

手术室护理小常识

□ 路梅

手术室护理是医疗保健领域的一个重要方面,涉及患者在手术过程中的各种护理需求。了解手术室护理的关键要素对于提高手术安全性和效果至关重要。本文将提供关于手术室护理的综合性概述。

一、手术室环境

1. 无菌环境:手术室维持无菌环境至关重要,以防止感染。这需要定期对手术室进行严格的清洁和消毒,使用高效空气过滤系统以确保空气质量。所有进入手术室的医务人员和设备都需遵守严格的无菌程序。

2. 温度和湿度控制:适宜的温湿度有助于减少感染风险,保持患者舒适。手术室的温度通常维持在18到23摄氏度,湿度控制在50%到60%。这样的环境有利于伤口愈合,减少细菌生长。

3. 设备和供应管理:确保所有必需的医疗设备和用品随时可用,并处于良好状态。这包括对手术设备的定期检查和维修,以及确保足够的手术用品库存,如手术器械、缝合线和消毒材料。

二、手术前准备

1. 患者评估:手术前对患者进行全面评估,包括健康状况、药物使用史和过敏史。这有助于确定患者是否适合手术,预防

术中中和术后的潜在并发症。

2. 术前指导:向患者提供术前准备指导,如禁食和药物管理。这些指导有助于减少术中并发症的风险,比如术中呕吐导致的吸入性肺炎。

3. 情绪支持:为患者提供心理支持,缓解手术前的紧张和焦虑。这可以包括与患者及其家属进行沟通,提供咨询和心理辅导服务。

三、麻醉护理

1. 麻醉类型:介绍常用麻醉方法,包括全身麻醉、局部麻醉和椎管内麻醉。每种麻醉方法有其特点和适应症,选择时需考虑患者的具体情况和手术类型。

2. 麻醉风险和监控:讨论麻醉可能带来的风险和术中监控措施。包括对患者心率、血压、呼吸和意识水平的实时监控,以及对任何异常反应的迅速响应。

3. 术后苏醒护理:关注患者在麻醉后的苏醒过程和可能的并发症。这包括监测患者的生命体征、评估疼痛程度,并提供必要的疼痛管理和支持。

四、术中护理

1. 患者监控:实施全面的术中监测,包括连续监测患者的心率、血压、氧饱和度及其他关键生命体征。使用高精度监控设备,确保及时发现任何异常情况并

迅速响应。

2. 团队协作:建立高效的手术团队沟通机制,确保各个部门如麻醉、手术、护理等紧密协作。团队成员间的有效沟通能够提高手术效率和安全性。

五、术后护理

1. 疼痛管理:采用多模式疼痛管理策略,包括药物治疗和非药物治疗,以有效控制术后疼痛,改善患者的整体舒适度和满意度。

2. 伤口护理:对手术切口进行定期检查,使用敷料和护理方法,预防感染并促进伤口愈合。提供专业的伤口护理指导,确保患者或家属能够正确处理伤口。

3. 功能恢复:鼓励患者在专业人员的指导下进行早期活动,如床边活动和适度行走,以预防术后并发症,如血栓形成和肺部并发症。

六、患者教育与康复

1. 术后指导:提供全面的术后恢复指导和家庭护理建议,包括饮食、活动、药物管理等方面的具体指南。

2. 康复计划:根据患者的具体病情和个人需求制定个性化的康复计划,包括物理治疗、职业治疗等,以促进患者的整体恢复。

3. 随访和支持:实施术后定期随访制

度,通过电话或门诊回访监测患者恢复情况,及时处理复发或并发症。

七、风险管理和质量改进

1. 风险识别:在手术前后的各个环节,识别并评估潜在的风险,包括患者的个体差异、手术程序的复杂性等。

2. 质量改进措施:不断评估和优化手术室流程,如采用新技术、改进手术技术和流程,以提高手术室的安全性和工作效率。

八、伦理和法律考虑

1. 患者同意:确保患者在充分理解手术的必要性、风险和预期效果后,自愿提供知情同意。这包括对患者进行详细的沟通和解答其疑问。

2. 隐私保护:严格遵守隐私保护法律法规,保证患者的个人信息和医疗记录的安全和保密。确保患者信息仅在医疗团队内部合理使用。

九、结语

手术室护理是保障患者手术安全和提升手术效果的关键环节。从手术前的准备到术后的恢复,每一步都需要专业的护理和精心的管理。通过不断提高护理质量和患者教育,可以显著改善患者的手术体验和康复效果。

(作者单位:河北省武安市中医院)

让人秒懂的血液常识

□ 蒙青青

血液,这个维持生命运作不可或缺的液体,其实是个不断流动的化工厂。它不仅是我们的“物流公司”,还是信息传递和废物处理的“专家”。那么,血液究竟承担了哪些角色?让我们一起来探索血液的奥秘。

一、血液的组成

血液的组成是相当复杂的,它不仅是生命的基本组成部分,还是一个多功能的运输系统。让我们更深入地探讨每个组成部分及其功能。

血浆:血浆是血液的液态部分,呈淡黄色,主要由水组成,约占血浆体积的90%以上。它是血细胞流动的介质,也是各种物质的溶剂,包括:①电解质:如钠、钾、钙、镁、氯化物等,维持体液的酸碱平衡和渗透压。②营养物质:包括葡萄糖、脂肪、氨基酸等,这些是细胞生长和能量代谢的基础。③激素:内分泌腺分泌的生物活性物质,调节身体各种生理功能。④抗体:也称为免疫球蛋白,由身体免疫系统产生,用于识别和中和外来物质如细菌和病毒。⑤废物:如尿素和肌酐,它们是身体代谢活动的副产品,需要被运送到肾脏进行过滤排出。

血细胞:血细胞占血液体积的大约45%,分为三大类:①红细胞(红血球):这些细胞负责携带氧气,它们通过血红蛋白——一种含铁的蛋白质,能够与氧气紧密结合,将氧运送到全身细胞。红细胞还帮助从细胞带走二氧化碳,这是一种废物气体,通过肺部排出体外。②白细胞(白血球):是免疫系统的重要组成部分,它们在体内巡逻,识别并吞噬外来入侵者,如病毒、细菌和真菌。白细胞的种类繁多,包括淋巴细胞、单核细胞、中性粒细胞等,每种都有其独特的防御机制。③血小板:血小板在体内发挥重要的作用,它们不仅是细胞,还是血液凝固和伤口愈合过程中不可缺少的部分。当出现血管损伤时,血小板会迅速聚集在损伤部位,形成血栓以阻止出血。

二、血液的功能

运输:血液将氧气和营养物质运送到细胞,同时也携带废物(如二氧化碳和尿素)至肝脏和肺部进行处理和排出。

保护:白细胞在我们的身体里巡逻,消灭入侵的病原体,保护我们免受感染。

调节:血液通过运输激素等物质帮助调节身体的多种功能,如体温、pH平衡和

细胞间的水分平衡。

三、常见的血液疾病

贫血:贫血有多种类型,根据原因的不同可以分为:①缺铁性贫血:铁是制造血红蛋白的必要成分,缺铁会导致血红蛋白合成不足,影响氧气的运输。②巨幼细胞性贫血:通常因为缺乏维生素B12或叶酸导致,影响红细胞的成熟障碍。③溶血性贫血:此类贫血导致红细胞提前破裂,超出骨髓生成红细胞的能力。

白血病:白血病是一种血细胞的恶性增生,导致正常血细胞被异常细胞替代,影响身体的免疫力。类型众多,包括急性和慢性形式。

血友病:血友病是因为遗传因素导致的一种凝血因子缺乏,造成患者出血不易止血。最常见的是血友病A和血友病B,分别缺乏第八和第九凝血因子。

四、如何保持血液健康

增强营养摄入:①增加含有欧米茄-3脂肪酸的食物:如鲑鱼和亚麻籽,它们对心血管健康有益。②多吃全谷物:全谷物富含纤维,有助于降低胆固醇,预防动脉粥样硬化。③限制加工食品和饱和脂肪的摄入:

这些食物可能会增加心脏病和血管疾病的风险。

定期体检:①检查胆固醇水平:高胆固醇可导致动脉堵塞,增加心血管疾病的风险。②血压监测:高血压是心血管疾病的一个重要危险因素。

生活习惯的进一步细化:①保持正常体重:过重或肥胖会增加患心血管疾病的风险。②避免高风险行为:如使用非法药物或滥用药物,这些行为可能损害心脏和血管。③减压:长期的压力可以对心血管系统产生负面影响。

其他血液健康提示:①足够的睡眠:良好的睡眠习惯有助于维护正常的生理节律和免疫系统功能。②充足的水分:适量饮水有助于保持血液系统平衡,防止血栓形成。

五、结语

总之,血液不仅仅是流动的液体,它是生命活动的基石。了解它的组成和功能,对我们维护健康至关重要。记住,健康的血液是健康生活的基础。关注健康,关爱自己,从了解我们的血液开始吧!

(作者单位:广西柳州市妇幼保健院)

干眼症的有效治疗方法

□ 卢妍

在快节奏的现代生活中,干眼症已成为一种常见的眼部疾病,影响着我们的工作效率和生活质量。从长时间盯着电脑屏幕到生活在干燥的环境中,日常习惯可能无形中加剧了这一问题。本文旨在提供一些有效的干眼症治疗方法,帮助那些受到这种常见的眼部疾病困扰的人们。

一、干眼症的定义和症状

干眼症是一种眼部疾病,表现为眼睛的泪液无法正常保持眼睛湿润,从而导致多种不适症状。患者常常感到眼睛疼痛、灼热,甚至在阅读、看电脑屏幕或其他集中视力的活动中感到困难。

二、干眼症的原因

干眼症的成因复杂,可能包括长时间对着电脑或手机屏幕、生活在干燥的环境中、年龄增长以及某些系统性疾病如糖尿病或风湿病等。另外,某些药物如抗组胺药也可能导致干眼症。

三、治疗方法和自我管理

治疗干眼症的方法多种多样,关键在于选择合适的治疗方案,以减轻症状并提高生活质量。以下是一些有效的治疗和管理方法。

人工泪液和滋润眼药水:这类药物主

要用于补充或替代自然泪液,从而帮助缓解眼睛的干燥和不适。人工泪液一般不含防腐剂,因此较适合频繁使用。它们可以润滑眼睛,减少摩擦,缓解刺激感。适用于轻至中度的干眼症患者。

眼部按摩和热敷:眼部按摩和热敷是缓解干眼症状的有效方法。它们通过促进眼部血液循环发挥作用。使用温热的敷布或专门的眼部热敷蒸汽眼罩能够加热眼睑腺体,促进油脂的分泌,这有助于减少泪液蒸发。同时,轻轻按摩眼周区域可以促进泪液自然分泌,为眼睛提供必要的滋润。

Omega-3 脂肪酸补充:Omega-3 脂肪酸对于维持眼部健康非常重要。研究表明,这类营养素有助于改善泪膜的质量和稳定性,从而减轻干眼症状。Omega-3 脂肪酸可以通过饮食摄取,如富含此类脂肪酸的鱼类(例如三文鱼、鲑鱼),或通过补充剂形式摄入。

药物治疗:针对中至重度干眼症,医生可能会推荐使用某些药物。例如,环孢素眼药水是一种抗炎药物,可以帮助减少眼睛的炎症和增加泪液的产生。此类药物通常需要在医生的指导下使用,以监测疗效和可能的副作用。

环境调整:改变生活和工作环境也对干眼症的管理至关重要。减少长时间面对电脑或手机屏幕的使用,定期休息眼睛。在干燥的环境中使用加湿器,以增加空气湿度。避免直接暴露于强风、空调直吹等可能加剧眼部干燥的情况。

四、预防措施

为了有效预防干眼症,我们可以采取以下几种方法。

减少屏幕时间:长时间盯着电脑、手机或其他电子屏幕会对眼睛造成压力。建议实践“20-20-20”法则:即每连续使用屏幕20分钟后,就将视线转移到至少20英尺(约6米)远的地方,持续观看20秒。这有助于减轻眼睛疲劳。

保持眼部湿润:在干燥的环境中,使用空气加湿器可以帮助增加空气湿度,减少眼睛干涩。当感觉眼睛干燥时,可以适时使用人工泪液或滋润眼药水,以提供额外的润滑。

正确的阅读和工作姿势:确保在阅读或工作时光线充足,同时避免强烈的眩光。保持电脑屏幕或阅读材料位于眼睛水平线以下20-30厘米处,可以减少眼部负担。

定期休息眼睛:工作或学习过程中,

每隔一段时间就闭上眼睛休息片刻,或进行轻微的眼部运动。尽量避免在风扇或空调直接吹拂的环境下长时间工作,以减少眼睛干燥。

戴护目镜:在风沙较大的环境中或参与可能对眼睛造成伤害的活动时,戴上护目镜是一个明智的选择。对于隐形眼镜使用者来说,定期更换隐形眼镜并保持其清洁是防止眼部感染和干燥关键。

定期眼科检查:定期进行眼科检查对于早期发现和处理眼部潜在问题至关重要。即使没有明显的不适,也应保持与眼科医生的定期联系,并认真遵循他们的专业建议。这样做能帮助及时发现和治疗可能导致干眼症等情况。

五、结语

干眼症虽不危及生命,但确实会给日常生活带来不便和不适。深入理解干眼症,并采取恰当的治疗方法,对维护眼部健康和提升生活品质非常关键。请记住,面对持续或加重的干眼症状,及时向专业的眼科医生咨询将是一个明智的决定。通过适当的管理和治疗,我们不仅可以有效控制干眼症,还能够享受更舒适、更健康的视觉体验。

(作者单位:河北省固安县人民医院)