。由于疾病的特殊性，癫痫患者往往会有心理压力，如对疾病发作的恐惧、担心他人异样的目光、对未来生活的焦虑等。患者家属和护理人员要多与患者沟通交流，给予患者心理支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。可以鼓励患者参加社交活动或病友互助组织，让他们感受到自己并非孤立无援，从而缓解心理压力。

此外，患者应严格按照医嘱按时按量服用抗癫痫药物，切不可自行增减药量或停药。定期带患者到医院进行复查，包括脑电图检查、血液药物浓度监测等，以便医生及时了解患者的病情变化，调整治疗方案。

在日常生活中，要为患者创造一个安全、舒适的环境。例如，在浴室安装防滑垫，防止患者滑倒；不要让患者独自前往高处或进行危险的活动，如游泳、驾驶等。

对于癫痫患者，发作期和间歇期的护理都至关重要。通过科学、细致的护理，可以有效减少癫痫患者发作的频次和严重程度，缓解他们的心理压力，提高他们的生活质量，帮助他们更好地融入社会，过上相对正常的生活。

(作者供职于山东省临沂市人民医院)

秋冬季节 如何预防呼吸道疾病

□代俊先

秋冬季节是呼吸道疾病的高发期。呼吸道作为人体与外界空气直接接触的通道，在秋冬季节会变得更为脆弱，稍不注意就会发生疾病。那么，在干燥的秋冬季节，我们该如何有效地预防呼吸道疾病呢？

室内保持适宜的湿度和温度

干燥的空气会使呼吸道黏膜的水分流失，导致其防御功能下降，容易让病菌侵入。因此，在秋冬季节，室内保持适宜的湿度至关重要。可以使用加湿器来增加室内的湿度，将湿度控制在40%~60%的范围较为合适。需要注意的是，要定期清洗加湿器，避免细

菌滋生。同时，室内温度也不宜过高或过低。一般来说，将室温保持在18摄氏度~24摄氏度，既能让人感觉舒适，又有助于维持呼吸道的正常生理功能。

注意通风换气

很多人在秋冬季节为了保暖，常常紧闭门窗，导致室内空气不流通。这样一来，室内的病菌、灰尘等有害物质就会大量积聚，增加发生呼吸道感染的风险。

每天应定时开窗通风，至少早晚各一次，每次通风时间不少于30分钟。通风可以让新鲜的空气进入室内，置换出污浊的空气，降低室内病菌的浓度，为呼吸

道健康创造良好的环境。

加强个人卫生

首先，要勤洗手。我们的双手会接触到各种各样的物品，上面可能有大量病菌。用流动水和肥皂认真洗手，尤其是饭前便后、外出归来后，可有效去除手上的病菌，避免在触摸口鼻时将病菌带入呼吸道。

其次，要注意口腔卫生。早晚刷牙，饭后漱口，保持口腔清洁，可以减少口腔内病菌滋生，防止其下行感染呼吸道。

另外，外出时尽量佩戴口罩，特别是在人员密集的场所，如商场、超市等。口罩可以有效阻挡

空气中的病菌、灰尘等，减少发生呼吸道感染的风险。

合理饮食与充足饮水

在饮食方面，应多吃富含维生

素C、维生素D以及蛋白质的食物。维生素C具有抗氧化作用，能增强免疫力。橙子、柠檬、猕猴桃等水果富含维生素C。维生素D有助于钙的吸收，还有助于维持呼吸道黏膜的正常功能。可通过适当晒太阳以及食用蛋类等食物来补充维生素D。蛋白质是身体的重要组成部分，能为免疫系统提供物质基础。要补充蛋白质，可多吃瘦肉、豆类、奶类等。

自体输血的重要性

□吴巧香

在人们的印象中，手术往往伴随着失血风险，而输血是应对术中失血过多的常见手段。你知道吗？现在，有一种输血方式越来越受到关注，它就是自体输血。自体输血在很大程度上能避免传统输血带来的一些问题，实现术中不输血。

自体输血，就是在手术前或手术中，采集患者的血液并储存起来，然后在手术需要的时候再回输到患者体内。

为什么提倡自体输血？一是安全性高。传统自体输血有感染、免疫排斥等风险，而自体输血所用的血液来自患者自身，可避免发生肝炎、艾滋病、艾兹病毒等病毒传播风险。二是无须担心血型匹配问题。自体输血需要严格鉴定血型及进行配

血试验，否则易引起溶血反应。而自体输血的血液与患者自身完全匹配，能降低不良反应发生率。三是可充分利用血液资源，缓解临床用血紧张状况。患者进行自体输血，可减少对异体血液的依赖，便于临床医生将有限的血液资源合理分配给无法自体输血的患者，提高血液的利用效率。

在手术室里，如何开展自体输血呢？主要有3种方式。

第一种是预存式自体输血，通常适用于择期手术且身体状况较好的患者。手术前，医生根

据患者的身体情况和预计失血量，安排有关人员分次采集一定量的患者血液并储存起来，手术时再将血液回输给患者。

第二种是稀释式自体输血。手术开始前，从患者的动脉或静脉采血，同时补充等量晶体液或胶体液以稀释血液。这样做，在手术过程中，虽然患者会失血，但是由于血液已经被稀释，实际损失的红细胞等有形成分相对减少。手术结束后，再将之前采集的血液回输到患者体内。

第三种是回收式自体输

血。这在一些可能会有大量失血的手术(心脏手术、骨科大手术等)中应用较多。在手术开始前，医务人员会将血液回收装置准备好，以便及时收集患者流出的血液。在手术过程中，流出的血液会顺着管道流入回收装置。接着，回收的血液会在装置内经过过滤、离心、清洗等一系列处理步骤。过滤是为了去除血液中的杂质，如组织碎片、血凝块等；离心则是将血液中的不同成分进行分层，以便更好地分离出有用的红细胞等；清洗是进一步去除血液中的有害物质，如

残留的抗凝剂、游离血红蛋白等。最后，处理后达到回输标准的血液，会通过专门的输液管道，在合适的时机，由医务人员按照严格的操作规程，缓缓地回输到患者体内。

当然，并不是所有患者都适合自体输血。比如，有严重贫血、心肺功能不全、凝血功能障碍等患者，可能不适合进行自体输血。临床医生会在手术前对患者的具体情况进行评估，判断其是否适合自体输血以及采用哪种方式最合适。

总而言之，自体输血既能保障患者手术安全，又能在一定程度上缓解临床用血紧张状况。

(作者供职于广东省广州中医药大学顺德医院附属流花医院)

骨质疏松是一种骨骼疾病，会影响老年人的生活质量。骨质疏松的发生发展“悄无声息”，逐渐“削弱”骨骼的强度，增加中老年人发生骨折的风险。通过科学护理和积极调整生活方式，可以有效减少骨质疏松的危害。

骨质疏松是一种由于骨量低下、骨微结构破坏导致骨脆性增加，易发生骨折的全身性骨骼疾病。很多人在疾病初期往往没有明显的症状，随着病情的进展，可能会出现腰酸背痛、变矮、驼背等情况，甚至在轻微外力作用下就会发生骨折。在日常生活中，由于骨质疏松，有的老年人只是轻轻地摔了一下，就会出现腕部或者手腕等部位的骨折。

对于骨质疏松患者的护理，饮食是关键一环。要保证摄入充足的钙，多吃豆制品、鱼虾等富含钙质的食物，每天适量饮用牛奶。同时，要重视补充维生素D。维生素D可以促进钙的吸收。除了适当晒太阳让皮肤合成维生素D，还可以多吃一些富含维生素D的食物，如动物肝脏、蛋黄等。另外，减少浓茶、碳酸饮料的摄入也很重要。浓茶、碳酸饮料可能会加速钙的流失，不利于骨骼健康。

适量运动在骨质疏松的护理中也有着不可替代的作用。中老年人或者病情较轻的患者，可以选择散步、打太极拳、练八段锦等运动。它们可以增强肌肉的力量，提高身体的平衡能力，从而减少摔倒后发生骨折的风险。运动还能对骨骼产生一定刺激，有助于维持骨密度。需要注意的是，要根据身体状况选择合适的运动强度和运动时间，避免过度劳累。最好在医生或者专业运动指导师的建议下进行运动。

保持生活环境安全同样重要。可以在家里的卫生间安装扶手，地板上放防滑垫；卧室和过道里不要堆放杂物，以降低因意外引发骨折的概率。要保证光线充足，尤其在夜间起床时。可准备一个夜灯，减少晚上因视物不清发生摔倒的风险。

除了日常护理，定期检查也必不可少。患者需要按照医生的嘱咐定期去医院检测骨密度等相关指标，及时了解病情变化。医生会根据检查结果，适时调整用药方案。

心理关怀对于骨质疏松患者也很重要。很多患者在得知自己有骨质疏松，尤其是发生骨折后，容易产生焦虑、恐惧等不良情绪。这些不良情绪可能会影响身体恢复。患者家属和医护人员要关心患者，对患者进行心理疏导，帮助患者树立战胜疾病的信心，让患者认识到只要科学护理、积极治疗，就可以有效控制病情，维持较好的生活质量。

总而言之，骨质疏松患者的护理涉及饮食、运动、生活环境、心理状态等。患者要合理饮食，保证营养均衡；要适量运动，增强骨密度；注意生活环境安全，避免发生摔倒；保持良好的心态。

(作者供职于山东省平度市第三人民医院)

小儿支气管炎的家庭护理与呼吸管理

□刘倩

小儿支气管炎是一种常见的呼吸道疾病。小儿支气管炎的症状主要包括咳嗽、咯痰、发热、呼吸急促等，严重时可能导致呼吸困难。对于小儿支气管炎，家庭护理与呼吸管理尤为重要。有效的护理不仅能缓解症状，还能让患儿快速康复。

本文将分别从家庭护理和呼吸管理两个方面入手，为家长提供一份护理指南。

家庭护理：细致入微，全面呵护

确保患儿充分休息：患儿需要充分休息，这有助于增强免疫力，促进身体恢复。家长应合理安排患儿的活动时间和休息时间，避免患儿过度劳累。

维持适宜的环境：保持室内温度适宜、通风良好，并维持一定的湿度(建议使用加湿器，使室内湿度保持在40%以上)。温暖湿润的环境有助于缓解呼吸道症状，减轻咳嗽和呼吸困难。一定要定时开窗通风。

合理饮食，营养均衡：患儿的营养需求高一些，但消化吸收能力可能会下降。家长应提供易于消化、营养丰富的食物，如稀饭、面条、鸡蛋羹、新鲜的蔬菜和水果汁等。不要让患儿吃辛辣刺激性食物，以减少对呼吸道的刺激。

增加水分的摄入：由于发热和呼吸加快，患儿体内的水分易流失，容易出现脱水现象。家长应多给患儿喂水，以糖水或糖水为佳，也可选择米汤、蛋汤等，以补充体内的水分和电解质。

注意保暖：气温变化较大，

可降低支气管黏膜局部的抵抗力，加重患儿病情。家长应根据气温变化及时给患儿增减衣物，避免患儿受凉。

呼吸管理：保持呼吸道通畅，减轻症状

保持呼吸道通畅：当患儿咳嗽、咯痰时，表明支气管内分泌物增多。家长应定时给患儿翻身拍背，1小时~2小时一次，并让患儿保持半卧位，有利于痰液排出。必要时，可使用雾化吸入剂帮助祛痰，每日2次~3次，每次5分钟~20分钟。

合理使用药物：根据医生的建议，合理使用抗生素、止咳化痰药、解痉平喘药等药物。抗生素主要用于控制感染。止咳化痰药有助于痰液排出。解痉平喘药则能缓解呼吸道痉挛，减轻呼吸困难。

监测病情变化：家长应密切关注患儿的病情变化，如咳嗽是否加重、痰液颜色是否改变、是否出现呼吸困难等。一旦出现异常情况，家长应立即带患儿就医。

避免接触致敏原：有的患者是过敏体质。家长应尽量避免让其接触致敏原，如花粉、尘螨等，以减少呼吸道刺激，防止病情恶化。

保持情绪稳定：患儿可能因身体不适而情绪烦躁。不良情绪可能会引起呼吸困难。家长应给予足够的关爱和安慰，让患儿保持情绪稳定，尽快恢复健康。

总而言之，通过家庭护理和呼吸管理，我们可以为患儿提供一个更加舒适、安全的环境，让他们快速康复。

(作者供职于山东省邹平市中心医院)

X线平片在骨肌系统健康评估中的应用

□丁菲菲

X线平片能提供组织间的自然对比，可用于评估骨肌系统健康。

在这种检查中，成像的基本原理是：X线具有一定的穿透力，能穿透人体的组织、结构；被穿透的组织、结构之间存在密度和厚度的差别；穿透人体以后有差别的剩余X线转变为可见的黑白对比的影像。

组织间的自然对比：在人体内部，组织间自然存在着密度差异，它们在X线平片上所形成的影像的黑白对比，被称为自然对比。

X线平片在骨肌系统健康评估中的应用

X线平片检查具有较高的空间分辨率和一定的密度分辨率。

由于骨骼的密度极高，与周围软组织之间具有良好的对比度，且骨骼的骨皮质、骨松质和骨髓腔之间也有足够的对比度，因此通过X线平片，医生可评估患者的骨肌系统健康。

对于骨肌系统疾病，X线平片可显示其范围、程度。医生可结合患者的临床表现、实验室检查、X线平片，对特征性的外伤、感染、全身系统性疾病、先天畸形及发育障碍等作出明确的诊断。

对于外伤所致的骨折与脱位，可拍摄X线平片。通过X线平片，医生可以清晰地看到骨折线的位置、形态、骨折端的移位情况及关节对应关系，确定骨折、脱位的类型、部位和严重程度，从而制订治疗方

案。

在鉴别骨关节疼痛的原因、评估骨关节畸形与先天变异方面，X线平片亦能提供较为重要的依据。

在骨科影像测量、骨科术后评估中，X线平片具有重要的临床价值。例如，在脊柱固定术后的影像学随访中，X线平片可用于评估固定器材是否有移位、松动或破损。

在骨质疏松的评估中，X线平片能够显示骨骼的密度和形态变化，可用于评估骨质疏松的程度。通过X线平片，医生可以观察到骨小梁的稀疏程度、骨皮质的厚度以及骨质的形态变化，从而判断骨质疏松的严重程度，并制订相应的治疗计划。

在骨肿瘤筛查方面，X线平

片能够显示骨骼中的异常密度影和形态变化，有助于医生发现骨肿瘤的存在。通过X线平片，医生可以观察到骨骼的破坏、增生、变形等特征，确诊骨肿瘤，然后进行治疗。

X线平片能够明确显示相应部位骨化中心出现的先后顺序及闭合的大致年龄，为临床评估儿童的生长发育情况提供影像学参考依据。

拍摄X线平片时的注意事项及防护措施

在拍摄X线平片时，有一定的辐射风险。为了防范风险，需要注意以下几点：

按需检查：患者应听从医生的建议，根据病情需要进行X线平片检查。避免不必要的重复检查，减少辐射暴露风险。

个人防护：在检查过程中，患者应穿戴好个人防护用品，如防护服、防护围裙等，以遮挡对射线敏感的部位，减少辐射损伤。

距离防护：在机房外等待检查时，应与机房防护门保持一定距离。

时间防护：配合医生进行各项准备工作，争取一次拍片成功，避免重复拍片，减少辐射暴露时间。

关注特殊人群：对于儿童、孕妇等辐射敏感人群，应特别关注其防护是否到位。必要时，对他们应采取更加严格的防护措施，如使用低剂量的X线检查技术或替代检查方法。

(作者供职于山东省第二人民医院)