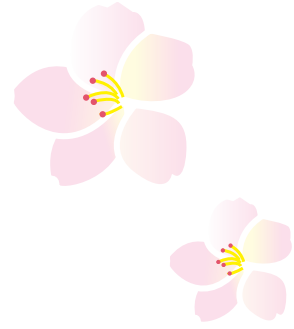


走进中医护理人的技能“大赏”

□李思敏 张侯辰 唐雯晖 文/摄



花开五月,长夏将启。第115个国际护士节如约而至。今年护士节的主题是:“我们的护士,我们的未来:赋能护士,守护生命”。

长期以来,护理工作被定义为技术活。打针、配药、插管、翻身……每一项操作都关乎患者康复,考验着护士的熟练度与精准度。在护士节这天,当护士群体被“聚焦”,会发现随着时代的变化,护理人员也在“转型”:护理工作已经从基础的技能操作,向更专业、更精细、更具人文内涵的方向跃升。

而当我们目光投向南平市人民医院,会发现中医护理在传承与创新的双轮驱动下,正对护士的综合素质提出更高要求。

“中医护理,不仅是护士会做几项中医护理操作,更重要的是它要求护士深谙辨证施护之道。”南平市人民医院护理部主任余丽琼说。比如,面对同是发热的患者,风寒与风热的护理迥异;同是高血压,肝阳上亢与阴虚阳亢的护理要点不同。这意味着,新时代的中医护士,既要掌握现代护理学的专业技能,又要学习中医基础理论,将“望闻问切”四诊合参的思维方式融入日常病情观察。从耳穴压豆到穴位贴敷,从中药熏洗到情志护理,都是中医整体观与辨证施护的体现,是对中医护理人员知识结构、思维能力和动手能力的多重考验。

这是压力,更是机遇,时代的“变化”让护理队伍的转型加速。记者看到,在南平市人民医院,越来越多的护士在繁忙的临床护理工作之余,勤读《黄帝内经》《伤寒论》等中医经典;还看到,医院成立了中医护理门诊,由中医专科护士坐诊,开展拔罐、刮痧、耳穴贴压等中医外治,为无数患者解除病痛;还看到,中医护理团队在外出科普义诊活动中,中医特色护理深受群众欢迎并大放异彩。这一切,都源于中医护理人员的主动学习和默默坚守。近年来,南平市人民医院累计培养了5位全国中医护理骨干人才,培养了10多位中医专科护士。

优化护理服务,核心在人。“发展中医护理队伍,不仅要扩大规模,更要提升内涵。”采访中,余丽琼提及,对于中医护理而言,尤其需要建立一支既有扎实的护理学基础,又精通中医护理精髓的复合型人才培养。这需要护理人员长时间地磨炼成长和坚持不懈做好“传帮带”,更需要政策层面的倾斜与保障,让中医护理人才在基层“留得住、干得好”。而优化服务,则要求将中医护理的人文关怀贯穿始终,“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰”,在艾草的清香、刮痧的温热、敷贴的便利中,让患者感受到中医护理的温度。

护士节,是荣耀,更是鞭策。在这个属于“白衣天使”的节日里,我们同样看到:她们以娴熟的护理技能守护生命尊严,以不断精进的专业素养践行新时代护理人的担当。今天,就让我们通过一组图文,走进中医护理人的技能“大赏”,聆听她们对护理技能操作要点的专业分享。



在护士站接诊到院患者



输液前的准备工作:核对药品信息



为住院患者做生命体征检测

基础技能

接诊 操作护士:薛勇玮 主管护师

接诊是保障患者安全就诊的第一道关卡。通过快速测量生命体征和倾听患者不适,我们能第一时间判断患者病情的紧急程度。这个过程中,最需要患者配合的就是如实告知病情,比如近期有没有发烧、腹泻,正在吃什么药,有没有过敏史,女性有没有怀孕等,这些信息对我们提前识别风险至关重要,患者说得越清楚,医生护士后续诊断治疗就越高效安全。接诊时护士要热情亲切,让患者消除陌生与焦虑,建立信任。

注射 操作护士:吴琼 主管护师

注射绝不仅仅是“扎一针”那么简单。它的核心在于精准与无菌,从药量、部位到进针角度,每一处偏差都可能影响疗效甚至危及生命。操作中最重要的是严格执行“三查八对”,绝不能省略核对步骤。此外,注射时要密切观察患者反应,一旦患者出现胸闷或皮疹等过敏反应要立即停药并采取抢救措施。操作后针头要丢入利器盒,绝不能回套,以防针刺伤。而经外周静脉穿刺中心静脉置管(PICC)技术则是静脉治疗专科护士的必备技能。

生命体征监测 操作护士:范水银 护师

生命体征好比患者身体状况的“晴雨表”,体温、血压等数值会相互影响,单次正常不代表绝对安全,比照前后趋势才能真正发现问题。测量时要注意规范,比如测血压前让患者休息,深呼吸最好在对方不知情时进行。测量到数值后不能只看标准范围,更要结合基础值。最后别忘了关心问候患者,冬天测血压前捂一捂听诊器,让冰冷的器械暖起来,这些细微的安抚对患者同样重要。

急救技能

心肺复苏 操作护士:张玲 主管护师

心肺复苏是与死神赛跑的标准化急救技能,要求操作迅速、持续且力度频率精准。操作时首先要快速判断患者意识与呼吸,10秒内确认心跳呼吸骤停后立即呼救并开始胸外按压;按压位置在两乳头连线中点,双手交叠垂直下压5至6厘米,频率每分钟100到120次,每次按压后要让胸廓充分回弹,中断时间不能超过10秒。人工呼吸前需清理口腔、仰头抬颌打开气道,捏住鼻子吹气看到胸廓隆起,按30次按压配2次呼吸的比例持续操作,直到患者恢复自主呼吸和心跳。



心肺复苏示范教学

中医护理技能

刮痧

操作护士:刘雪婷 主管护师 中医专科护士

刮痧技术是在中医经络理论指导下,应用边缘钝滑的器具,比如牛角或砭石做的刮板、汤匙,蘸上刮痧油,在体表特定部位反复刮动,使局部出现瘀斑,从而起到疏通腠理、驱邪外出、疏通经络、通调营卫、和调脏腑功能的作用,是一种中医外治技术。操作时根据病情和体质,我们会选择轻刮法、重刮法或快刮法等不同手法,关键是要控制好力度和频率,以患者能耐受且皮肤出现适度痧为度,不能一味追求出痧多而刮伤皮肤,刮完后还要注意避风保暖,多喝温水帮助代谢。



刮痧

隔物灸

操作护士:张丽丽 护师

隔物灸就是在艾柱和皮肤之间垫上某种药物材料,借助艾柱燃烧的热力与间隔物的药力协同发挥作用,从而达到治疗虚寒性疾病的目的,这属于灸法中的一种常用操作方法。在临床上我们根据病症不同会选择合适的间隔物,比如用生姜片散寒止呕、用大蒜解毒消肿、用粗盐温补肾阳或用附子饼温肾壮阳,操作时要注意艾柱稳稳地放在间隔物上并点燃,随时询问患者的温热感,以局部有温热舒适感而不灼痛为度,一旦患者感觉烫要立刻取下艾柱,同时防止艾灰掉落烫伤皮肤或引燃衣物。



隔物灸

拔罐

操作护士:陈琴 主管护师 中医专科护士

拔罐技术是以罐为工具,利用燃烧、抽吸或蒸汽等方法形成罐内负压,使罐吸附在穴位或相应体表部位,造成局部皮肤充血或瘀血,从而起到温通经络、祛风散寒、消肿止痛、吸毒排脓等作用的一种中医外治技术。我们在临床上会根据病情选择不同的操作手法,比如留罐法适合多数寒湿痹痛,闪罐法常用于面瘫或皮肤感觉迟钝的区域,而走罐法则多在背部大面积涂油后推罐以疏通经络。操作时最需要注意的是动作要稳、吸力适中,患者感觉牵拉紧绷但不疼痛为宜。



拔罐

耳穴贴压

操作护士:张玲玲 副主任护师 全国中医护理骨干人才

耳穴贴压法是采用王不留行籽、莱菔籽等丸状物贴压于耳廓上的穴位或反应点,通过其疏通经络,调整脏腑气血功能促进机体的阴阳平衡,达到防治疾病、改善症状的一种操作方法,属于耳针技术范畴。适用于减轻各种疾病及术后所致的疼痛、失眠、焦虑、眩晕、便秘、腹泻等症状。这种技术看上去虽然“小”,但对我们操作护士来说,却需要更加细心,找准穴位,才能达到疗效。



耳穴贴压

不喘只闷,也是哮喘,医生友情提醒:

这两种“伪装”类型最易被忽视

本报讯(记者 林李冰 通讯员 雷娟娟 占婷)“医生,孩子学习太累,活动一下就胸闷,您看要不要紧?”前不久,在武夷山市立医院呼吸与危重症医学科诊室里,一位母亲带着17岁的高中生小霖(化名)前来就诊,语气中透着焦虑。

接诊的呼吸与危重症医学科副主任张丽耐心询问后了解到,小霖反复出现阵发性胸闷,已持续三个月。晨起和活动后尤其明显,休息后稍有缓解。虽然没有典型的喘息,但胸闷、乏力的症状近期逐渐加重,他已无法正常参加体育活动。

在进一步追问得知小霖既往有过敏性鼻炎后,张丽敏锐地意识到,这很可能不是简单的“疲劳”。“春天是过敏性疾病的高发季节,要警惕哮喘的可能。”她一边安抚家属情绪,一边为小霖安排了系统检查。

检查结果很快出来:血常规提示嗜酸性粒细胞明显增高;支气管舒张试验阳性;呼出气一氧化氮(FeNO)达58ppb,而正常人通常低于25ppb。这些指标共同指向一种特殊类型的哮喘——胸闷变异性哮喘。

胸闷变异性哮喘是支气管哮喘的一种特殊亚型。患者没有典型哮喘的喘息、气急症状,主要表现为反复发作的胸闷,极易被误认为是心脏问题、心理压力,或简单归结于“太累了”。春季花粉、尘螨等过敏原增多,正是诱发或加重该病的常见原因。

明确诊断后,张丽为小霖制定了吸入治疗方案。一周后复查时,小霖脸上带着舒展的笑容:“以前胸口经常像压了块石头,现在终于轻松了。”如今,这位少年已经能够正常上体育课,重新奔跑在操场上。母亲也终于放心了。

医生提醒,哮喘并非只有“喘”这一种表现。以下两种特殊类型在临床中并不

少见,却常常被延误诊断:一胸闷变异性哮喘,只闷不喘,易被当作心脏问题或心理压力、疲劳所致;二是咳嗽变异性哮喘,只咳不喘,常被误认为反复感冒或支气管炎。

“有些人觉得胸闷或咳嗽不过是小毛病,‘扛一扛就过去了’,这其实是危险的想法。”张丽解释,如果这些症状的背后是哮喘,轻度喘息也可能在几分钟内迅速加重。反复发作还会损害肺功能,造成不可逆的肺功能损伤。

若出现以下情况,应尽早就医:反复发作的胸闷、喘息、咳嗽,尤其是夜间或凌晨加重。春季、接触花粉或其他刺激性气味后出现上述症状。伴有打喷嚏、眼睛痒、皮疹等过敏表现,且症状反复不愈。

肺功能检查是诊断哮喘的金标准,简单无创且易于配合。同时,胸闷的病因较为复杂,诊断过程中需注意排查冠心病、心律失常、食管反流等其他可能疾病,做到全面评估、精准治疗。



为传承红色基因,弘扬白求恩救死扶伤、无私奉献的崇高精神,厚植医者情怀,9日,建瓯市总医院在该院院内白求恩雕像前举行“传承红色基因,誓做仁心医者”重温医者誓言主题活动。图为活动现场。(林益清 唐玉英 摄)