

预防接种后的反应和护理

▲广西壮族自治区南宁市隆安县城厢镇卫生院 张素华

婴幼儿的抵御能力较差，容易感染各种细菌病毒，为了更好地保护婴幼儿，家长需要及时带婴幼儿到正规医院进行接种。一般来说，婴幼儿在预防接种后产生的反应包括全身反应与局部反应，但是在特殊情况下，婴幼儿会出现异常反应。

什么是全身反应

全身反应的第一症状就是发烧，部分患者受个体差异的影响，在接种完成之后的8~24h体温超出正常范围，此时就表明婴幼儿产生了全身反应。产生这类反应的婴幼儿会有多种症状，例如头晕、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

全身反应的持续时间不长，倘若婴幼儿出现了中度发烧症状，那么需要在第一时间口服退烧药。当婴幼儿的体温回归到正常范围之后，其他症状也会随之消失。婴幼儿在口服退烧药之后，症状仍然没有明显的好转，此时家长需要及时将婴幼儿送到医院进行诊治。

什么是局部反应

疫苗接种后部分患者的注射部位会出现

轻微疼痛、红晕、肿胀、丘疹等局部反应，症状较轻，通常2~3d后可自行痊愈。有些婴幼儿在接种后会出现接种部位红肿、疼痛，这种症状一般都会在接受后24h内出现，这也是最常见的疫苗一般反应。红肿的范围一般不大，仅有少数人红肿直径>3cm，一般会在24~48h逐渐消退。部分婴幼儿在接种含吸附剂的疫苗，比如无细胞百白破疫苗后，会出现注射部位吸附剂未完全吸收，刺激局部结缔组织增生，而形成硬结。局部要保持清洁、干燥，避免用手进行抓挠，对于局部红肿、瘙痒的患者，可适当给予酒精消毒。但如果是红肿、瘙痒、疼痛严重的患者，应当及时就医处理。多数患者的局部和（或）全身反应是轻微的，无需特殊处理，注意适当休息、多饮水即可。局部反应较重时，用干净毛巾热敷；全身反应可对症处理。如局部红肿继续扩大，高热持续不退，应到医院诊治。

异常反应的主要表现

预防接种完成之后，部分婴幼儿会出现异常反应，主要包括过敏性休克与晕针。

过敏性休克 主要是指婴幼儿在完成预防接种之后的几小时内会迅速出现过敏性休克表现，例如面色苍白、脉搏微弱、呼吸困难等。倘若没有及时对出现过敏性休克的婴幼儿进行及时抢救，那么婴幼儿便会出现生命危险。在抢救过程中需要将婴幼儿平放在病床上，并且将婴幼儿的头部放低，在既定位置注射肾上腺素，及时提供其他救治装置。

晕针 主要是指婴幼儿在接种之后由于精神紧张或者恐惧会出现头晕与心跳加快的症状，这种情况下需要医护人员进行及时处理，将婴幼儿平放在病床上，并且为婴幼儿提供少量热水。医生需要对婴幼儿的身体状况进行检查，判断婴幼儿是否出现过敏性休克症状。

完成接种后需要留观的原因

婴幼儿需要在完成预防接种后留观30min。在留观期间需要及时观察婴幼儿的情况，当婴幼儿出现症状时，如呼吸急促、面部发白等，需要及时向医生求助，让医生可以在第一时间对婴幼儿进行诊治，在最大情况下避免出现过敏性休克症状。

接种前的准备工作

当婴幼儿确定需要到医院进行预防接种时，家长需要对婴幼儿的身体予以高度重视。在预防接种当天，家长还需要注意幼儿的饮食，谨记婴幼儿不能吃容易过敏的食物，避免在接种结束之后出现过敏症状。家长需要让婴幼儿多喝温水，且不能剧烈运动。

出现不适反应的主要处理措施

婴幼儿的发烧症状并不严重，此时家长需要让婴幼儿多喝水多进行休息，并且采取物理降温的方式，不断用温毛巾擦拭。家长不应用酒精进行擦拭，因为家长对酒精稀释并不了解，无法完全掌握酒精稀释程度。婴幼儿的发烧症状比较严重，并且在短时间内无法恢复正常，那么家长需要及时到医院进行诊治。

总之，家长需要更加关心婴幼儿的身体状况，在预防接种前后做好各项准备工作，并且提前了解预防接种知识以及注意事项。做好防范，可以最大程度的减少不良反应及其造成的损害，但是不能完全避免不良反应。

急救“五招”对付中暑

▲广西壮族自治区贵港市人民医院 陈安然

中暑常常发生在高温、高湿度等极端环境下，症状包括发热、乏力、头晕、恶心、呕吐等，严重者可出现抽搐、昏迷等。中暑对身体的危害极大，如果处理不当，甚至可能导致死亡。因此，了解如何对付中暑，对于保护身体健康和安全至关重要。

中暑的症状及原因

中暑是一种因长时间暴露在高温、高湿度等极端环境下导致的身体紧急状况。中暑的症状包括头晕、头痛、恶心、呕吐、乏力、胸闷、呼吸急促、喉咙疼痛等。严重的情况下，中暑可能导致抽搐、昏迷，甚至引发死亡。

中暑的原因主要在于高温环境下身体无法有效排汗散热，导致体内热量积聚过多。此外，长时间暴露在恶劣的环境下，如缺乏遮阳、通风不良等，也可能导致中暑。

为了预防中暑的发生，我们应当采取一系列的措施，包括避免在高温、高湿度等极端环境下长时间暴露，尤其是在没有遮阳的地方进行体力活动；保持水分补给，避免脱水；合理安排户外活动时间，尽量避开烈日暴晒的时间段；注意饮食健康，避免过度饮酒和大量食用辛辣食物等。

急救“五招”对付中暑

搬移 当发现有人可能中暑时，首先应该将其搬移到阴凉、通风的地方。这有助于降低患者的体温，防止身体继续受热。同时，让患者平躺，头部可垫高，以增加舒适感。

降温 降温是急救中暑的关键步骤。用湿毛巾擦拭患者身体，可以帮助降低体温。但要注意避免使用冰块等直接接触皮肤，以免引起皮肤冻伤。同时，适量补充水分，以帮助身体散热。

补水 中暑患者常常会因为出汗过多而出现脱水症状，因此及时补水非常重要。可以给患者口服补液盐或含有电解质的饮料，以补充体内水分和电解质。如果中暑患者意识不清，无法自行饮水，应及时给予静脉输液。

促排 通过按摩患者四肢、促进肌肉收缩等方式，可以帮助身体排汗散热。同时，鼓励患者适量活动，以增加身体的代谢速率，促进散热。

观察 在处理中暑患者的过程中，要密切观察患者的症状变化。如果患者的症状有所减

轻，说明急救措施有效；如果症状加重或持续时间较长，应及时就医。此外，观察患者的体温变化也是非常重要的观察项目之一。

预防中暑的措施

避免极端环境下长时间暴露 特别是在没有遮阳的地方进行体力活动，如长跑、爬山等，容易导致中暑。因此，在高温天气下，应尽量避免进行户外活动，如需进行，应选择阴凉、通风的地方休息，并注意定时补水。

保持水分补给，避免脱水 在高温天气下，身体出汗较多，如果不及时补充水分，容易导致脱水症状出现。因此，在户外活动或高温环境下工作时应定时饮水，保持身体水分平衡。同时，也可以适量补充含有电解质的饮料，以补充体内水分和电解质。

注意饮食健康 过度饮酒、大量食用辛辣食物等会影响身体的正常功能，增加中暑的风险。因此，应注意饮食健康，多吃清淡、易消化的食物，如新鲜蔬菜、水果等，以增强身体的抵抗力。

合理安排户外活动时间 尽量避免在烈日暴晒的时间段进行户外活动，如需进行，应做好防晒措施，如穿好防晒衣、戴帽子等。同时，也可以选择早晨或傍晚时段进行户外活动，以避免高温时段的伤害。

注意身体状况 老年人、儿童、孕妇及身体虚弱者由于身体抵抗力较弱，更容易受到高温、高湿度等环境因素的影响而引发中暑。因此，这些人应格外注意防暑降温，如出现头晕、头痛、恶心、呕吐等症状时应及时就医。

总之，预防中暑的措施包括避免在极端环境下长时间暴露、保持水分补给、注意饮食健康、合理安排户外活动时间以及注意身体状况等。只有采取这些措施才能有效地保护自己和他人的身体健康和安全。

结语

本文介绍了急救“五招”对付中暑。这些措施可以帮助我们在遇到中暑患者时及时有效地进行处理，保护患者的身体健康和安全。同时，我们也提出了预防中暑的措施，包括避免在极端环境下长时间暴露、合理安排户外活动时间、适量补充水分等。希望公众能够了解并掌握这些急救知识和措施在日常生活和户外活动中保护自己和他人的身体健康和安全。

手术室护士的术前准备

▲广西医科大学第一附属医院 钟承珊 潘艳芳

手术室是医院的核心地带，而手术室护士则是这个地带的守护者，为手术的成功保驾护航。那么，术前准备到底有哪些内容？

术前评估与准备

首先，让我们了解一下术前评估与准备的重要性。护士们需要通过了解患者的病史、身体状况、心理状况等，来确定患者是否适合进行手术。此外，他们还需要根据手术类型和部位，为患者提供相应的术前指导和建议。比如，告诉患者在手术前要保持良好的生活习惯，饮食要清淡易消化，还要注意休息，避免过度劳累。

在术前评估中，护士们还应注意患者的心理状况。有些患者可能会因为手术而感到紧张、焦虑或恐惧，这时护士们就需要给予他们及时的安慰和心理疏导。

手术室环境与设备准备

手术室是医生们施展医术的舞台，也是患者们接受治疗的地方。因此，手术室的环境和设备必须符合一定的标准和要求。护士们需要在术前对手术室进行严格的消毒和清洁工作，确保手术室的空气质量和卫生状况符合标准。

同时，护士们还需要对手术设备进行充分的准备和检查，需要了解各种设备的用途、操作方法和注意事项，以确保在手术过程中能够顺利地使用道具。

手术团队的协作与沟通

在术前准备中，手术团队的协作和沟通也是非常重要。手术团队包括医生、护士、麻醉师等各个专业的人员，他们各自承担着不同的角色和职责。在术前会议上，他们会就手术方案、风险评估、护理措施等进行讨论和协商。

通过术前会议，手术团队可以更好地了解患者的病情和手术方案，明确各自的职责和任务。同时，他们还可以就手术过程中可能出现的问题进行讨论和预测，并制定相应的应对措施。在手术过程中，护士们需要及时与医生沟通，协助医生完成手术操作。他们还需要密切观察患者的生命体征和病情变化，并及时向医生报告。

术前护理干预

心理干预 针对患者可能出现的各种负面

心理，如恐惧、焦虑等，找出原因，做针对性处理。例如，通过与患者交流，了解他们的顾虑和担忧，并给予相应的安慰和支持。

术前指导 主要包括疾病知识讲解、手术流程及注意事项讲解等。护士们需要向患者详细解释手术的相关知识，包括手术的目的、流程、可能的风险以及如何配合医生进行手术等，以便患者更好地了解手术并做好充分的准备。

手术环境介绍 介绍主刀医生、指导患者认识手术环境，包括各项手术器材等。这有助于患者熟悉手术室环境，减轻紧张情绪，并更好地配合医生进行手术。

术前护理干预对手术结果有着重要的影响。通过有效的心理干预和指导，可以缓解患者的紧张情绪，提高他们的自信心和依从性，从而有利于手术的顺利进行。同时，充分的术前准备和环境介绍也可以帮助患者更好地适应手术环境，减少术后并发症的发生，促进患者的康复。

术后护理与康复指导

术后疼痛管理 手术后，患者往往会出现疼痛症状。护士需要密切关注患者的疼痛情况，采取有效的疼痛管理措施，如给予镇痛药物、进行疼痛教育等，以减轻患者的痛苦。

生命体征监测 手术后，护士需要密切监测患者的生命体征，如心率、血压、呼吸等，以及患者的体温、尿量等指标，以确保患者的生命安全。

伤口护理 手术后，护士需要关注患者的手术切口情况，保持切口清洁干燥，避免感染。同时，还需要观察切口的愈合情况，及时发现并处理可能出现的问题。

饮食指导 护士需要根据患者的手术类型和病情，给予患者合适的饮食建议。例如，对于胃肠道手术患者，需要指导他们逐渐恢复饮食，从流质食物逐渐过渡到正常饮食。

康复指导 护士需要指导患者进行适当的康复训练，如进行肢体活动、呼吸训练等，以促进患者的康复。同时，还需要向患者及其家属讲解相关康复知识，提高他们的康复意识和能力。

术后护理与康复指导对患者术后的恢复至关重要。通过有效的疼痛管理、生命体征监测、伤口护理、饮食指导、康复指导和心理支持，可以减轻患者的痛苦，促进他们的康复。