

优质护理对计划免疫儿童的作用你知道多少

王国春

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 (2021) 01-121-02

随着社会的不断发展与进步,国家对于儿童计划免疫越来越重视。对于计划免疫来讲,就是有计划的对儿童进行预防接种,预防某种疾病的发生,促进儿童的健康成长。

儿童计划免疫,从实施过程上分析,主要是依据儿童自身的年龄与免疫状况,深入分析传染病流行的规律、各种生物制品的性能与免疫期限,科学安排预防接种的对象与时间,全面的提升儿童的免疫水平,达到控制和消灭传染病的目的。在基本的儿童计划免疫的过程中如何才能使得预防接种顺利进行并且发挥其基本的作用呢?在这个过程中优质护理必不可少,以下我们将针对优质护理对儿童计划免疫的作用进行详细分析,旨在为家长、医生提供有效的预防接种建议,提升家长对预防接种的知晓度和满意度,降低预防接种后儿童出现不良反应发生的机率。

一、计划免疫的种类有哪些

对于计划免疫而言,如何才能正确的使用优质护理进行预防接种呢?首先需要全面的认识计划免疫的种类,根据儿童的年龄特点进行针对性的护理开展,这样既可以提升预防接种的效果,还能降低儿童的不配合导致出现的不良反应。

计划免疫从性质上主要分为两种,第一,基础免疫,即孩子在刚刚出生后一周岁以内就行的预防接种,常见的疫苗种类包含:卡介苗,百白破疫苗,麻疹疫苗,乙脑疫苗等;第二,加强疫苗,即为了让儿童在今后的生长过程中获得接种疫苗的持久性,而进行的疫苗接种,主要包含:甲肝疫苗,乙脑疫苗,麻腮风疫苗,a 群流脑疫苗等等。这些都是些计划内的疫苗种类,他对于儿童的成长至关重要,在进行基本的预防接种时,必须要按照国家的相关规定进行定期、定时的接种。

二、儿童计划免疫中优质护理的方式有哪些

何为优质护理?即以就医人员为核心,强化基础护理的措施,全面落实护理责任制,深化护理专业内涵,整体提升护理服务水平。对育儿童的计划免疫接种而言,优质护理就是要借助于多元化的方式让儿童在预防接种时保持病人体的舒适,协助平衡病人的心理,取得病人家庭和社会的协调和支持。在儿童计划免疫接种的过程中常用的优质护理方式和作用有以下几点:

1. 语言引导

儿童年龄较小,对于疼痛相对比较敏感和恐惧,如果知道免疫接种能够带来疼痛感,儿童的心理上往往都会产生排斥感,这样在整个的计划免疫接种的时候,就会出现大脑情绪,不利于免疫接种的进行,严重影响接种的效果。但是如果护理人员给予一定的语言引导、诱哄,儿童就会在心理慢慢的放下排斥感,进而接受疫苗接种。

2. 转移视线

从儿童看来,外界的事物都是美好的、充满趣味化的,无论是学习还是生活,儿童往往都会被一些局外的因素吸引,在日常的计划免疫接种时,护理人员可以从儿童的个性化出发,借助于一些儿童感兴趣的事物吸引儿童的注意力,转移儿童对接种疫苗的关注,在不经意间进行计划免疫的接种。如:以玩具、糖果吸引幼儿;以动画片引导幼儿;以做游戏转移幼儿注意力等等。这样的转移视线的护理方式可以让幼儿摆脱对接种的注意,在不经

意间开展疫苗接种,既可以降低接种一刹那见得疼痛感,还可以提升免疫接种的质量。

三、对于儿童计划免疫接种的优质护理策略分析

1. 计划免疫前的优质护理措施

计划免疫接种的进行,必须要进行前期的护理,如:免疫处清洗、心理引导、睡眠与饮食等等,这些护理对于免疫接种的效果发挥至关重要,以下我们进行详细分析。

(1) 免疫处清洗

儿童在进行计划免疫接种前,无论是家长,还是医护人员,都需要对儿童接种的部位进行消毒、清洗,这样才能避免接种处受到细菌的感染。对于家长而言,可以在接种前为儿童洗澡;对于医护人员而言,在接种前,必须要对接种部位进行消毒、清理,降低接种处受到病菌、细菌感染的可能性。

(2) 心理引导

心理引导就是通过一些激励性的语言或者是鼓励性的动画片、宣传片,鼓励儿童从心理上接受免疫接种的事实,鼓励儿童和家属表达自己的需要和顾忌,双方建立起一定的信赖关系,避免儿童在接种疫苗时产生孤独感。

(3) 睡眠与饮食

睡眠与饮食的护理措施,基本上就是让儿童在接种前能够得到足够的休息和合理的饮食,这样儿童在免疫接种时能够有一个良好的精神状态去面对,合理的饮食就是能够让儿童在身体机能上能够激活免疫疫苗的能量,减少出现不良适应的机率。

2. 计划免疫后的优质护理措施

很多家长认为,儿童在进行完免疫接种后就没有问题了,只需要等待下一个周期的接种就可以,这样的想法是完全错误的。对于儿童而言,他不像成年人一样具有很强的免疫能力,在很多时候下,儿童疫苗接种完成后,由于身体状态较差或者没有做好基本的护理,往往会出现很多的不适问题,如:发热、疼痛、化脓、出现红疹等等,这些问题都需要引起护理人员或者家长的重视。对于计划免疫接种后的优质护理措施分析如下:

(1) 观察护理

在儿童进行完疫苗接种后,基本上都是回家由家长进行护理。一般情况下,疫苗接种后,出现不良反应的时间几乎是在 48 小时之内,在这个时间内,家长要密切关注儿童接种后的反应状况,如果出现低热、疼痛状况,可以适当的让儿童进行休息,如果出现红疹、化脓、过敏性症状,一定要及时的就医医治。

(2) 饮食、运动护理

对于接种疫苗后的饮食与护理的重要性,至关重要,从疫苗本身的性质分析,在接种后,疫苗在儿童体内需要一定的时间发挥作用,这时候儿童的身体是十分虚弱的,不适宜儿童进行长时间或者运动量较大的活动。在饮食上,家长必须要按照医生的嘱托为儿童提供食物,适当的补充水分,这样计划免疫接种的效果才能发挥出来。

(3) 再次接种的护理

对于计划免疫而言,有的疫苗接种需要个一定的时间再次进

(下转第 122 页)

中药浴足改善体质

樊丽英

自贡市中医医院 643000

〔中图分类号〕R31

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2021) 01-122-01

随着季节的更替，四季轮回，体质不好的人在换季的时候总是会受到病毒的侵袭，其主要是身体素质以及自身免疫力不佳而导致的，面对这一情况，有专家曾表示说：“春天泡脚，升阳固脱；夏天泡脚，祛湿除暑；秋天泡脚，润肺濡肠；冬天泡脚，丹田温灼。”可见，泡脚对人的体质的改善有着很大的帮助。而且伴随着中医学的发展，越来越多的人意识到重要治疗疾病的功效，中药浴足对改善人的体质有着很大的功效，而且针对很多基础疾病还会起到缓解病情的作用，那么，你对中药浴足了解多少呢，接下来跟着我来一起了解一下吧！

1 中药浴足的原理

在对中药浴足的功效分析之前，我们先来简单了解一下中药浴足的原理吧！早在 3000 多年前，我们的祖先就已经开始使用中药来泡脚，其主要是使用中药水来缓解身体的疲劳以及起到提神醒脑的作用。而使用中药浴足，是因为脚作为人的“第二心脏”，该部位有着身体一半左右的经络，对五脏六腑都有着密切的联系。通过使用药物来浴足，可以使得脚部的皮肤与药物进行充分的吸收，对身体的气血有着很好的调节作用。而且从脚部本身来说，其皮肤就有着分泌、吸收、排泄等的多种功能，使用中药浴足能够充分的使药物吸收，达到药浴的功效。

2 中药浴足的方法

首先，在选取浴足的器皿时，可以以木制的器具为主，因为木制的能够有着很好的保温作用，而且可以使得药物的吸收作用达到最佳，如果有条件的话，则可以选择可以自动加热以及可以控制温度的浴足盆。在泡脚的过程中，水温控制在 40 摄氏度作用，其深度要没过脚踝。然后，在浴足的时间上，根据个人的具体情况对时间进行调整，但是一般情况下推荐浴足的时间为 25 ~ 35 分钟为最佳，在冬季的时候时间可以适当的延长 10 ~ 20 分钟。用于改善体质话，浴足的时间最多不能超过 1 天 1 次。最后，在中药浴足的具体配方来说，通常选择乳香、没药、防风、甘草以及白芷等药材进行煎煮，将其煮沸之后，去掉药渣，调节温度合适之后用其来进行浴足。

3 中药浴足的功效

从整体上来说，使用中药浴足，可以有效的改善个人的体质，对自身的身体有着很好的功效。将其细化来看，其主要有以下功效：①可以有效的促进血液循环。脚部能够连接到五脏六腑。而且人们都说：“寒从脚起”。这也在很大程度上说明脚的重要作用，使用中药的温热来对脚部进行一定的刺激，促进其对药液的吸收，可以促进血管的扩张，从而使得血液的流速和流量能够得到提升，对整体的血液循环有着很大的积极作用。②改善睡眠。由于药液的温度适中，其对皮肤的刺激能够将其作用于中枢神经，对其进

行很好的控制，从而使得人们的疲劳得到消除，对睡眠质量也有很大的提升。③提高免疫功能。免疫功能在很大程度上是由淋巴液决定的。而使用中药浴足可以对淋巴液的循环作用进行改善，使得其产生抗体，而且中药本身就能对人体的免疫功能进行加强和改善。④驱寒除湿。对于体质较弱的人来说，其身体很容易受到风湿以及寒气的侵袭，从而导致其气血不畅而且还会出现其他的不良症状，而通过中药浴足，可以有效的改善其气血不通畅的问题，对寒气以及湿气都有着改善的作用。

4 中药浴足后的护理

尽管中药浴足有着很好的功效，但是在其浴足之后，还是需要对脚部进行相应的护理，来巩固其功效。在浴足之后，需要对足部的残余物进行及时的清洗，洗净之后并擦干。对于足部出现皲裂的问题则需要对其进行涂抹滋润皮肤的产品，并添加袜子等来加强保暖的作用。并且要对袜子进行及时的清洗和更换，以免出现细菌感染的症状，而且浴足之后要选择较为宽松的鞋。

5 中药浴足的注意事项

中药浴足也有一定的适用范围，也即是说注意事项需要注意。首先，在选择中药浴足的时候，不能空腹进行，因为人体在浴足的过程中会出现发热等的症状，对身体的热量有很大的消耗，如果使用中药雨泽则会使得其出现低血糖的现象，严重的情况下还会导致低血糖休克。所以在空腹的时候不能使用中药浴足。其次，刚吃完饭也不能进行中药浴足。因为在这个时候，人体的血液会为了更好的帮助胃部进行食物的消化，其血液会在此时向胃部集中，如果立即浴足，则会使得身体受到温热的刺激之后，导致血液加速循环，但与此同时流向胃部的血液就会大大的减少，从而不利于消化系统的正常工作，长此以往，可能会使得身体出现消化不良的情况。然后，当身体出现急性病症、足部有伤口或者是妊娠期和月经期的也不宜采用中药浴足，因为中药会在很大程度上对身体产生抵触的作用，或者是加速病情的发展，所以此时采用中药浴足对身体有着一定的危害。最后，在进行中药浴足的时候要注意保暖。因为在浴足的过程中，脚部以及小腿露在外面，如果受到寒风的侵袭，则会使得中药浴足的功效降低，而且还会增加感冒以及其他的慢性腰腿痛的疾病。

6 结语

总而言之，中药浴足是有着很大的功效的，不但能够帮助人体改善体质，提升免疫力，而且还能有效的促进身体血液的循环，提高睡眠质量，缓解身体的疲劳。坚持泡脚，还能对基础病情有着缓解的作用，但是切记要科学泡脚，掌握正确的泡脚方法，注意中药浴足后的护理以及相关的注意事项，中药浴足将会发挥最大的功效一改善体质！

(上接第 121 页)

行，在优质护理上，接种的医护人员需要对儿童家长告知再次接种的时间和地点，让家长在规定的时间内，去规定的地点记性二次接种，这样才能使得儿童自身对于某种疾病的免疫能力得到增强。

综上所述，对于儿童计划免疫疫苗接种的护理有很多，护理

的过程既是降低接种后出现不良反应机率的措施，也是全面提升预防接种效果的重要途径。无论是家长还是医护人员，在接种的前后都需要以儿童自身的身体状况为出发点，科学合理的进行接种护理，这样才能替身儿童的免疫能力。对于儿童计划免疫疫苗接种的护理知识你还知道多少呢，不妨才说出来大家一起分享。