

手术室无菌操作的具体步骤及注意事项

□ 康建明

在医院的众多角落中,手术室无疑是一个充满紧张与专注的神秘空间。这里,是生命与希望交织的前沿阵地,每一场手术都是对医护团队协作的极限考验。而无菌操作,则是手术室护理的“魔法护盾”,为手术的成功和患者的康复提供了坚实的保障。

一、无菌操作的重要性

无菌操作的核心在于预防感染,这是手术成功的关键。在手术过程中,细菌若侵入伤口,不仅会导致感染,还可能引发术后并发症,影响患者的恢复。

无菌操作可以有效阻挡细菌,为手术创造一个洁净的环境,降低感染风险,保障手术安全。

二、无菌操作的具体步骤

1. 术前准备

环境准备:手术室应保持清洁、整齐、安静,温度、湿度适宜。手术床、无影灯、手术器械等设备应提前检查,确保功能正常。

物品准备:根据手术需要,准备相应的手术器械、敷料、药品等,并确保物品齐全、质量合格。

人员准备:医护人员需穿戴无菌手术衣、帽子、口罩和手套,并进行严格的洗手消毒,确保双手及全身的无菌状态。

2. 术中操作

器械处理:手术器械需经过严格的灭菌处理,并在使用过程中避免接触非无菌物品。

手术区域消毒:在手术开始前,用消毒液对手术区域进行全面消毒,包括手术台面、手术器械等。

生命体征监测:术中密切监测患者的心

率、血压、呼吸、血氧饱和度等生命体征,确保患者安全。

无菌操作规范:医护人员需严格执行无菌操作规范,如用无菌镊子夹取物品,避免用手直接接触无菌物品等。

3. 术后处理

清理手术区域:手术结束后,用消毒液擦拭手术台面,清除血液、体液等污染物。

废弃物处理:所有接触过患者或手术区域的物品,如手术衣、手套、纱布等,需按规定处理,避免污染环境。

环境消毒:手术结束后,对手术室进行全面消毒,确保环境安全。

三、无菌操作的注意事项

保持手部清洁:医护人员在进行手术前需彻底洗手,并在手术过程中保持手部清洁

干燥。

避免污染:在穿戴无菌衣物和手套时,需避免污染,确保衣物的无菌状态。

团队协作:手术室护理需要医护人员之间的紧密配合,确保手术流程的顺畅进行。

持续学习:医护人员需不断学习和更新无菌操作的知识和技术,提高专业水平。

无菌操作不仅是手术室护理的核心环节,更是对生命的尊重。通过严格遵守无菌操作规范,医护人员能够为患者提供一个安全、洁净的手术环境,为手术的成功和患者的康复提供坚实的保障。

让我们向这些默默守护生命的医护人员致以最崇高的敬意!

(作者单位:河北省邢台市第九医院/巨鹿县医院)

食管癌患者家庭护理要点

□ 刘媛

食管癌患者通常会出现进食困难和营养不良的症状。家属在患者的饮食上应特别注意以下几点:

术后饮食调整:术后3~4天开始鼻饲营养液,每次300毫升左右,每日5~6次。术后第7天开始逐渐过渡到全流饮食,如稀粥、藕粉等。

半流质饮食:出院后一周内,进食半流质食物,如面条、蛋羹等,注意少食多餐,细嚼慢咽。

营养均衡:患者应进食高热量、高蛋白、高维生素、低脂肪的食物,如鸡蛋、牛奶、山药、红薯等。避免进食辛辣、油腻和偏冷的食物,以防食管肌肉痉挛,加重病情。

3. 日常生活管理

适度活动:患者需保证充分休息,适度活

动,如散步、打太极等,逐渐增加活动量。避免剧烈运动,防止疲劳。

防止感染:注意患者的清洁卫生,术前术后搞好个人卫生,更换清洁衣物及饮食用具。减少外人探视,避免到人的公共场所,防止受凉感冒,预防上呼吸道感染。

良好生活习惯:餐后建议饮半杯清水,冲洗食管吻合口。餐后慢行或站立活动,不要立即平躺,以防胃酸反流。休息时抬高床头或头部垫高,避免反流误吸。

4. 并发症护理

食管癌患者术后可能会出现多种并发症,如吻合口瘘、呼吸困难等。

家属应密切观察患者的生命体征,如体温升高、胸痛、呼吸困难等,一旦出现异常,应立即通知医生。同时,术前术后指导患者进行

呼吸功能锻炼,增强肺功能。

5. 营养管护理

对于携带营养管的患者,家属需特别注意营养管的日常护理,包括妥善固定营养管,保持通畅,定期冲洗营养管,避免堵塞。喂食时注意食物的温度和速度,防止反流。若营养管不畅,应及时就医处理。

6. 定期复查与锻炼

患者需遵医嘱坚持治疗,定期复查血常规、肿瘤标志物等。同时,进行适当的体育锻炼,如散步、打太极等,以不感到劳累为宜。睡前2小时勿进食,以免加重胃肠负担。

通过全面的家庭护理,可以为食管癌患者的康复提供有力支持,提高其生活质量,促进早日康复。

(作者单位:河北省唐山市人民医院)

产后恢复与自我护理

□ 马晓媛

汁质量和引起肠胃不适。

二、休息与活动:适度休息,循序渐进

分娩后,妈妈的身体需要充分的休息来恢复。尽量保持充足的睡眠,避免过度劳累。然而,适当的活动也是必不可少的,如散步等轻度运动,有助于促进身体的血液循环和恢复。产后第一次下地前,先在床边坐立片刻,确认无头晕等不适症状后再行走。同时,避免剧烈运动,以防腰酸背痛等产后病痛。

三、乳房护理:保持清洁,预防炎症

哺乳是产后的一项重要任务。新妈妈应注意乳房的清洁,每次哺乳前后用温水清洗乳房,保持乳头干燥,预防乳腺炎的发生。如出现乳房胀痛、红肿等症状,应及时就医。

四、子宫恢复:按摩与锻炼,促进复原

分娩后,子宫需要一定的时间恢复到孕

前状态。新妈妈可以通过按摩子宫、进行产后恢复操等方法促进子宫的恢复。如有异常出血、腹痛等症状,应及时就医。恶露是产后子宫恢复过程中的正常现象,一般持续4~6周,颜色从暗红色逐渐变为淡红色、褐色、白色。如恶露量异常或有臭味,应及时就医。

五、心理调适:保持积极,缓解压力

分娩后,新妈妈可能会面临一定的心理压力。保持良好的心态,适当进行心理调适,如听音乐、阅读等,有助于缓解焦虑情绪。如有需要,可寻求心理医生的帮助。产后忧郁症是常见的心理问题,新妈妈应提高警惕,及时寻求专业帮助。

六、清洁卫生:保持环境适宜,预防感染

坐月子期间,保持室内温度在20~24度之间,通风良好,避免细菌与病毒侵入室内。

产后恢复是每位妈妈在分娩后必须面对的重要阶段。这一过程不仅关乎妈妈的身心健康,还直接影响到宝宝的哺乳和成长。在医学上,从胎盘娩出至产妇全身各器官(除乳腺外)恢复至正常未孕状态所需的时间通常为6~8周,这段时间被称为“产褥期”。科学的产后恢复与自我护理,可以帮助妈妈们更好地度过这一时期。

一、饮食调理:营养均衡,易于消化

产后,妈妈的饮食应以营养丰富、易于消化为主。建议少量多餐,每天5~6餐,选择清淡、易消化的食物,如鱼类、瘦肉、蛋类、新鲜蔬菜和水果。适当增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入,有助于身体的快速恢复。同时,多喝温开水,有利于排尿和乳汁的分泌。避免辛辣、油腻和刺激性食物,以防影响乳

汁质量和引起肠胃不适。

二、休息与活动:适度休息,循序渐进

分娩后,妈妈的身体需要充分的休息来恢复。尽量保持充足的睡眠,避免过度劳累。然而,适当的活动也是必不可少的,如散步等轻度运动,有助于促进身体的血液循环和恢复。产后第一次下地前,先在床边坐立片刻,确认无头晕等不适症状后再行走。同时,避免剧烈运动,以防腰酸背痛等产后病痛。

三、乳房护理:保持清洁,预防炎症

哺乳是产后的一项重要任务。新妈妈应注意乳房的清洁,每次哺乳前后用温水清洗乳房,保持乳头干燥,预防乳腺炎的发生。如出现乳房胀痛、红肿等症状,应及时就医。

四、子宫恢复:按摩与锻炼,促进复原

分娩后,子宫需要一定的时间恢复到孕

孕前保健的常规措施

□ 史亚玲

孕前保健是指准备怀孕的夫妇在怀孕前进行的一系列健康检查、健康教育和指导服务,旨在提高生育率、预防孕期合并症和出生缺陷,为母婴健康打下坚实的基础。本文将从多个方面探讨孕前保健的重要性。

一、提高生育率

许多不孕不育的夫妇在进行孕前检查后可以发现潜在的健康问题,如内分泌失调、生殖系统感染等。通过及时的诊断和治疗,这些问题可以得到解决,从而提高生育率。孕前保健不仅关注女性的身体状况,也包括男性的健康检查,如精液质量分析,以确保精子的数量和活力正常。

二、预防孕期合并症和并发症

孕前保健可以帮助检测出一些潜在的疾病,如高血压、糖尿病等。这些疾病如果在孕前未能及时发现和控制,可能会导致孕期合并症和并发症的发生,如妊娠期高血压综合征、糖尿病合并妊娠等。通过孕前保健,这些潜在的健康问题可以被早期发现并进行干预,从而降低孕产期风险。

三、预防出生缺陷

出生缺陷是指胎儿在出生前即已存在的结构或功能异常。孕前保健在预防出生缺陷方面发挥着至关重要的作用。通过孕前咨询和检查,可以识别出可能增加胎儿出生缺陷风险的因素,如遗传病、药物暴露等。此外,孕前保健还包括对生活方式的评估,如饮食、运

动和压力管理,这些因素都可能影响胎儿的健康。通过积极的孕前保健措施,可以显著降低出生缺陷的风险。

四、改善健康状态,增强免疫力

孕前保健还包括健康教育及指导,如饮食营养、运动锻炼、戒烟限酒等方面的知识。均衡的饮食和适当的运动可以增加身体素质,增强体质,提高免疫力,预防患上某些妊娠疾病。同时,孕前保健还强调控制体重,过重或过轻都会影响孕育和胎儿的发育。

五、遗传咨询与优生优育

孕前保健还包括遗传咨询,帮助夫妇了解自身的遗传背景和可能存在的遗传风险。通过遗传咨询,夫妇可以了解到一些遗传病

的风险,并采取相应的措施来避免再发风险。此外,孕前保健还涉及对生育知识的普及和教育,帮助准父母了解生育过程,包括最佳生育年龄、生育健康等。这些措施有助于提高整个社会的生育健康水平,促进优生优育。

综上所述,孕前保健是确保母婴健康的重要步骤。通过科学的孕前保健,夫妇双方可以及时发现并治疗潜在的健康问题,提高生育率,预防孕期合并症和出生缺陷,为胎儿提供一个更加安全和有利的生长环境。因此,准备怀孕的夫妇应该重视孕前保健,从营养、生活方式、遗传咨询等多方面做好准备,为新生命提供一个最佳的起点。

(作者单位:河北省任丘市妇幼保健院)