

手术室里的“魔术师”：护士如何变出无菌世界

□ 封颖

在医院的深处,手术室是一个充满神秘与紧张氛围的地方,而这里的“魔术师”并非身着华丽长袍的表演者,而是那些身着绿色手术服的护士们。她们以精湛的技能 and 严谨的态度,在每一次手术中变出一个无菌世界,为患者的生命安全保驾护航。

无菌环境:手术成功的基石

无菌环境,简而言之,就是在一定空间内没有微生物存在的状态。在手术室内,这样的环境是确保手术成功的关键因素。任何微小的微生物污染都可能导致手术失败,甚至危及患者生命。

因此,护士们必须严格遵守无菌操作规范,从每一个细节入手,确保手术室的每一个角落都达到无菌标准。

精心准备:打造无菌世界的起点

在患者进入手术室之前,护士们已经开始了紧张的准备工作。手术室的地板、墙壁、手术台等所有表面都要经过彻底的清洁和消毒,以杀灭可能存在的病菌和微生物。同时,空气净化系统持续运行,确保空气中的微粒和细菌数量控制在极低的水平。护士们自身也需进行严格的准备,包括穿戴无菌手术服、手套、口罩等防护用品,确保自身不会成为污染源。

器械管理:确保无菌状态的关键

手术器械的无菌处理是手术室护理中的关键环节。

每一件器械都需要经过高温高压灭菌、化学消毒等多种方式处理,以杀灭所有的病

原体。在手术过程中,护士们要时刻保持器械的无菌状态,传递器械时动作精准、迅速,避免触碰非无菌区域。她们就像舞台上的魔术师,用灵巧的双手和严谨的态度,确保手术器械的每一次传递都准确无误。

患者准备:无菌操作的延伸

患者的准备工作也是无菌操作的重要部分。在手术前,护士会为患者进行皮肤消毒,使用具有强大杀菌作用的消毒剂,消毒范围远远超过手术切口的区域。

对于需要插入导管或进行其他侵入性操作的部位,同样会进行严格的消毒处理。这些措施旨在减少手术过程中感染的风险,为患者创造一个更加安全的手术环境。

严格监控:维护无菌世界的持续稳定

为了确保无菌环境的持续稳定,护士们会定期进行监测和评估。这包括对空气、物体表面和手术人员的手部进行微生物采样检测。一旦发现任何潜在的污染风险,会立即采取措施进行纠正和改进。这种严格的监控机制为手术室的无菌环境提供了有力的保障。

手术室里的“魔术师”——护士们,以她们的专业技能和严谨态度,在每一次手术中变出一个无菌世界。她们是患者安全的忠诚守护者,用自己的汗水和智慧为医疗事业作出了巨大贡献。让我们向这些默默付出的白衣天使们致以最崇高的敬意,感谢她们为患者的生命安全和身体健康所付出的不懈努力。

(作者单位:山东省青岛市西海岸新区第二中医医院)

消化内镜常见并发症及预防措施

□ 李莹莹

消化内镜检查是现代医学中一项重要的诊断手段,广泛应用于观察食管、胃、十二指肠等消化道内部情况。然而,尽管其对于许多疾病的诊断和治疗具有重要价值,但检查过程中也可能出现一些并发症。了解这些并发症及其预防措施,对于保障患者安全至关重要。

常见并发症

1. 咽喉部损伤:由于咽喉部位是内镜首先接触的部位,容易受到损伤,如黏膜擦伤、水肿等,严重者可导致出血或感染。

2. 消化道出血:可能由操作不当或患者本身病变引起,如 Mallory-Weiss 撕裂或对曲张静脉的损伤,导致食管、胃或十二指肠等部位出血。

3. 穿孔:消化道穿孔是内镜检查中最严重的并发症之一,可能由于操作不当或患者

病变严重导致,穿孔后消化液和食物可能进入腹腔,引发腹膜炎等严重后果。

4. 感染:若内镜及器械消毒不彻底或操作不当,可能导致患者感染,常见病原体包括细菌和病毒。

5. 心肺并发症:使用的镇静剂或麻醉药物可能引起患者心肺反应,如血压下降、氧饱和度下降、心动过缓等。

6. 过敏反应:部分患者可能对造影剂或镇静剂产生过敏反应,尽管不常见,但一旦发生需立即处理。

7. 误吸:在检查过程中,如果患者有胃内容物反流到食道,可能发生误吸,尤其在意识不清或镇静状态下。

预防措施

1. 充分准备:检查前,医生应对患者进行

详细的病史询问和体格检查,了解病变情况和身体状况。同时,确保患者在检查前有充分的休息和稳定的心态,减少因紧张或焦虑引发的并发症。

2. 器械消毒:内镜及器械必须经过严格的消毒处理,确保无菌。医院应建立完善的消毒制度,定期对器械进行检查和维护,确保其性能良好。

3. 熟练操作:医生应熟练掌握内镜检查技术,遵循操作规程,避免操作不当导致并发症。医生应定期进行培训和学习,提高操作技能和经验。

4. 实时监控:在检查过程中,医生应实时监控患者的生命体征和病情变化,及时发现并处理可能出现的并发症。

5. 知情同意:在检查前,医生应详细告知

患者检查的风险和可能的并发症,并让患者签署知情同意书,确保患者充分了解并同意接受检查。

6. 并发症应对准备:医生应制定详细的并发症应对方案,包括止血、抗感染、处理穿孔等,并准备好相应的药物和设备。一旦出现并发症,应立即停止检查并采取适当的处理措施。

结语

消化内镜检查作为现代医学的重要诊断手段,对于许多疾病的诊断和治疗具有重要意义。然而,在检查过程中可能出现的并发症不容忽视。通过充分的准备、严格的消毒、熟练的操作、实时监控以及制定详细的并发症应对方案,我们可以最大程度地降低并发症的发生概率,确保患者的安全。

(作者单位:河北省邢台市中医院)

白癜风的发病机制与治疗方法

□ 张丽华

白癜风是一种常见的皮肤疾病,其主要特征是皮肤、毛发及黏膜等部位的色素脱失。白癜风的发病机制复杂,涉及多种因素,包括遗传、自身免疫、氧化应激、神经精神因素及环境因素等。

发病机制

1. 遗传因素:遗传因素在白癜风发病中占据重要地位。研究表明,25%~30%的白癜风患者有家族聚集现象,虽然具体的遗传方式尚未明确,但多基因遗传的假说被广泛接受。

2. 自身免疫:部分研究显示,50%~80%的白癜风患者体内存在抗黑素细胞的抗体,且白癜风患者常伴发其他自身免疫性疾病,如风湿性疾病和甲状腺疾病。这表明白癜风与免疫系统攻击自身色素细胞密切相关。

3. 氧化应激:外伤、皮肤损伤刺激等因素可能诱发局部氧化应激反应,导致黑素细胞受损,从而引发白癜风。

4. 黑素细胞自毁:长时间暴露于阳光下或皮肤受到过度刺激,可能导致黑素细胞功能亢进,进而使其部分或完全失去功能,造成色素脱失。

5. 神经化学因素:精神压力、焦虑等神经化学因素可能导致神经肽的异常释放和调节,进一步毁损局部的色素细胞,从而诱发白癜风。

治疗方法

白癜风的治疗需遵循个体化原则,根据患者的具体病情制定合适的治疗方案。常见的治疗方法包括:

1. 外用药物:如糖皮质激素、钙调磷酸

酶抑制剂(如他克莫司)和维生素D3衍生物、JAK抑制剂等等,这些药物可局部抑制免疫反应,促进黑素细胞再生。但需注意,长期使用激素类药物可能带来一定的副作用。

2. 光疗:包括窄谱中波紫外线(NB-UVB)和308nm准分子激光等,通过特定波长的光线照射白斑区域,刺激黑素细胞增殖和分化。光疗需在医生指导下进行,并注意保护非照射区域皮肤。

3. 口服药物:对于进展期或泛发性白癜风,医生可能会开具免疫抑制剂、糖皮质激素、中成药等口服药物,以调节免疫系统功能,促进黑素细胞恢复。

4. 生物制剂:近年来,针对特定免疫通路的生物制剂在治疗难治性白癜风中显示出良好疗效,通过精准调节免疫系统,减少对黑

色素细胞的攻击。但该类药物处于药物临床阶段,其疗效及安全性需要更多的研究数据以待证实。

5. 手术治疗:对于稳定期且面积较小的白斑,可采用自体表皮移植术,通过将健康皮肤的表皮层移植到白斑区域,使其重新着色。对于大面积白癜风可采取自体表皮细胞悬液移植、自体黑素细胞移植法、异体黑素细胞移植法、单株毛发移植法、组织工程等方法,均可取得有效治疗,给难治白癜风患者带来了福音。

综上所述,白癜风的发病机制复杂多样,治疗方法也需因人而异。患者应及时就医,在医生的指导下进行科学全面的治疗,同时保持良好的生活习惯和积极的心态,以促进疾病的恢复。

(作者单位:河北医科大学第二医院)

甜蜜孕期,智慧控糖:你的专属饮食运动指南

□ 郝玲玲

孕期,是每个女性生命中最甜蜜和期待的时光。然而,随着妊娠期糖尿病发病率的上升,如何在这一特殊时期科学控糖,确保母婴健康,成为了许多准妈妈关注的焦点。

本文将从业务与运动两个方面,为你提供一份专属的控糖指南,助力你享受甜蜜孕期,智慧控糖。

一、饮食篇:均衡摄入,合理搭配

1. 少量多餐,定时定量

孕期控糖的第一步是合理安排饮食。建议每日分六餐进食,定时定量,避免饥饿和暴饮暴食。孕早期每日能量需求约为1500-1800千卡,孕中期为1800-2100千卡,孕晚期则为2100-2300千卡。通过分餐进食,可以更好地控制血糖波动,同时满足母婴的营养需求。

2. 优选低GI食物

低GI(血糖生成指数)食物在胃肠中停

留时间长,血糖上升缓慢且稳定,是孕期控糖的理想选择。

3. 粗细结合,合理搭配

主食选择上,应遵循“粗细结合”的原则。杂粮饭、杂粮馒头、全麦面包等富含膳食纤维的食物应成为主食的主要部分,这些食物不仅能提供持久的能量,还能促进肠道蠕动,帮助控制血糖。同时,应避免过多摄入精细加工的米面制品,如白米饭、白馒头等。

4. 蔬菜为主,水果适量

每日应保证摄入足够的蔬菜,尤其是深绿色叶蔬菜,它们富含维生素和矿物质,对母婴健康大有裨益。水果方面,应选择低糖水果如柚子、芭乐、苹果等,并控制每日摄入量不超过200克,以避免糖分摄入过多。

5. 烹饪方式健康

在烹饪方式上,应尽量采用清蒸、水煮、凉拌等少油少盐的方法,避免油炸和红烧等

高热量烹饪方式。这样不仅有助于控制血糖,还能保持食物的原汁原味和营养成分。

二、运动篇:适量运动,促进健康

1. 规律运动,增强体质

孕期适量运动对母婴健康至关重要。孕中期之后,在排除运动禁忌症的情况下,可以开始规律运动。推荐的运动方式包括散步、快走、游泳、瑜伽等。这些运动不仅能增强体质,还能促进血液循环,调节血糖水平。

2. 循序渐进,安全第一

孕期运动应循序渐进,避免过度劳累和高强度运动。建议从每次10分钟开始,逐步延长至每次30分钟以上,每周进行5次左右。同时,运动时应穿着宽松舒适的运动装和运动鞋,避免在饱餐或饥饿时运动,以防低血糖或不适。

3. 监测血糖,及时调整

在运动过程中,应定期监测血糖水平,以

便及时调整运动强度和饮食计划。如果出现低血糖症状,如头晕、乏力、出汗等,应立即停止运动并补充糖分。

4. 心态平和,享受过程

孕期控糖不仅是一场身体的挑战,更是一场心理的考验。保持平和的心态,享受运动的乐趣和孕期的美好时光,对母婴健康同样重要。可以通过听音乐、阅读等方式调节情绪,缓解压力。

结语

甜蜜孕期,智慧控糖。通过合理的饮食安排和适量的运动锻炼,我们完全有能力在孕期保持血糖稳定,为母婴健康保驾护航。希望每一位准妈妈都能享受这段美好时光,迎接新生命的到来。记住,科学的控糖方法不仅关乎自身的健康,更是对宝宝未来成长的负责和关爱。让我们携手努力,共创甜蜜孕期!

(作者单位:山东省潍坊市人民医院)