

# 提高产科护理风险管理

护理部主任 张如莘

为进一步提高妇产科护理人员的技术服务能力和管理水平，切实加强护理质量管理，保障医疗安全，河北省妇产科质量管理与控制中心于2017年8月17~19日在石家庄市召开“现代妇产专科医院护理风险管理及新进展暨第一期提高母乳喂养护理技术研讨班”，全省各地400余名妇产科护理专家及学员参加了本次研讨会，石家庄市妇产医院护理部主任戎惠娟主持会议。我院护理部主任张如莘、妇产科副护士长祁娜参会。

健康科学(护理学)学士及管理学硕士、香港明德国际医院产科部门经理忻殊从产科护理风险管理的定义、流程、评估、处理等方面进行了生动的授课，强调了团队合作、有效沟通及建立风险管理机制的重要性；石家庄市妇产医院名誉副院长、教授、主任医师、产三科主任张国华讲解了羊水栓塞的预防、早期处理及救治；河北医科大学第二医院急诊科主任、教授、主任医师田英平讲解了孕产妇心力衰竭与急救护理；石家庄市妇产医院护理部主任、副主任护师戎惠娟分析了二胎政策出台后，妇产科面临新形势，强调注重护理环节管理与流程控制；天津市中心妇产科医院护理部副主任、副主任护师尚晓娟说明了母婴床旁护理的重要性；石家庄市妇产医院医患办副主任徐天龙分析了医疗纠纷产生的因素、应对医闹的态度、高危患者的识别及正确解决医疗纠纷的方式；石家庄市妇产医院重症产科主任、主任医师张靖霄分析了瘢痕子宫剖宫产的风险与管理。

一天紧张的授课，晚饭后专家与学员面对面交流，介绍导乐工具在产程中的应用，母婴分离情况下保持泌乳的措施及母乳喂养新理念。

19日，河北医科大学第二医院妇产科护士长、主任护师杨玉凤介绍了腹腔镜手术的种类和优势，妇科腹腔镜围术期护理；首都医科大学附属北京佑安医院妇幼中心护士长、副主任护师田瑞华讲解了我国乙肝(HBV)感染及母婴传播的现状、HBV母婴传播途径等知识；石家庄市妇产医院新生儿科主任乔彦霞讲解了母婴同室新生儿异常情况预警及应急处理；石家庄市妇产医院护理部副主任袁坤传授了妊娠糖尿病风险管理知识。石家庄市妇产医院产科护士长刘爱民结合案例讲解了规范护理文书书写，有效规避风险的重要性。

经过两天的学习交流，研讨会圆满闭幕。

# 浅谈儿童食物过敏

儿科副主任医师 张雪明

随着生活水平的提高，过敏已经成了21世纪流行病之一，严重威胁着儿童的生命安全和生活质量，而食物过敏是儿童的常见疾病，那么，什么叫食物过敏？怎样才能知道自己的宝宝对什么食物过敏呢？

我们绝大部分人进食绝大多数食物后都可以耐受，但是当人体对吃进去的食物出现异常反应称为“食物不良反应”。食物不良反应包括食物过敏、食物不耐受和食物中毒。食物中毒很好理解，经常被混淆的是食物过敏和食物不耐受。二者的区别是怎样的呢？当某个个体把绝大多数人都能接受的食物“认”成了异常物质，并产生异常免疫反应就称为“食物过敏”。食物过敏跟免疫有关，是对食物产生超敏反应，医学上称为免疫介导的，而食物不耐受是非免疫介导的，可能是身体缺乏消化食物中某种成分的酶类物质，或者其它原因导致不能消化某种食物，食物不耐受的机理医学上常常难以解释，两者常常会被混淆。

食物过敏表现的症状多种多样，根据受累器官或系统，产生的症状包括：①皮肤反应：荨麻疹、血管性水肿、湿疹。②呼吸道症状：哮喘、鼻炎。③胃肠道症状：呕吐、腹泻、肠胃痉挛等。④全身性系统反应：心血管症状、过敏性休克。在日常生活中要特别注意儿童过敏的非特异性症状及行为的改变，非特异性症状常在儿童接触过敏原半小时至数小时后出现，症状可表现为面颊、鼻头及耳垂潮红，耳道湿润、耳痛，鼻塞、打喷嚏，黑眼圈，眼睑肿胀、下垂，头痛，唇干，皮肤干燥或多汗，眼角或手掌出现皱纹，腹痛、腹泻、腹胀、便秘，臂腿或关节处有湿疹，反复感染，慢性咳嗽，哮喘，呼吸浅而快或不规律，脉搏紊乱，血压升高，关节发紧等。而食物不耐受的表现常常是胃肠道症状，人体吃了不耐受的食物很快出现腹泻，而且停止摄入不耐受食物很快好转。比如有人对乳糖不耐受，喝了普通牛奶会立即拉肚子，有人喝了咖

啡马上腹泻等等。

为什么小婴儿容易发生过敏呢？1、新生儿宝宝出生时在免疫功能方面就具有“天生的过敏特质”，随着年龄增长逐渐达到免疫平衡，也就没有那么容易过敏了，之前过敏的食物到了一定年龄阶段也就不过敏了。2、肠道发育不完善，肠道屏障功能很弱，食物中的大分子蛋白质容易透过肠道屏障引起机体发生过敏反应。3、有过敏家族史的宝宝，发生过敏的几率会增加。在日常生活中常见过敏原是：鸡蛋、牛奶、鱼类、贝壳类海产品、花生、坚果、豆类及小麦。儿童与成人最常见的过敏原不同，儿童最常见的过敏原是牛奶。

当宝宝出现哪些症状时要怀疑是食物过敏呢？1、吃奶后口周发红或水肿；2、皮肤出现湿疹或红疹，伴瘙痒；3、持续腹泻、反复呕吐、无故拒奶、大便有血丝；4、反复咳嗽、气喘、烦躁不安、频繁哭闹；5、体重增长不理想。

如何确定宝宝有无食物过敏呢？在宝宝有上述症状或添加辅食之前，爸爸妈妈经常想通过检查判断宝宝对什么食物过敏。目前有的医院可以做的过敏原检查包括：1、皮肤点刺试验；2、血清过敏原检测(食物特异性IgE)。事实上，这些检查都不能确诊。医学上最靠谱的判断过敏的方法是，观察宝宝吃了某样食物后身体有没有上述的反应。如果有就停止吃这种食物至少2~4周，等表现减轻甚至消失再吃同样的食物，如果吃完又出现类似反应，说明宝宝对这种食物过敏，这在医学上叫“食物回避发试验”。但是，如果宝宝有食物严重过敏史，激发试验需要在医生指导下进行，以免严重过敏反应出现生命危险。

大多数人对大多数食物都可以耐受，不会产生过敏反应。但是，对存在过敏家族史的宝宝，在吃新的食物特别是上述八大常见过敏食物时需要特别注意宝宝有没有异常表现，如果怀疑过敏，及时到医院诊治。

# 秋季养生

收费处 王艳秋

秋季养生贵在养阴防燥，秋季阳气渐收，阴气生长，故保养体内阴气成为首要任务，而养阴的关键在于防燥，这一原则应具体贯彻到生活的各个方面。

## 1、健康饮食，调理脾胃

秋季膳食要以滋阴润肺为基本原则。年老胃弱者，可晨起食粥以益胃生津，如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。还应多吃一些酸味果蔬，少吃辛辣刺激食品，这对护肝益肺大有好处。立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果。夏秋之交，调理脾胃应侧重于清热、健脾，少食多餐，多吃熟、温软、易消化食物。少吃辛辣刺激油腻类食物。

## 2、早睡早起，预防秋乏

早睡以顺应阴精的收藏，早起以舒达阳气。秋天适当早起，可减少血栓形成的机会，起床不要过急，多躺几分钟，舒展活动一下全身，对预防血栓形成也有重要意义。俗话说“春困秋乏”。秋乏，是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应，常表现为倦怠、乏力、精神不振等。防秋乏的最好办法就是适当地、循序渐进地体育锻炼，保持充足睡眠。

## 3、预防秋燥

秋天雨水少，天气干爽，人体容易虚火上延出现“秋燥”。中医认为燥易伤肺。防秋燥，重在饮食调理，适当选食润肺清燥、养阴生津的食物，比如梨、甘蔗、荸荠、百合、银耳、山药、莲藕等。

## 4、加强锻炼，预防感冒

昼夜温差逐渐增大，要及时增减衣物，及时通风开窗同时注意保暖，夜晚不可贪凉。儿童不可骤然增加衣服过多，有意让机体冻一冻，经受一些寒凉之气的锻炼，这也是增强机体适应冬季寒冷气候能力的重要方法。适度耐寒锻炼如做早操、慢跑、打拳、爬山等，可提高对疾病的抵抗力。应注意汗出过多会损人体之“阴”，锻炼时避免大汗淋漓。

## 5、适当进补

常言道：“秋季进补，冬令打虎”。中医的治疗原则是虚者补之，不是虚症病人不宜用补药。虚病又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症服药才能补益身体，否则适得其反。还要注意进补适量，忌以药代食，提倡食补。秋季食补以滋阴润燥为主，如乌骨鸡、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、核桃、藕、秋梨等。这些食物与中药合理配伍，则功效更佳。

饮料有软硬之分，软饮料(soft drink)，指酒精含量低于0.5%(质量比)，天然的或人工配制的饮料，又称清凉饮料、无醇饮料。软饮料的主要原料是饮用水或矿泉水，果汁、蔬菜汁或植物的根、茎、叶、花和果实的抽提液。有的含甜味剂、酸味剂、香精、香料、食用色素、乳化剂、起泡剂、稳定剂和防腐剂等食品添加剂。

软饮料的品种很多。按原料和加工工艺分为碳酸饮料、果汁及饮料、蔬菜汁及饮料、植物蛋白质饮料、植物抽提液饮料、乳酸饮料、矿泉水和固体饮料8类。

●碳酸饮料类：在一定条件下冲入CO<sub>2</sub>的软饮料，不包括由发酵法自身产生CO<sub>2</sub>的饮料。

●果汁(浆)及果汁饮料类：包括果汁(浆)、果汁饮料两类。果汁(浆)是用成熟适度的新鲜或冷藏水果为原料，经加工所得的果汁(浆)或混合果汁类制品。果汁饮料，是在果汁(浆)制品中，加入糖液、酸味剂等配料所得的果汁饮料制品，可直接饮用或稀释后饮用。分原果汁、原果浆、浓缩果汁、浓缩果浆果汁饮料、果肉饮料、果粒果汁饮料和高糖果汁饮料。

●蔬菜汁饮料：由一种或多种新鲜或冷藏蔬菜经榨汁、打浆或浸提等方法制得的饮品。

●含乳饮料类：以鲜乳和乳制品为原料未经发酵或经发酵后，加入水或其他辅料调制成的液状制品。包括乳饮料、乳酸菌类乳饮料、乳酸饮料等。

●植物蛋白饮料：用蛋白质含量较高的植物的果实、种子，核果类和坚果类的果仁等与水按一定比例磨



# 您对软饮料知多少?

碎、去渣后，加入配料制得的乳浊状液体制品。蛋白质含量不低于0.5%。

●瓶装饮用水饮料：密封在塑料瓶、玻璃瓶或其他容器中可直接饮用的水。其原料水除允许使用臭氧外，不允许有外来添加物。

●茶饮料：茶叶经抽提、过滤、澄清等加工工序后制得的抽提液，直接灌装或加入糖、酸味剂、食用香精(或不加)、果汁(或不加)、植(谷)物抽提液(或不加)等配料调制而成的制品。

●固体饮料：用糖(或不加)、果汁(或不加)、植物抽提液或其他配料为原料，加工制成粉末状、颗粒状、块状或片剂，经冲溶后饮用的制品。(药剂科 白鹭)

# 延伸阅读

## 过量饮用软饮料对健康的不良影响

■蛀牙：柠檬酸是非可乐类饮料中使用最多的酸性物质，任何含有柠檬酸或碳酸的软饮料都会损伤牙齿，长期喝饮料会腐蚀牙齿表层的牙釉质(也称“珐琅质”)。另外，多数软饮料含有大量的单纯碳水化合物，如葡萄糖、果糖、蔗糖与其他单纯的糖分，口腔内的细菌会使这些糖分发酵，产生酸性物质，进而溶解牙釉质，使得蛀牙的可能性增加。饮用越多，蛀牙风险越高。牙医建议饮用后马上刷牙可避免牙釉质的腐蚀。喝碳酸饮料时使用吸管，饮料可直接入喉，

以减少饮料与牙齿接触，并只在用餐时喝碳酸饮料。

■肥胖：软饮料中的主要营养成分是蛋白质、糖分(精炼过的蔗糖或高果糖糖浆。)美国一项15年追踪调查的数据显示，软饮料使得孩童肥胖的人数增加了一倍。成年后会有比较高的糖尿病罹患率。

■痛风：通常情况下，过度饮用一些酒精类饮料(硬饮料)容易导致痛风。但研究发现，过多饮用软饮料引发痛风的风险高于酒类。许多软饮料富含果糖，

而果糖会提高人体内尿酸的含量。大量饮用果汁也容易

引发痛风。

■糖尿病：高饮用量会大量增加体重以及2型糖尿病的患病机率。

■其他：含有咖啡因的软饮料会影响孩童的睡眠，导致白天容易疲倦。很多软饮料含磷酸盐添加剂会加速衰老，磷酸盐可导致皮肤和肌肉萎缩，同时破坏心脏和肾脏功能等。

中国慢病防控专家指出，目前饮用软饮料的人群以儿童及青少年居多，如果不加强宣教、引导和控制，未来成为慢性病患者可能性较高，后果堪忧。