

# 小动作,大改变:白内障术后护理的点滴细节

□ 冯艳 赵伟

在眼科医学领域,白内障手术以其高效性与安全性,成为了众多患者重获光明的重要途径。

然而,手术的成功仅仅是一个开始,术后的精心护理同样至关重要。正所谓“小动作,大改变”,每一个细微的护理步骤都可能对术后恢复产生深远的影响。

以下,我们就来详细探讨白内障术后护理的几大关键细节。

## 1. 遵医嘱用药,不可擅自增减

术后,医生会根据患者的具体情况开具眼药水或眼药膏,这些药物多具有抗炎、预防感染、促进伤口愈合等作用。

患者务必严格按照医嘱的频次和剂量使

用,不可因症状好转而自行停药,也不可因担心而增加用药量。正确的用药是保证手术效果、减少并发症的关键。

## 2. 保持眼部清洁,避免感染

术后一段时间内,患者应特别注意眼部卫生,避免脏水、尘埃等进入眼睛。洗脸时,可用干净的湿毛巾轻轻擦拭眼周,避免直接揉搓眼睛。若需洗头或洗澡,可佩戴防护眼镜或使用眼罩,以防不慎溅水。同时,注意手部卫生,触摸眼睛前务必洗手。

## 3. 合理用眼,避免疲劳

虽然现代生活离不开电子设备,但白内障术后患者应尽量减少长时间近距离用眼,如看电视、手机、电脑等。用眼一段时间后,应

远眺或闭眼休息几分钟,以缓解眼部疲劳。此外,避免在强光或弱光环境下阅读,保护眼睛免受不良光线刺激。

## 4. 避免剧烈运动,保护眼睛

术后初期,患者应尽量避免剧烈运动和重体力劳动,以防眼部受到意外伤害或增加眼压,影响手术效果。日常生活中,如弯腰、低头、提重物等动作也应尽量放缓,减少对眼部的压力。同时,外出时可佩戴太阳镜,减少紫外线对眼睛的伤害。

## 5. 定期复查,及时调整

白内障术后,定期复查是必不可少的环节。医生会根据患者的恢复情况调整用药方案,及时发现并处理任何潜在的并发症。患者

应按照医生的建议定期复诊,切勿因忙碌或疏忽而错过复查时间。

## 6. 保持良好心态,促进恢复

心理状态对术后恢复同样重要。患者应保持乐观、积极的心态,避免过度焦虑或抑郁。家属也应给予患者足够的关心和支持,共同营造良好的康复环境。

总之,白内障术后护理是一个细致而复杂的过程,需要患者、家属及医护人员的共同努力。通过遵循上述护理细节,我们可以最大限度地促进术后恢复,让患者早日重获清晰视界。

(作者单位:河北省邯郸市眼科医院邯郸市第三医院)

# 如何降低麻醉风险,提高患者舒适度

□ 白银中

在现代医学的广阔领域中,麻醉作为手术与疼痛管理不可或缺的一环,其安全性与患者的舒适度直接关系到手术的成功与患者的康复进程。

随着医疗技术的不断进步和麻醉学的深入发展,如何进一步降低麻醉风险、提升患者围术期的舒适度,已成为医学界不断探索与实践的重要课题。

## 一、精准麻醉:科技赋能,风险可控

精准医疗的理念正逐步渗透到麻醉领域,通过个体化用药、精准监测与调控,实现麻醉的“量体裁衣”。首先,术前详细评估患者的身体状况、疾病史、过敏史及药物使用情况,为制定个性化的麻醉方案提供基础。其

次,利用先进的监测设备,如脑电双频指数(BIS)监测、肌松监测等,实时掌握患者生命体征及麻醉深度,及时调整麻醉药物剂量,避免过深或过浅的麻醉状态,从而减少并发症的发生。

## 二、无痛管理:全程关怀,舒适体验

疼痛是手术及术后恢复过程中的一大挑战。无痛管理不仅限于手术中的麻醉控制,更贯穿于术前准备、术中实施及术后康复的全过程。

术前,通过心理疏导、疼痛教育等方式减轻患者的焦虑与恐惧;术中,采用多模式镇痛策略,结合不同作用机制的镇痛药物与技术,如神经阻滞、局部麻醉等,力求达到最佳镇痛

效果;术后,继续实施个体化镇痛方案,结合物理疗法、药物调整等手段,促进患者快速康复,提高生活质量。

## 三、团队协作:多学科联动,共筑安全防线

麻醉管理是一个复杂而精细的过程,需要麻醉医生、外科医生、护士、药师等多学科团队的紧密协作。通过定期的病例讨论、技能培训与知识更新,提升团队的整体素质与应急处理能力。在手术过程中,团队成员各司其职,密切沟通,确保麻醉方案的顺利实施与调整,及时发现并处理潜在的风险因素,共同为患者筑起一道安全防线。

## 四、人文关怀:温暖相伴,心灵慰藉

在追求技术精湛的同时,人文关怀同样不可或缺。麻醉医生及医护人员应关注患者的心理需求,用温暖的话语、耐心的解释缓解患者的紧张情绪,增强其对治疗的信心与配合度。此外,营造温馨舒适的手术环境,如适宜的温湿度、柔和的灯光与音乐等,也有助于提升患者的舒适度与满意度。

总之,降低麻醉风险、提高患者舒适度是一项系统工程,需要医学技术的不断进步、多学科团队的紧密协作以及人文关怀的深入实践。在这条医学与关怀并行的道路上,我们不断前行,只为给患者带来更加安全、舒适、高效的医疗服务体验。

(作者单位:河北省张家口市万全区中医院)

# 儿童预防接种的护理要点

□ 陈旭峰

儿童预防接种是保障儿童健康、预防传染病的重要措施。通过接种疫苗,儿童体内能够产生相应的抗体,从而有效抵御疾病的侵袭。然而,接种后的护理同样关键,它直接关系到接种效果和儿童的身体恢复。

以下是儿童预防接种的护理要点,为孩子的健康加分。

## 1. 接种前准备

了解接种信息:家长在接种前应详细了解疫苗接种的种类、接种剂量、接种部位及可能的不良反应等信息。同时,需携带预防接种证,确保接种信息的准确性。

健康评估:接种前,家长应如实告知医生孩子的健康状况和接种禁忌,如发热、过敏史、严重疾病等。医生会根据孩子的身体情况判

断是否适合接种。

准备衣物:给孩子穿宽松、易穿脱的衣服,便于接种操作。

## 2. 接种过程中的注意事项

保持安静:接种过程中,家长应安抚孩子的情绪,保持其安静,避免哭闹影响接种效果。

观察接种反应:接种后,需在接种点观察30分钟,确认无异常反应后方可离开。这一步骤对于预防严重过敏反应至关重要。

## 3. 接种后的护理

观察反应:接种后的头几天,家长应密切观察孩子是否有异常反应,如注射部位红肿、疼痛、发热等。这些反应通常是正常的,但如果出现严重不适或持续时间较长,应及

时咨询医生。

缓解注射部位不适:如果注射部位有轻微红肿或疼痛,可以使用冷敷或温敷来缓解疼痛或红肿。但注意不要直接应用冰或热源在孩子的皮肤上。

饮食和水分摄入:接种后,确保孩子充足饮水,保持水分补充。食欲可能会受到影响,但应鼓励孩子适当进食以满足其营养需求。

避免过度活动:接种后的24小时内,避免孩子进行过度体力活动,保持充足的休息时间,有助于机体恢复和减轻不适感。

保持接种部位清洁:接种部位应保持清洁干燥,避免沾水,以防感染。接种后的三天内洗澡时要避免注射部位被污染。

特殊疫苗护理:对于某些特殊疫苗,如

脊髓灰质炎减毒活疫苗,应用凉开水溶解后服下或直接吞服,服药前后一小时内避免过热饮食,以保证疫苗效果。

## 4. 及时处理异常反应

如果孩子出现高热、严重红肿、持续疼痛或其他异常反应,家长应及时带孩子就医,以便得到专业化的处理。

结语

儿童预防接种是预防传染病的重要手段,而接种后的护理同样不容忽视。通过家长的细心观察和护理,可以确保接种效果,促进孩子的健康恢复。让我们共同努力,为孩子们构建一个健康、快乐的成长环境。

(作者单位:河北省张北县花园街社区卫生健康服务中心)

# 揭秘中医内科辨证施治:一人一方,精准治疗

□ 杜蕴博

在绵延不绝的医学长河中,中医以其独特的理论体系和实践经验,传承数千年而不衰,其中内科辨证施治更是中医精髓之所在,体现了“一人一方,精准治疗”的核心理念。这一理念不仅是对个体差异的深刻认识,也是中医追求个体化、精细化治疗目标的集中体现。

## 中医内科:古老智慧与现代健康的桥梁

中医内科,作为中医临床的重要分支,专注于人体内部脏腑经络的病理变化及其诊治。它不同于西医的“头痛医头,脚痛医脚”,而是强调从整体出发,通过望、闻、问、切四诊合参,全面收集患者的症状、体征、病史等信息,进而分析病因、病机,最终制定个性化的

治疗方案。这种治疗方式,正是“一人一方,精准治疗”思想的生动实践。

## 辨证施治:中医治疗的灵魂

“辨证施治”是中医内科治疗的基本原则。所谓“辨证”,即根据患者的临床表现,运用中医理论,判断其证候类型,明确疾病的本质。中医将人体失衡状态归纳为不同的证型,如寒证、热证、虚证、实证等,每种证型都有其特定的病因、病机和临床表现。而“施治”,则是根据辨证结果,选择合适的药物、针灸、推拿等治疗方法,以恢复人体阴阳平衡,达到治愈疾病的目的。

## 一人一方:尊重个体差异的精准医疗

“一人一方”是中医辨证施治的具体体

现。它强调每个患者都是独一无二的,其体质、年龄、性别、生活习惯、环境因素以及疾病发展阶段等都会影响疾病的证候表现和治疗方案的选择。因此,中医内科医生在治疗时,会充分考虑这些个体差异,为每位患者量身定制治疗方案。这种治疗方式不仅提高了治疗的针对性和有效性,也减少了不必要的药物副作用,体现了中医“以人为本”的医学伦理观。

## 精准治疗:科技赋能中医新篇章

随着现代科技的进步,中医内科也在不断创新与发展。现代诊断技术如基因检测、生物标志物检测等,为中医辨证提供了更加客观、精确的依据;而大数据分析、人工智能等

技术的应用,则使得中医临床信息的处理更加高效、精准,为“一人一方”的精准治疗提供了有力支持。这些科技手段与中医理论的深度融合,正推动着中医内科诊疗水平的不断提升,为患者带来更加个性化、高效的医疗服务。

结语

中医内科的辨证施治,以其“一人一方,精准治疗”的独特魅力,彰显了中医智慧的博大精深。它不仅是中华民族传统医学的瑰宝,也是现代精准医疗的重要组成部分。在未来的发展中,我们有理由相信,中医内科将在传承与创新中继续前行,为人类的健康事业贡献更多的力量。

(作者单位:河北省梅奥心血管病医院)