

实现生育健康的实用方法

▲ 沂源县妇幼保健院 孙凤秀

在快节奏的现代生活中, 计划生育和生育健康已成为家庭规划中不可或缺的一部分。合理的生育计划不仅能帮助家庭避免经济压力, 还能确保母亲和孩子的身体健康。

避孕方法

避孕是计划生育中最直接的方法, 常见的避孕方法包括以下几种: (1) 避孕套, 不仅能有效避孕, 还能预防性传播疾病; (2) 口服避孕药, 通过调节激素水平来防止排卵, 从而达到避孕的目的; (3) 宫内节育器, 一种长期避孕的选择, 通过放置在子宫内来阻止精子和卵子结合; (4) 紧急避孕药, 在性行为后短时间内使用, 以降低怀孕风险。

节育手术

对于决定再生育的夫妇, 可以选择进行节育手术: (1) 输卵管结扎, 女性避孕手术, 切断或堵塞输卵管; (2) 输精管结扎, 男性避孕手术, 切断或堵塞输精管。

生育指导

生育指导包括生育健康检查、生育时间规划和辅助生殖技术等, 帮助人们了解自己的生育状况并做出合适的选择。

生育健康的重要性

生育健康关乎母亲、孩子乃至整个家庭

的幸福, 以下是生育健康的几个关键点。

对母亲的好处包括减少健康风险, 避免因频繁生育或高龄生育带来的健康问题。还可提高生活质量, 合理规划生育, 使母亲有更多精力投入到工作和个人兴趣中。

对孩子的好处包括健康发育, 在父母最佳生育年龄和最佳身心状态下出生的孩子更健康。以及更好的教育, 家庭能够给予孩子更多的关注和更好的教育资源。

对家庭的好处包括减轻家庭经济压力, 以及避免因生育问题导致的家庭成员间的矛盾。

实现生育健康的方法

要实现生育健康, 需要从多个角度出

发: 首先, 需要提高生育健康意识, 通过教育和宣传活动, 提高公众对生育健康的认识和重视; 其次, 要定期进行生育健康检查, 以便及早发现并解决可能影响生育的问题; 再次, 要进行生育的科学规划, 根据个人和家庭情况, 科学规划生育时间和生育数量; 最后, 选择适宜的避孕方法并接受专业的生育指导, 以确保生育的顺利和安全。

计划生育技术和生育健康是构建幸福家庭、促进社会和谐的重要基石。通过科学的方法和健康的生活方式, 更能保障母亲和孩子的身体健康, 享受幸福美满的家庭生活。

为什么手术前要禁食?

▲ 东莞市横沥医院 黄雪玲



在手术前, 医生总会告知需要在手术前一段时间内禁食, 这是为了确保手术的安全和顺利进行。那么, 术前禁食是什么? 对手术有哪些影响? 有哪些注意事项?

什么是术前禁食

术前禁食, 顾名思义, 就是在手术之前的一段时间内, 准备做手术的患者不得摄入任何食物或饮料。这一措施并非随意而定, 而是有着充分的科学依据和必要性。需要注意的是, 术前禁食并不意味着患者完全停止摄入所有营养。对于一些需要长期禁食或无法进食的患者, 医生可能会通过静脉输液等方式来补充必要的营养和水分。

为什么手术前要禁食

手术是一种对身体的侵入性操作, 需要身体处于相对稳定的状态, 以减少手术风险和并发症的发生。而术前禁食, 就是为了帮助身体达到此种状态的重要措施之一。

首先, 术前禁食可减少手术中的呕吐和误吸风险。在手术过程中, 身体会处于一种特殊的应激状态, 这可能会导致胃肠道的蠕动减缓, 从而增加呕吐和误吸的风险。如果术前没有禁食, 胃内的食物就有可能被吸入肺部, 引发严重的并发症, 甚至威胁生命。

其次, 术前禁食还有助于手术的顺利进行。在手术过程中, 医生需要保持手术区域的清洁和无菌。如果术前吃了东西, 那么口腔、食管和胃部就可能残留食物残渣, 增加手术感染的风险。而禁食可以减少这些残留

物的存在, 有助于医生更好地进行手术操作。

最后, 术前禁食还有助于减轻术后恢复期的负担。术后身体需要时间来恢复和调整。如果术前吃了东西, 术后就需要花费更多时间和能量来消化这些食物, 这可能会加重身体的负担, 影响术后恢复的速度和质量。

术前禁食的注意事项

禁食时间的把握 禁食时间的长短因手术类型、个体差异和医生建议而有所不同。一般来说, 术前需要至少8~12h的禁食时间, 以确保胃内食物充分排空。对于一些特定的手术, 如涉及胃肠道的手术, 禁食时间可能更长。患者应严格遵循医生的建议, 不要自行决定禁食时间。

禁止摄入任何食物和饮料 禁食期间应避免摄入任何食物和饮料, 包括清水、茶、咖啡、果汁等。因为食物和饮料在胃内停留时间过长可能导致术中呕吐、误吸等风险, 甚至危及生命。如果感到口渴, 可使用湿润的棉签或漱口水来缓解口干的不适感。

注意药物的使用 在术前禁食期间, 应咨询医生是否可正常服用平时所需的药物。对于一些必须服用的药物, 如降压药、降糖药等, 医生可能会建议在手术前一晚或手术当日早上提前服用。需要注意的事, 应遵循医生的指示, 不要自行更改药物剂量或服用时间。

生活习惯的调整 除了饮食方面的调整, 还应注意生活习惯的改变。在术前禁食期间, 应保持充足的睡眠和休息, 避免过度劳累和熬夜。同时, 保持情绪稳定也很重要, 过度紧张和焦虑可能会影响手术效果。在等待手术期间, 可以通过与亲友交流、听音乐、阅读等方式来缓解紧张情绪。

及时向医生反馈情况 在术前禁食期间, 如果出现任何不适或异常情况, 如头晕、恶心、呕吐等, 应及时向医生反馈。医生会根据具体情况给出相应的建议和处理措施, 以确保患者能够安全度过术前的禁食期。

手术护理——守好患者生命健康之门

▲ 河南省人民医院 单单单

手术室作为医院中至关重要的场所, 承载着救治患者、保障生命安全的重要任务。手术室护理作为手术成功的关键一环, 其重要性不言而喻。

手术室护理的重要性

确保手术顺利进行 手术室护理工作是手术过程中的重要环节, 从术前准备到术中配合, 再到术后护理, 每一步都至关重要。手术室护士需要确保手术器械、药品等物品的齐全和正确, 与医生密切合作, 确保手术顺利进行。

预防并发症和感染 手术室是感染的高发区, 因此手术室护士需要具备严格的消毒隔离知识和技术, 确保手术室的清洁和无菌, 有效预防手术部位感染和其他并发症的发生。

保障患者生命安全 手术室护理工作的目标是保障患者的生命安全。护士需要密切观察患者的生命体征变化, 及时发现并处理异常情况, 确保患者在手术过程中的安全。

促进患者康复 术后护理是手术室护理的重要组成部分。护士需要对患者进行详细地健康教育, 指导他们正确地进行康复锻炼和饮食调理, 促进患者早日康复。

术前护理要点

患者评估 术前护士应对患者的身体状况、心理状况进行全面评估, 了解患者的既往病史、过敏史等, 以便为手术做好充分的准备。

环境准备 手术室应保持清洁、整洁, 空气流通, 温度、湿度适宜。手术器械、敷料等应提前做好, 确保手术过程中的无菌操作。

患者宣教 术前, 护士应向患者详细介绍手术的目的、过程、注意事项等, 消除患者的紧张情绪, 增强患者的信心。

术中护理要点

密切配合 术中护士应密切监测患者的生命体征变化, 包括心率、血压、呼吸、体温等, 确保它们在正常范围内。一旦发现异常, 应立即报告

医生, 并采取相应的处理措施。

无菌操作 手术室护士要确保手术区域的无菌状态, 防止感染, 包括确保手术器械、敷料等物品的清洁和无菌, 以及手术区域的消毒和隔离。

心理护理 在手术室护理中, 护士应给予患者充分的心理支持。通过友善的沟通、耐心的解释以及鼓励的话语, 帮助患者减轻焦虑和恐惧, 增强信心, 积极配合手术。

术后护理要点

患者监测 术后护士应对患者进行密切监测, 包括生命体征、伤口情况、疼痛程度等, 确保患者的安全。

疼痛管理 术后疼痛是患者常见的症状, 护士应根据患者的疼痛程度, 及时向主管医生汇报, 并按照医嘱给予适当的镇痛治疗, 减轻患者的痛苦。

康复指导 术后护士应向患者提供康复指导, 包括饮食、活动、用药等方面的建议, 帮助患者尽快康复。

手术室护理是保障手术成功和患者安全的重要环节。在实际工作中, 护士应严格遵守操作规程, 注重细节管理, 为患者提供全面、细致的护理服务。同时, 还应不断学习和提升自身专业素养, 以应对不断变化的医疗环境和患者需求。

