

食的安排等等,使患者家庭变得有序,减轻家庭负担,给予患者家属更多的关注和安慰,也可以使患者更好的配合医护人员的治疗工作。

3、缩短医患距离

拉近人们距离的重要因素就是感情因素,如果想对患者家属心理进行护理,必须建立良好的关系,缩短医患之间的距离,需要医护人员付出真情,去真诚对待患者及其家属,将真挚的爱传递下去,让患者及其家属真正感受到医护人员的真情和帮助。在此过程中,医护人员一定要注意仔细观察、细心呵护、耐心照顾,只有知道患者及家属的心理需求,才能使患者及其家属的愿望得到满足,减轻患者家属的心理压力,从而达到对促进健康的目的。

4、增强治愈信心

对于重症患者来说,治疗是一个很漫长的过程,在此过程中,病情不稳,变化多端,需要根据病情变化及时调整治疗,

因此,无论是对患者还是对其家属,这都是一个比较难熬的过程。因此,医护人员应该对患者及其家属做好思想工作,讲清楚患者病情和治愈效果,并且向患者家属说明帮助患者痊愈的治疗方法,让家属认识到自己情绪对患者病情的影响,对治愈的重要性,从而积极调整情绪,配合医护人员进行治疗,提高治疗质量,促进患者早日康复。

综上所述,患者家属的心理问题是影响患者治愈的重要因素,患者心理护理至关重要。在对重症患者家属心理护理过程中,医护人员一定要坦诚相待,用真情实感去打动家属,获取家属的信任,只有通过患者家属的积极配合,家属与患者之间的亲密关系和熟悉的表达方式,才会使患者的治愈达到事半功倍的效果,使得医护工作更加顺利,既有利于患者的治疗工作,也可以减少医护人员与家属之间的纠纷关系。因此,做好家属的心理护理工作一定要用真挚情感,营造良好的治疗环境。

如何避开过敏源防范宝宝冬季过敏

赵世凤

四川省宜宾市翠屏区西城社区卫生服务中心 644000

【中图分类号】R725.9

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 07-076-01

冬季开始后,一些宝宝在遇到冷空气时不仅会打喷嚏,流鼻涕,甚至会引起哮喘。当室内和室外环境变化时,一些宝宝的面部和身体会出现红斑,瘙痒和疼痛;整个冬季都会伴随着鼻塞,打喷嚏,哮喘和斑丘疹。这些就是人们经常谈论的冬季过敏症。当冬天的温度,湿度和气压急剧变化而身体无法适应时,就会发生过敏反应。

这是由于人们在整个冬季大部分时间都呆在室内,并且室内空气比其他季节携带的过敏源更多。为了避免过敏,一种方法是避免和减少接触过敏源。其中,最常见和最重要的过敏源是尘螨和霉菌。例如,已存放很长时间的床上用品要在阳光下暴晒,通风和吸尘的情况下才可使用。经常清洁吊扇顶部和天花板上的灰尘。霉菌通常在浴缸,水槽和洗衣机桶中繁殖。解决方案是保持浴室干燥,注意清洗洗衣机桶,并勤整理衣物。

在饮食方面,避免进食容易过敏的食物,减少诱导因子。空气污染是过敏发作的重要诱因。在污染天气下应采取保护措施。戴口罩以防止冷空气直接进入鼻腔,并防止鼻过敏和鼻充血。除戴口罩外,一些鼻喷剂还可以吸收和减少螨虫和灰尘的吸入,可以在出门前和晚上睡觉前适当使用。此外,干燥的空气会刺激宝宝的皮肤和呼吸道。最好的应对方法是使用加湿器将室内湿度控制在30%至50%。同时,减少刺激性的肥皂和沐浴露的使用,并使用一些简单的保湿剂以减少皮肤过敏。

尽管冬天没有花粉,但外面的冷空气,室内与室外的温差以及干燥的气候都会刺激宝宝。冬季气候非常干燥,会比其他季节在人体中代谢更多的水。因此,易患干燥综合征。主要症状是干咳少痰,口渴和心烦,舌干舌边光红。预防干燥综合征,除了可以增强体质,提高人体的抗病能力外。最好的方法是多喝水。您可以在起床之前或之后让宝宝喝一杯

热水。不要在睡前吃过食物或饭后立即躺下休息,这可能导致食道反流并诱发哮喘;避免感冒引起的哮喘,过敏宝宝的家人不要在室内吸烟。

冬季运动,特别是剧烈运动后半小时,容易产生运动过敏。运动会改变人体细胞对氧气的吸收,冷空气会刺激皮肤,皮肤受体体会传递到下丘脑。下丘脑占主导的垂体会调节内分泌功能,增加体内组胺和内啡肽的分泌并诱发过敏。冬季天气突然改变时,您可以暂时停止户外运动并切换到室内活动。运动前进行充分的准备,以提高身体适应寒冷环境的能力。运动过程中,注意掌握运动量,不宜做剧烈运动,不宜在饭后1小时内运动。

在冬季,对于娇嫩的宝宝,我们需要格外小心,以确保他们可以抵抗外界因素的侵袭。注意营造良好的室内环境。如今,家用空调开着很多,家里也有很多宠物。另外,宝宝在冬天会在室内呆很多时间,因此,在保持一定的空气湿度的同时,应注意定期打开窗户并在室内呼吸新鲜空气。在冬天,请保持室内空气流通,不要让母亲和宝宝居住的房间窗户紧闭。新鲜空气对母亲和宝宝很重要。每天定期打开窗户,只要避免对流风即可。否则,小环境中的空气污染不利于母亲和宝宝的健康。

尽量不要在冬季将宝宝带到公共场所,并减少乘坐公共交通的次数。这是由于人口稠密的地方空气很污浊,因此病毒和细菌很容易繁殖和传播。宝宝吸入空气中的病原体浓度很高,容易生病。

2岁以上的宝宝,如果能早晚漱口,不仅可以使喉咙中积聚的病毒浮起并吐出,还可以增加呼吸道的湿润度,这也很好。同时,不要穿过于多的冬衣,从小培养宝宝适应较冷的环境,当气候发生变化时就不容易得感冒。