

基于洋葱模型的母婴护理临床教学资源库的构建

张 婷

1 四川大学华西第二医院产科护理单元 / 四川大学华西护理学院

2 出生缺陷与相关妇儿疾病教育部重点实验室 四川成都 610041

【中图分类号】R-4

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 08-088-02

一、母婴护理人才培养的重要性

《“健康中国 2030”规划纲要》妇幼健康战略框架^[1]中明确指出, 卫生人力是妇幼健康服务的四大要素之一, 可见妇女儿童群体对高质量卫生保健服务的需求。随着国家二孩、三孩政策的先后出台, 高龄产妇、高危产妇也愈来愈多, 国家和社会亟需高层次的母婴专科护理人才, 为母婴健康保驾护航。因此, 母婴护理临床教学应以临床胜任力为导向, 提升学生的知识储备、综合应用、探索未知以及医学核心价值思考等高阶能力, 培育懂临床、实践强、素质高、擅沟通、重人文的高质量母婴护理专业人才, 以适应国家卫生与健康事业发展对人才培养的需求。

二、教学方式改革的必要性

随着“互联网+”理念的不断发展, 互联网已经成为传递和获取信息的主要渠道, 改变着人们的生活、学习和工作方式。将教育与信息化教学手段相结合, 可以使教学内容更加丰富、直观, 学习者也可以更便利、高效地获取信息, 因此新的教育理念和形式也就应运而生。混合式教学是现代教学的大势所趋, 这种将传统线下教学与互联网线上教学相结合的教学模式, 体现了建构主义教学理论“以学生为中心, 教师为主导”的教学理念, 既能充分发挥学生作为学习主体的主观能动性、积极性和创造性, 也能发挥教师引导、启发教学过程的主导作用^[2]。

三、建立临床教学资源库的必要性

混合式教学不仅是教学方式、教学策略、教学技术的混合, 也是教学资源的混合。而教学资源库是加强课程建设、深化教学改革、实现资源共享、以及提升人才培养质量的重要保证^[3], 是高质量教学的核心支撑, 也有助于构建“学习-工作-再学习-再工作”的可持续人才培养模式, 是临床教学中不可或缺的部分。目前, 国内主要是高等学校在致力于建设与发展教学资源库, 但关于其的研究与探索仍然存在很多不足^[4]。部分课程看似看重教学资源库的建设, 然而只是在政策要求下为了完成任务而制作了微课、课件等教学资源, 只为“建”, 而不为“用”; 部分课程只注意提供教学资源让学生自学, 但教师没有起到主导教学的作用。另一方面, 许多教学资源只是为了帮助教师更好地讲授理论知识, 并没有帮助调动学生学习的主动性和积极性, 也没有设计能体现学生的个性化学习与合作学习的教学资源, 无法更好地提升学生的临床实践技能和培养学生的临床思维能力。因此, 基于教学资源库进行教学改革势在必行, 结合学生的学习特点和专业建设需要, 分层分类设计教学资源, 将线下教学资源与线上教学资源进行有机融合, 构建出开放、共享、交互、协作的学习平台, 学生可以通过构建的教学资源库实现自主学习和合作学习, 教师也可以通过教学资源库的建设转变教育理念, 提高教学能力及业务水平, 以达到最佳的教学效果^[5]。洋葱模型常用来衡量胜任力, 由内到外可概括为层层包裹的结构, 最里层、

最核心的层面为员工的动机, 由内向外依次为个性、自我认知、社会角色、态度, 最表层是基础知识和技能^[6]。因此借助洋葱模型来构建母婴护理临床教学资源库具备较强的科学性和有效性, 有助于培养适应时代需要的综合能力强的母婴护理人才。

四、母婴护理临床教学资源库的构建

(一) 成立产科母婴护理临床教学资源库建设团队, 包括护士长、教学护士长、educator、科研护士、各层次临床带教老师、以及科室临床护理骨干。

(二) 调查产科护理专业实习同学、见习同学、规范化培训学员、新入职护士的学习需求以及对于教学资源库的需求, 以便建立更为完善的产科临床教学资源库, 满足学生个性化、多样化的学习需求。

(三) 母婴护理临床教学资源库涵盖知识、技能、能力、素养四个维度。

1. 知识包括基础知识与基本理论(如基础医学知识与基本理论、基础护理知识与基本理论、一般常用药物知识、一般检查检验知识等)、专科医学及护理知识、专业相关知识(如护理人文科学、社会学知识等)、急救知识(如急救药物、急救护理评估及急救护理措施、常见意外事故应急预案等)、规章制度(如护理相关法律法规、查对制度、操作技术规范等)、院感防控(如手卫生、医疗废物的分类、医务人员职业防护与处理等)。

2. 技能包括基础护理操作、专科护理操作以及急救技能。团队教师可根据临床和教学经验, 将案例设计成学习情境, 设置标准化病人, 录制以案例为导向的操作视频, 并对视频进行后期配音, 添加重点难点内容的字幕, 同步编写操作案例、操作流程以及评分细则。学生在实训操作及课后练习时, 可通过观看操作视频进行自主学习。

3. 能力包括专业实践能力、临床思维能力、沟通协调能力及职业发展能力。教师可以编写 PBL 经典案例、介绍临床一线的护理新知识新技术等, 紧跟临床护理学科的前沿发展。此外可上传教学、科研相关培训资料, 以培养和提升学生的综合能力。

4. 素养包括职业形象(如学习职业礼仪、锻炼表达能力、学会有效沟通等)、职业情感(如职业目标及职业规划、提升抗压能力等)、职业伦理。可上传母婴相关的文学、影视作品, 加入护理伦理、护理礼仪相关的培训, 提升学生的人文素养。

(四) 教学资源库具体实施。可借助学习通为平台, 建立母婴护理临床教学资源库, 包括资源数据库、讨论平台和练习交换平台三部分, 实现教学互动、资源共享、移动学习、教学门户的建设, 达到教师进行课程建设、教学监控、资源共享和学生自主学习的目的。

资源数据库包括视频、音频、图片、动画、文档等形式,

(下转第 89 页)

孕期糖尿病饮食该如何调整

方思芸

成都市锦江区妇幼保健院 610000

【中图分类号】R714.2

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 08-089-01

在孕期，一些孕妇可能会被诊断出患有孕期糖尿病。这是一种在怀孕期间出现的糖尿病形式，它会影响到孕妇和胎儿的健康。饮食调整是控制孕期糖尿病的重要一环，下面我们来了解一下具体的饮食要求、禁忌以及推荐的饮食和菜谱。

首先，孕期糖尿病的饮食要求是控制血糖水平的关键。这意味着需要控制碳水化合物的摄入量，因为碳水化合物会转化为血糖。但并不是要完全避免碳水化合物，而是要选择低GI（血糖指数）的碳水化合物，如全谷类食物、豆类、蔬菜和水果。这些食物会逐渐释放血糖，避免血糖剧烈波动。

其次，禁忌食物也需要注意。孕期糖尿病患者应避免高糖食物，如糖果、蛋糕、甜点等。此外，高脂肪食物也应限制，因为它们可能导致体重增加和胰岛素抵抗。另外，饮食中的盐摄入也要适度，以控制血压。

那么，推荐的饮食和菜谱有哪些呢？以下是一些建议：

1. 增加蔬菜和水果的摄入：蔬菜和水果富含纤维、维生素和矿物质，对孕妇和胎儿的健康非常重要。可以选择各种颜色的蔬菜和水果，如西兰花、胡萝卜、苹果和橙子。

2. 选择全谷类食物：全谷类食物包括糙米、全麦面包和燕麦片等，它们富含纤维和营养物质，有助于控制血糖。可以将白米饭和白面包替换为全谷类食物。

3. 合理控制蛋白质摄入：蛋白质是孕妇和胎儿的重要营养素，但也要适量摄入。可以选择瘦肉、鱼类、豆类和乳制品等富含蛋白质的食物。

4. 分餐进食：将三餐分为五到六餐，每餐食量适中，避免大量进食。这样可以帮助控制血糖的波动。

5. 饮食搭配合理：每餐应包含蛋白质、蔬菜和低GI的碳水化合物。例如，一顿饭可以包括鸡胸肉、绿叶蔬菜和糙米。

6. 控制饮食中的糖分摄入：除了避免高糖食物外，还应留意隐藏糖分的食品，如果汁、饮料和加工食品。选择低糖或无糖的替代品，如水、茶或含人工甜味剂的饮料。

7. 增加身体活动：适度的身体活动可以帮助控制血糖水平。可以选择适合孕妇的运动，如散步、游泳或瑜伽。在开始任何新的运动计划之前，最好咨询医生的建议。

8. 规律进食：保持规律的进食时间和间隔，避免过度饥饿或暴饮暴食。分餐进食可以帮助控制血糖波动。

9. 监测血糖：定期监测血糖水平是管理孕期糖尿病的重要一环。按照医生或营养师的建议，使用血糖仪进行自我监测，并记录血糖数据。这可以帮助了解饮食和生活方式对血糖的影响，并及时调整饮食和治疗计划。

10. 寻求专业指导：与医生、营养师和其他专业人士保持沟通，寻求专业指导和支持。他们可以根据个体情况提供个性化的建议和饮食计划，帮助管理孕期糖尿病。

11. 饮食多样化：保持饮食多样化可以确保获得各种营养物质。尽量选择新鲜、天然的食物，避免过多加工食品。增加蔬菜、水果、全谷类、健康脂肪和蛋白质的摄入，以满足身体的营养需求。

12. 控制饮食中的脂肪摄入：虽然脂肪是必需的营养素，但过多的饱和脂肪和反式脂肪可能增加胰岛素抵抗和血脂异常的风险。选择健康的脂肪来源，如橄榄油、鱼类、坚果和种子。

13. 增加纤维摄入：膳食纤维有助于控制血糖和胆固醇水平。增加蔬菜、水果、全谷类、豆类和坚果的摄入，可以提供丰富的纤维。

14. 控制饮食中的钠摄入：过多的钠摄入可能导致水肿和高血压。减少盐的使用，并选择低钠食品，如新鲜食材和自制食品。

15. 饮食计划的个性化：每个人的身体状况和饮食需求都有所不同，所以最好在医生或营养师的指导下制定个性化的饮食计划。他们可以根据个体情况提供具体的建议和指导。

16. 心理支持：孕期糖尿病的管理可能对患者和家属造成一定的心理压力。寻求心理支持和理解非常重要。与家人、朋友或专业心理咨询师交流，分享感受和困惑，可以帮助减轻压力和焦虑。

需要强调的是，孕期糖尿病的管理需要综合考虑多个因素，并且每个人的情况不同。最好在医生或专业人士的指导下进行管理，并定期进行复查和评估。通过合理的饮食调整、适度的运动、监测血糖和获得心理支持，孕期糖尿病患者可以更好地控制血糖，保护自己和胎儿的健康。

（上接第 88 页）

可自行录制，也可积极利用微课、慕课等教学资源。讨论平台是师生互动交流论坛，师生可进行在线交流，也可通过留言、互动区进行交流，及时解答学生在学习遇到的疑难问题，了解学生的学习情况，学生之间也可相互交流心得或通过小组讨论的方式共同探讨。在练习交换平台，可设置在线练习、在线小测试、非标准化答案试题等，便于教师了解学生学习情况，并进行反馈。

参考文献

[1] 曾钊，刘娟. 中共中央国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》[J]. 中华人民共和国国务院公报，2016(32):5-20.

[2] 姜有，李全中，滑怀田，张瑶. 基于 B-Learning 理

念的创新创业教育实践教学改革[J]. 中国现代教育装备，2022(23):152-154.

[3] 张承江，唐小燕，常兴治. 基于教学资源库数据挖掘的教育教学改革研究[J]. 常州信息职业技术学院学报，2022，21(06):16-19.

[4] 张晶. “互联网+”时代护理专业教学资源的开发与研究[J]. 科技视界，2022(03):84-85.

[5] 任黎，赵秀芳. 基于洋葱模型的妇幼专科医院新护士岗位胜任力模型及指标体系构建[J]. 护理学报，2021，28(07):21-25.

[6] 易同贺. “三教”改革背景下高职数学课程教学资源建设探索[J]. 长江工程职业技术学院学报，2022，39(04):52-56.