

社区儿童预防接种的心理护理你了解吗

曹淑琴

宜宾市翠屏区安阜社区卫生服务中心 四川宜宾 644000

[中图分类号] R473.72 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2020) 01-109-02

近些年以来,国家对社区儿童预防接种越来越重视,而预防接种之所以被我们大家所熟知,其目的就是为了更好的去预防有关疾病的发生,使儿童免受疾病的折磨,其药物原理就是通过健康的人体内注射相关的疫苗,这样就能够使人体在不发生疾病之前就有了抵抗疾病的免疫力。说到这里,最为广泛的疫苗就是水痘了,注射之后就会很好的阻止水痘的发生,而如果不对水痘进行有效的预防,一旦发病就会奇痒无比,如果不能得到有效的控制,就会导致发热引发其它并发症。除此之外,例如,注射卡介苗能够很好的预防肺结核疾病,诸如此类等等,因此,预防接种工作是非常重要的。但是,由于接种的人群普遍都是儿童,他们年龄非常较小,思想上还没有发育完全,所以不会对接种工作积极地配合,大多数情况下甚至会出现强烈的抵抗心理和行为,给预防接种工作带来了很大的不便。而心理护理的应用,能够很好的避免接种过程中存在的不足,因此,在社区儿童预防接种工作中,应该加强对儿童心理护理方式的重视。针对心理护理方面的相关问题,如果你还存在不了解,想要对它们一探究竟的话,就继续往下看吧,相信你看完会收获满满。

在实际的社区儿童预防接种中,通常都是医护人员先对要进行接种的社区儿童及其家长,讲解一些关于此次预防接种的目的,宣传一些健康的知识,然后对社区儿童的资料进行核对,对其信息进行记录。然后由医护人员对需要预防接种的疫苗的类型进一步核对,核对准确无误之后就带领儿童和家长到接种室接种,待预防接种完成之后,对儿童进行短时间的留院观察。而心理护理的方式,是在基本的护理措施之上,注重对预防接种氛围的营造,不断消除儿童心理存在的恐惧感,医护人员通过观察儿童的心理状态,采取有针对性的人性化护理措施,这样能够促进预防接种工作顺利地开展,减轻儿童心理上的痛苦,也能够得到家长的广泛认可。

通过对最近我中心预防接种门诊 160 名预防接种的社区儿童进行对比实验,其中应用心理护理方式的儿童,取得了很好的效果,改变了常规护理中存在的问题,减轻了儿童家长的心理负担,医护人员在预防接种过程中更加顺利。预防接种开展心理护理,相关问题的分析如下:

在社区儿童预防接种的工作开展过程中,对医护人员的专业水平要求是非常高的,同时还需要医护人员要有着很好的态度,和敏锐的观察能力,加强对儿童及其家长之间的沟通和交流。

作者简介:曹淑琴,出生:1980 年 7 月 19 日,籍贯:四川宜宾,民族:汉族,职称:主管护师,学历:本科,主要从事社区护理(预防接种、结核病人管理)工作。

1. 社区儿童在预防接种中产生情绪的原因分析:当前,在很多家庭中孩子都是独生子,所以在进行集中预防接种的时候,由于等待的时间长,并且儿童出现哭闹、焦虑等行为,会在无形中给儿童家长带来很大的焦虑,这时候就会催促医护人员,想让自己家的孩子尽快的接种,更会有个别家长产生抱怨心理或行为,加剧医患之间的矛盾,不利于预防接种工作的开展。还存在一些家长对预防接种知识不够了解,总是会担心接种之后会出现副作用,加上医院中气味对儿童影响,使儿童和家长在心理都有很强的恐惧感,反复咨询医护人员,严重的影响了医护人员的操作。

2. 对儿童进行心理护理的方式,由于每个年龄阶段的儿童心理发育状况不同,所以医护人员在对儿童进行心理护理的时候,要采取有针对性的措施,对于处在婴幼儿阶段的儿童,考虑到其认知能力比较低并且没有完善的表达语言能力,只能进行简单的感应,再加上对情绪特别敏感,所以医护人员要对儿童有耐心,先对其进行相应的互动来不断亲近儿童,看是否要对儿童进行喂奶,是否要更换尿不湿等等,待一切准备就绪后,婴幼儿没有戒备心理时,再进行预防接种工作,这样能够大大的减少婴幼儿的哭闹。对于学龄前的儿童来说,医护人员可以进行心理引导,可以在接种室内张贴一些卡通的图片,医护人员和家长要进行关心和安慰,让儿童能够积极的配合接种工作,值得注意的是,医护人员要注意动作的轻柔,在手法上要更加准确,降低儿童的恐惧心理。学龄时期的儿童,这个阶段的儿童在心理上发育趋向于成熟,但是由于家长在生活中宠爱,存在部分儿童比较娇惯,面对陌生的环境产生排斥,所以医护人员对待这些儿童的时候,要先进行充分的交流,引导其克服疼痛的心理,可以讲述一些勇敢的榜样示范,对儿童进行鼓励,注重对儿童、家长之间关系的培养。

3. 对护理人员的服务要求:预防接种工作和其他医疗工作相比较,较为特殊,因为主要面对的群体就是儿童,所以要求医护人员要有爱心和耐心,对于不能进行语言上交流的婴幼儿,可以采用抚摸的方式来亲近儿童,对于年龄偏大的儿童,医护人员要针对儿童的心理特征,采取鼓励的方式,有针对性的进行,比如:讲一些小故事,共同观看图书,主要消除其心理的恐惧,没有了恐惧心理,在预防接种中就能解决很大的问题。孩子的哭闹家长肯定就会心疼和着急,这时候医护人员还要对家长的情绪进行安抚,告诉家长孩子哭闹不要过于紧张,耐心与家长进行解释和讲解,听取家长对相关护理提出的要求,这样就能更好的掌握儿童的心理。医护人员还要不断提升自身的专业水平,尽量避免出现失误的状况,防止第二次注射的现象,对于哭闹特别厉害的儿童,

(下转第 110 页)

准妈妈与便秘

杨艳华

四川省宜宾市兴文县人民医院 四川兴文 644400

[中图分类号] R173 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2020) 01-110-01

便秘是指粪便不通, 粪便在肠道中停留时间过长, 失去水分, 干燥而坚硬, 因此很难排泄。准妈妈们经历着生活中非常重要的过程, 在这个过程中, 她们会遇到很多痛苦, 便秘就是其中之一。

便秘是怀孕初期的常见现象, 其原因是高水平的孕激素使肠道肌肉松弛并减少消化。主要是由于大肠的传导障碍, 粪便在肠内停留时间过长, 水被吸收, 使大便干燥且难以解决。许多孕妇经历着这种“纠结”的问题, 不仅会感到沮丧, 还会对皮肤造成巨大伤害。

孕妈妈容易发生便秘是因为孕妇的孕酮增加, 孕酮具有抑制肠道蠕动的的作用, 并且加上饮食紊乱, 例如, 吃得太精细或粗纤维摄入过少, 挑食或喝水太少, 此外准妈妈运动量的减少都会使准妈妈怀孕期间肠蠕动减弱。

由于胃肠道的正常张力和肠蠕动减弱, 腹壁肌肉收缩减少以及进食失调, 准妈妈发生便秘, 这会使粪便在结肠和直肠中停留时间过长。怀孕后, 由于孕酮的增加, 抑制了肠胃蠕动, 从而减慢了食物和液体通过消化道的速度。在孕晚期, 子宫的成长会压迫准妈妈的肠道, 因此在怀孕期间便秘非常容易发生。

准妈妈轻度便秘会食欲降低, 因此肠道功能障碍更为严重; 在严重的情况下, 会引起自身中毒, 因为体内的许多代谢产物会从粪便中排出。如果便秘严重, 肠道中积累的代谢物会再次被吸收, 从而引起中毒。这对孕妇和胎儿都是非常不利的。

我们不能把孕期便秘当成一件不可解决的大事, 也不能把孕期便秘太不当回事。虽然便秘不是一种严重疾病, 但其危害不可忽视。首先, 女性便秘会影响皮肤不好, 增加女性体内的毒素, 导致人体新陈代谢失调, 内分泌失调和微量元素失衡, 导致皮肤色素沉着, 瘙痒, 肤色暗沉, 头发干燥和黄褐斑, 痤疮等。便秘还会引起轻度的毒血症, 表现为食欲不振, 精神抑郁, 头晕和疲劳等症状, 久而久之会导致贫血和营养不良。由于便秘, 频繁的排便动作也会促进痔疮的形成。

对于女性而言, 便秘会导致乳房组织细胞异常发育并增加患乳腺癌的可能性。每天排便的女性患乳腺癌的可能性为 5%, 而每周排便少于两次的女性患乳腺癌的可能性为 25%。

研究表明, 孕妇便秘也会引起胎儿畸形, 甚至流产。育龄妇女的便秘可能会失去生育机会, 因为粪便中的特殊化合物可防止排卵并引起不孕。孕妇应注意营养和热量。应该比怀孕前补充的热量多。同时, 水以及水果和蔬菜是必不可少的。此外, 怀孕容易导致抑郁并影响胃肠功能, 所以准妈妈应该培养更多的兴趣爱好或寻求家人的照顾和支持。适合吃一些营养充足, 免疫力增强和纤维含量高的食物。

为了避免与便秘做斗争, 女性朋友在怀孕的前半年就要做好准备, 包括运动, 做按摩, 坚持冷水擦浴, 增强皮肤的弹性, 不吃高糖, 包含味精, 咖啡因, 防腐剂和辛辣食物。怀孕期间每天可以进行适当的腹部按摩, 用双手轻轻按压腹部, 并按右下, 右上, 左上和左下的顺序轻柔按摩, 每天 2 至 3 次, 一次 10 至 20 次圈, 可以促进排便。

在怀孕期间每天要多喝水, 但是必须掌握饮水技巧, 否则即使喝水也可能没有任何效果。例如, 每天在固定的时间喝水, 然后大口地喝水, 以使水尽可能快地到达结肠, 而不是被肠道迅速吸收到血液中。这样, 粪便可以变得更柔软并容易从体内排出。坚持排便, 不要忽视排便, 每天早晨或早餐后上厕所, 养成排便习惯。上厕所的时间不应太长。否则, 不仅会增加腹部压力, 还会使下肢的血液流动困难。

保持适量的运动, 传统观念里怀孕时必须休息, 但怀孕时缺乏运动, 很容易便秘和肥胖, 因此适当的运动是必要的。可以选择一些更柔和的运动, 例如步行, 有氧运动, 游泳, 瑜伽等。这些运动可以改善腹部血液循环, 改善排便, 并使排便顺畅。也要注意保持心情愉快。同时怀孕的紧张和焦虑也很容易导致身心疲劳并影响新陈代谢, 因此怀孕的母亲必须保持放松的心情, 规律作息, 这也可以帮助预防便秘。

(上接第 109 页)

要引导其分散注意力。坚持儿童健康第一的原则, 做好本职的预防接种工作。

上述便是笔者对社区儿童预防接种中, 应用心理护理的方式和相关问题的分析, 我们要认识到心理护理的优势和重要性, 要注重提升接种相关人员整体业务素质, 在对待接种的儿童和家长的时候, 要有耐心认真负责, 营造良好的接种环境, 在进行接种的时候要注重操作的规范化, 避免出现误种和漏种疫苗的现象, 这样就能够很好的避免医疗事故的发生。心理护理方式, 能够很好的促进预防接种工作的顺利展开, 缩短可接种的时间, 能够得到社区儿童家长的广泛认可和信

赖, 提升对医疗机构的满意程度, 进而减少医患之间的矛盾, 有利于预防接种工作更好的发展。

[参考文献]

- [1] 朱秀丽, 代海平. 浅谈心理护理在社区儿童预防接种中的应用 [J]. 牡丹江医学院学报, 2013, 34(03):128-129.
- [2] 刘艳军. 精细化护理干预对儿童水痘预防疫苗接种及时率的影响 [J]. 中国城乡企业卫生, 2019, 1(4):101-102.
- [3] 谢海燕. 社区儿童预防接种的心理护理分析 [J]. 基层医学论坛, 2016, 20(14):1983-1984.
- [4] 梁滨, 沈宏, 王敬华. 社区预防接种过程中儿童的心理特点及干预效果分析 [J]. 当代医学, 2017, 23(14):32-33.