维普资讯 http://www.cqvip.com

胆固醇,多食蔬菜水果,保持大便通畅,防止便秘。控制体重和减肥,减肥不能太快,一般开始2周减少1 kg左右,随后一个月减2 kg左右。高脂血症患者避免食用动物性脂肪和含胆固醇较高的食物,如肥肉、动物内脏、鱿鱼、蛋黄等,多食豆制品、粗粮、水果和新鲜蔬菜。严禁暴饮暴食,保证大便通畅,以免诱发心绞痛或心肌梗死。指导调整心理状态,克服不良情绪,养成良好生活习惯。指导患者根据医嘱长期服用抗凝药物,并注意观察有无出血倾向及定期复查凝血三项。

1.2 运动指导

从事适合自己的体育锻炼,循序渐进,避免剧烈运动,运动强度应维持或低于65%的最大心率,防止发生骨关节损伤。有氧运动,一般每次运动20~30 min,运动方式如散步、游泳、慢跑、骑自行车等。适当休息和运动,以渐进的方式进行运动,并以不感到疲劳为原则。

2 讨论

冠状动脉粥样硬化性心脏病,简称冠心病,是一种多因素引起的疾病。高脂血症、高血压、糖尿病及吸烟、体力活动减少等不良生活方式是冠心病的重要危险因子。流行病学调查表明,近十年来我国冠心病发病率及死亡率呈明显上升的趋势[2]。开展健康教育,进行心理干预才能取得成功,感情上的融洽、高度信任是干预成功的关键。在科室醒目处设置健康教育橱窗,让患者观看有关冠心病知识的录像,开展冠心病健康知识讲座,术前手术医生和导管室的工作人员与患者会面,通过典型病例的示范作用等,对病人进行教育,提高了病人的认识及信任度。使病人以合理的认识替代不合理的认识,从而达到解除心理障碍,改变对疼痛的认识评价,使病人的接受率提高了一倍多。为临床推广介入性检查和治疗,提高冠心病的诊疗水平提供了有效保证[3]。随着生活水平的改善,接受教育程度的提高,对冠心病介入治疗术后进行健康教育既丰富了患者的医疗保健知识,也减少了冠心病再发生的机率从而降低了心血管病的病死率。

[参考文献]

[1] 吕 慧.冠心病患者的健康教育[J].实用全科医学,2005,3(6):502.
[2] 曹 澄,郭 晖.冠心病介入治疗的围手术期护理[J].局解手术学杂志,2004,13(4):242.
[3] 陈务贤,黄海莉,陆华葵,等.健康教育对冠心病患者接受介入性诊疗的影响[J].护士进修杂志,2002,17(5):356-357.

(编辑:左艳芳)

孕产妇心理指导与优生优育

王 琼 (达州市中心医院住院部妇产科,四川 达州 635000)

[关键词] 孕产妇;优生;优育
[中图分类号] R715.3 [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2006)05-0348-02

随着围生学的发展,确保新生儿的身心健康是优生优育的重要课题。作者近二十年的助产经验,认为母婴的身心健康关键在于孕产期保健工作的质量与心理指导的有效性。正确的孕产妇咨询与心理指导,能有效地保障孕产妇身心健康,有利于优生优育。

1 孕期心理指导

作为与孕妇交往最多的助产士,应针对孕妇中共有的和个别的心理情况进行心理指导有利于正常分娩和维护母婴健康。孕妇的婚姻和家庭情况对其心理反应亦有很大影响,家庭中主要成员的关心体贴和照顾对孕妇是一种重要的心理支持。医务人员在整个产前检查过程中,应视孕妇为亲人、态度和蔼并认真负责,使孕妇建立起对医务人员和医院的信赖,乐于接受孕期指导,消除对妊娠、分娩的焦虑和恐惧。在此过程中,不仅要让孕妇掌握胎儿的发育情况,而且要让其家人都具体了解胎儿各期生长发育并学习相关优生优育知识。对有病理情况出现的孕妇应重点关注和安慰,并指导其配合治疗处理,使其相信医务人员的治疗决策是从孕妇根本利益出发而作出的全面考虑的结果,更有利于优生。晚孕期就要给她们进行必要的分娩知识指导,消除孕妇对分娩的恐惧心理,讲解自然分娩的好处,举例说明从古至今决大多数妇女均能胜任自然分娩过程,使孕妇树立自然分娩的信心和勇气。告知她们临近预产期如见红或自感异常情况就到妇产科检查或住院待产,确保分娩安全。

2 分娩期心理指导

产妇的情绪对于产程的进展有极大影响,保持安静心理状态的产妇其产程一般较短,进展比较顺利,对母婴双方均有利;心情紧张,宫缩期大喊大叫的产妇易导致宫缩乏力、产程延长、第二产程疲乏无力,致胎儿宫内窘迫,不利于优生。产妇的紧张情绪虽与本人的精神类型有关,但客观环境给予的刺激是非常重要的因素,因此产妇在分娩过程中的心理指导是产程进展顺利的关键环节。心理指导和健康教育从产妇入院开始,特别是入院后进入待产室的产妇由于和家属暂时分离失去家人的抚慰和对环境的陌生而感到害怕、强烈的疼痛对分娩感到恐惧、对腹中胎儿的生命安全感到担心,家属则对产妇分娩情况和生活照料担忧,此时助产士的态度对产妇临产时的表现有重要影响。产妇在分娩全过程中由医护人员和家人同时陪伴给以精神鼓励和心里安慰。在第一产程宫缩期,助产士按摸产妇腹部、背

[收稿日期] 2006-06-10 [修回日期] 2006-08-27

维普资讯 http://www.cqvip.com

部,既可了解宫缩的强度,又能给产妇一种心灵安慰,若能协助产妇妥善度过第一产程也就取得了第二产程顺利的保证,增强产妇自然分娩的信心。有条件的医院还可在产房和待产室播放轻音乐或产妇喜欢听的歌曲,这样让产妇心情舒畅,全身放松、缓解疼痛。此外,产程进入潜伏期用硬膜外麻醉,更能有效的消除因产时持续性宫缩给产妇带来的剧烈疼痛和心理压力,保证母婴的身心健康,减轻或消除疼痛,顺利完成自然分娩的全过程。胎儿娩出后,产妇最急切的是能听到婴儿的第一声啼哭,若遇新生儿窒息需要抢救者, 应急时给产妇及家属做好解释工作,减少其焦虑,并给予安慰,复苏后的婴儿应及时让产妇过目,遇特殊情况应暂缓或酌情告知,实情则告示家属,防止过分刺激产妇。

3 产褥期心理指导

产褥期心理指导是产后护理中易被忽略的一个环节,这是因为产后恢复是一种与疾病康复截然不同的生理过程,因现代科学观点已不再将产妇当成病人, 除有并发症和特殊情况者外,大都数产妇不需要特殊的护理照料,但在其心理、婴儿喂养和卫生指导却是较长期的要求。产后的焦虑大都始于第一次抚乳。婴儿不能正确吸允乳头、无乳汁或乳汁少,导致新生儿大哭大闹,若得不到医护人员的关心和指导,产妇就会产生一定的恐慌和焦虑,助产士应及时觉察产妇的心理需要,给予指导和关心,进行母乳喂养技巧指导。同时关心产妇产后伤口及身体恢复情况,让产妇在整个产褥期内获得良好的身心恢复。

(编辑:蒋登金)

健康教育在抽血室的实施初探

吴国燕 (解放军92医院骨一区,福建 南平 353000)

[关键词] 临床检验;健康教育; 探讨
[中图分类号] R473 [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2006)05-0349-01

随着医学模式向生物-心理-社会模式的转变,健康教育在护理实践中发挥着越来越重要作用。抽血检查已成为体检、疾病诊断及病情复查等的一项重要的实验室检查方法,在门诊抽血室对患者及家属进行健康教育,是医院健康教育必不可少的一个环节。我院在抽血室开展健康教育半年以来,受到了就诊者的广泛好评,现将体会总结如下。

1 资料与方法

1.1 临床资料

本文对2004年9月至2005年2月,在我院门诊抽血的100例患者进行了心理状态调查, 发现其心理特点主要有以下几方面:①紧张、恐惧心理:患者担心自己血管不好找,还怕反复穿刺引起疼痛。部分患者误以为血液不会再生,甚至认为抽血检查会引起贫血或低血压等。②忧郁、烦躁心理,患者患病时情绪一般较差,大多表现为沉闷、忧郁,部分患者害怕检查结果不理想,对涉及个人隐私的检查不愿让他人知道。③多疑心理,患者担心自己的血样会与他人的发生混淆,怀疑护士的专业水平及仪器检测的准确性。患者担心在抽血过程中被感染其他疾病,尤其是肝炎、艾滋病等。

1.2 方法

在为门诊患者抽血的过程中,医务人员应了解患者的心理状况,根据不同患者的心理特点,及时做好疏导工作,提供优质服务,具体方法有:①给予耐心的解释和安慰,告知患者疼痛程度并不重,一般都可以忍受,争取患者对护士操作技术的信任。护士应尽量找准血管,把患者的疼痛降到最低。关心和理解患者,告知患者人体自身具有造血功能,成人血量约占体重的7%~8%,即每公斤体重约有血量70~80 ml,1次失血10%对机体生理功能无明显影响,通过体内的调节,失血量会在短时间恢复,所以即使1次献血200 ml,也不会影响献血者的健康, 更无须担心抽血检查会引起贫血等。通过耐心的解释,消除患者的顾虑。②让患者了解实验室检查对疾病早期发现、早期诊断、早期治疗的重要意义,检查结果有助于医生明确诊断,以便早期治疗,争取早日康复。指导患者建立健康的生活习惯和运动锻炼方式,进行心理卫生知识宣传。医疗过程的每个环节都应做好保密工作,取得患者的信任。③规范管理,保证检验结果的准确无误。严格遵守无菌操作规程,严格执行1人1针、1带1巾1消毒制度。使用合格的采血器械, 准确标本贴样,特别注意同名同姓患者的标本区分,防止出现血样混淆、遗失等情况。

2 讨论

通过计算机把受检人的各种资料进行记录,建立单位和个人档案,按年龄、性别和健康状况进行统计,并电话随访评价健康教育,把个人资料反馈给患者个人及家人,和他们一起分析健康状况,创造有助于患者体验正向情绪的环境,尽快与他们建立教与学的互动关系, 及时对其健康行为给予表扬和鼓励。护士应根据所患疾病的不同,指导患者和家属采取相应的健康行为,如对糖尿病患者,应嘱咐其按时服用降血糖药物,合理搭配饮食,适当参加锻炼,保持良好的心态。与此同时,还要加强预防宣传,对肝炎、流感等传染病的传播途径、常见症状、易感人群及治疗与预防等知识进行宣教。总之,护理人员应从各方面帮助患者提高自我保健知识,保证健康教育在护理工作中向持续规范化方向发展。

[收稿日期] 2006-06-08 [修回日期] 2006-08-16

(编辑:雷 艳)