



优质护理从心做起

——记市中心医院(铁路医院)内二科护理团队

□本报记者 王莹莹 通讯员 薛银华

近日,市中心医院(铁路医院)内二科护士胡水静收获了一份荣誉——她的个案护理《一例胃癌根治术后继发低血容量性休克并发胃瘫患者的护理》在徐州市第一人民医院举办的个案护理竞赛中获得三等奖。

此次个案护理竞赛,是徐州市第一人民医院为着力提升“徐州市第一人民医院专科护理联盟”单位的专科护理及管理水平而举办的。比赛中,胡水静以PPT形式,从案例介绍、病情处理及应对措施、经验总结和体会等方面作了分享,优秀的

表现,赢得了在场评委的好评。“这是个人的成绩,更是集体的荣誉。”市中心医院(铁路医院)内二科护士长陈霞萍说,这个奖项的意义,更是对我们科室临床营养支持护理水平的肯定。

市中心医院(铁路医院)内二科护理团队负责的是神经内科、心血管内科患者的护理任务,其中脑出血、大面积脑梗死、心肌梗死等危重病患者较多。“对于危重病患者来说,临床营养支持非常重要。早期营养支持有助于改善危重患者的结局。”陈霞萍告诉记者,危重病包含

急性严重创伤、严重感染、器官急慢性功能障碍等,其代谢改变甚为复杂,虽有共性但个体差异甚多。总的来讲,它可以具有创伤后的代谢改变,也可以是感染引起的代谢改变;有营养不足的肌体代谢改变,也有器官功能障碍带来的代谢改变。一个危重患者可以是以一类代谢改变为主,也可能有二、三类代谢改变,这给营养支持带来了困难。危重患者不单有代谢率增高、分解代谢增加,还有组织损害、生理功能受损、免疫功能障碍等。为恢复正常状态均需有营养参与调控,因此,营养支持在危重患者的作用不是单纯地保持机体的内体,而是保持机体组织、器官的结构与功能,维护细胞的代谢,参与生理功能调控与组织的修复,以促进患者康复。营养支持是危重患者的一个重要治疗措施,应贯穿在整个的监测治疗过程中。为了提升临床护理水平,加强对患者的营养支持,中心医院护理部经常性组织全体护士学习相关专业知识,培训专科的相关技能。今年6月份,内二科选派胡水静护士去徐州市第四人民医院参加了为期3个月的营养支持培训。

培训期间,胡水静接到了一个胃癌毕二式手术后的患者的护理任务。术后,她及时发现患者大出血现象,迅速落实各项止血措施,根据6小时液体复苏目标,动态调整补液速度,及时纠正了失血性休克。“在巡视的时候,我发现患者的吻合口出现渗血,且出血量在增加,血压降低,心率加快。经过检查,判断这位患者出现了低血容量性休克,情况十分危急。”胡水静回忆说,她根据医嘱,迅速给予抗休克治疗,进行输血止血等操作。在补充血容量的时候,她细心观察,制定复苏目标,6小时后液体复苏成功,患者转危为安。

“当时患者还发生了胃瘫,这也是护理的难点。”胡水静说,术后10天患者进食后出现腹痛腹胀、恶心呕吐,经过判断和辅助检查后,证实患者出现了胃瘫。胃瘫无特效治疗,预防重于治疗,早期处理尤为重要。



晨间培训

“患者肠内营养出现腹胀时,我通过降低浓度和速度,同时配合促胃动力药物应用,缓解了腹胀情况,使肠内营养顺利实施,改善了患者营养状态。”胡水静积极配合医生,应用自己学到的知识,通过循证护理在胃瘫发生的早期积极给予治疗和护理干预,有效防止病情加重,缩短了住院时间。

这个个案护理获得肯定后,胡水静对自己这次学习培训有了更深刻的领会。在科室的安排下,她承担了对危重患者的临床营养护理的任务,积极运用自己所学,给患者更优质的服务。同时,她还与其他护士进行切磋交流,帮助他们提升护理水平。

重视护理人员的学习培训,推动培训效果最大化,一直是市中心医院(铁路医院)内二科护理团队提高护理水平的重要手段。目前,市中心医院(铁路医院)内二科护理团队共有13人,其中副主任护师一人,

主管护师5人,护师5人。每天早晨,护理团队都要利用交接班时间进行晨间专科知识培训,每个月也会挤出时间进行危重病患者抢救及各种专科应急预案流程的培训,并开展各种形式的查房,不断提高护理团队的应急反应能力,提升护理效果。

在提升能力的同时,市中心医院(铁路医院)内二科护理团队还用心、耐心,为患者提供暖心、优质的服务。有一次,市中心医院(铁路医院)内二科接到了一位从外院ICU转过来的患者。这位患者是一位70多岁的老大爷,因为脑出血,救治无望,家人已经放弃,只希望医院给予临终关怀。“我们经过初步评估发现,患者还有一线希望。”陈霞萍说。虽然患者家人已经放弃了,但二科护理团队却没有放弃,他们坚持每日问候,用白板写给孩子患心理支持,鼓励患者树立积极心态,还加强对患者的营养护理。“今天真棒!”“加油!”“好样的!”经过日复

一日的精心护理,患者从最初的昏迷,逐渐清醒并好转,状态越来越好。

“谢谢!我还清楚地记得老大爷说出来的第一句话。”陈霞萍说,就在患者住院第368天的时候,她递水给他喝的时候,听到老大爷发出了简单的词语。一年多的努力,把患者从死亡线上拽了回来。一个月后,患者出院了。

“住院期间,我虽然没有家人陪护,但是没有感到孤单。”“美丽护士”的精心护理,使我体会到,人到处处有真情,有亲人的温暖感觉。“护士们耐心细致照顾患者,有叫必应,有问必答,有难必帮,当代的活雷锋精神在他们身上表现得淋漓尽致,同时也鼓励我们在不同的岗位上向他们学习。”“……在患者留言簿上,记者看到了众多患者及其家属对内二科护理团队的评价。这个充满爱心的美丽团队,也收获了广大患者的真诚感谢和真心祝福。”



胡水静



查房

秋冬养娃别裹成球

霜降之后将要迎接寒冷的冬天了,这时家长们总喜欢给孩子穿得里三层外三层,尤其是老人,觉得小孩子抵抗力差,捂得严实才安心。这样的做法真的对吗?

实际上,要想孩子平安,要带三分饥与寒。给孩子穿衣,并不能像大人一样,看孩子是否穿够了衣服,可以通过用手摸孩子的颈部来判断。此外,洋葱式穿衣法要比给孩子穿保暖内衣更靠谱。

捂太多可能出问题

给孩子穿得特别多的情况经常发生在中老年女性,如奶奶姥姥等代照顾的孩子身上。中老年女性大多畏寒怕冷,因此穿得比较多。实际上,孩子新陈代谢旺盛,怕热不怕冷,而且孩子在家或在户外的时,时常跑来跑去,处于一种“停不下来”的状态,因此孩子一定要比大人穿得略少一些,才不会捂出病来。

汗多容易得皮肤病
除了捂热综合征,其实大多数孩子在冬天感冒、咳嗽也都是因为穿得太多

引起的。细心的家长会发现,孩子发热咳嗽等呼吸道症状之前或同时常伴有大便干燥或便秘。中医学认为,肺与大肠相表里,大肠不通,肺热不能排出,即容易出现发热咳嗽等症。孩子穿得太多,造成便秘,不仅会导致消化道的症状,也是引起呼吸道感染很重要的因素。

此外,孩子穿得里三层外三层,汗管堵塞,皮肤透气不好,清洁不佳,很容易引发痱子、湿疹、脓疱等皮肤病。

穿多穿少摸摸颈部

那么,怎么确定孩子是否穿够了衣服呢?最靠谱的判断方法就是用手摸摸孩子的颈部,如果感觉温热、滑溜,那就刚刚好;如果有大汗汗或者皮肤有点黏,那就是穿多了。

除此之外,需要注意的是,秋冬季节尽量不要给孩子穿保暖内衣,采用洋葱式穿衣法更好。厚厚的保暖内衣穿在身上,活动出汗之后穿脱极不方便,而多穿几层稍薄的衣服,不仅保暖效果会更好,而且因为宽松的衣领通风相对较好,即使出汗也容易干。

(楚惠整理)

治疗失眠需调理阴阳失衡



失眠是指患者对睡眠时间或质量不满足,并影响日间社会功能的一种主观体验。主要表现为:1.入睡困难,入睡时间超过30分钟;2.睡眠连续性下降,睡眠维持障碍,夜间觉醒次数>2次,早醒;3.夜间总睡眠时间少于6小时。

睡眠不好就会导致白天精神极差、浑身酸痛、全身不适、注意力不集中、记忆力减退、学习能力下降、情绪波动大等情况。失眠治疗的总体目标,是改善睡眠质量,增加有效睡眠时间,减少或消除与失眠相关的躯体疾病发生的风险。

中医称失眠为“不寐”,认为其多由情志过极、饮食不节、劳逸失调、久病体虚等因素导致脏腑功能紊乱,气血不和,阴阳失调所致。

中医治疗失眠是整体治疗,因心虚肝郁造成的睡眠障碍,可用甘枣大枣汤,还可用于月经不调、心悸、更年期综合征、神经衰弱、焦虑、抑郁等。因情绪低落、紧张不安而导致的失眠不好,可试柴胡加龙骨牡蛎汤,此药常用用于抑郁症,以及反复出现强烈的惊恐发作作为主要症状的焦虑症、癔症、躁狂症、神经衰弱、精神分裂症等。由肝气郁结导致的失眠可用四逆散,它具有调和肝脾、透邪解郁、疏理脾阳的功效。黄连阿胶汤常用于心肾不交引起的睡眠障碍,烦躁、记忆力下降、注意力不集中、精神分裂、焦虑、抑郁等。

以上方建议各位失眠患者请在专业医师诊断后,根据自身体质用药,以免适得其反。

(冬梅整理)

哪些食物空腹不能吃?

朋友圈中的一些“养生专家”偶尔会谈及空腹吃东西的问题,而在相关文章中,香蕉、牛奶、柿子等都不能空腹食用。然而,这些都是绝对的吗?空腹又是指什么情况呢?

早餐之前才算空腹
很多人把饭前就叫做“空腹”,这样的区分标准并不确切。食物在胃里有几个小时,排空时间,几个小时没进食,也并不意味着就是“空腹”了。真正意义上的空腹,其实只有早餐之前。

一般情况下,在需要抽血化验时要求空腹。具体要求是在抽血的前一天晚上,除了保持平时的饮食结构,还要饭菜清淡,不饮酒、咖啡、浓茶。第二天早晨

起来后,不吃早餐,少喝或不喝水,不做早晚运动,保持心情平稳。这样得到的血液标本才是准确反映病情的好标本。

香蕉空腹吃太夸张
有一种说法称,空腹时不能喝牛奶,因为这样不利于牛奶营养作用的发挥。其实并非,牛奶中含有丰富的乳糖和脂肪,前者是碳水化合物,会优先被分解和提供能量,即使没有乳糖,脂肪也能很好地为我们的身体提供能量,并不会造成所谓蛋白质的浪费。

另外,空腹吃香蕉会导致便秘的说法在网上存在着。香蕉中富含镁和钾这两种营养元素,镁确实能够对人的心脏造成影响,但却不是空腹食用一两根



香蕉就可以做到的

酸涩蔬果空腹少吃
了解了上述道理之后,我们也不可不承认,实际上有些食物确实不适合空腹食用,否则对肠胃会有一定的刺激作用。比如说橘子、山楂等口感酸甜的食物,空腹大量食用会刺激胃黏膜。

而空腹喝冷饮的说法也比较靠谱,因为这样也会刺激肠胃。早起喝的第一杯水应该温开水,用来唤醒休息一晚的胃。

对于柿子,最好挑熟透的,涩的柿子中含有大量鞣质,空腹摄入大量鞣质确实可能导致胃部不适。

爱喝酒的人需要空腹喝酒更容易醉。如果空腹的时候喝酒,那么胃中的酒精浓度会很高,吸收速度就会更快,而人体代谢酒精的速度却并不会明显提高,如此一来,乙醇的积累就会导致醉酒。

(大亮整理)