

浅谈手术麻醉前的准备工作

□侯静

手术麻醉前的准备工作是确保手术顺利进行和术后快速恢复的重要环节。通过细致的准备工作，可以有效降低手术风险，提高手术成功率。以下是一篇关于手术麻醉前准备工作的医学科普文章，内容详细且条理清晰。

一、全面的身体检查

在手术麻醉前，进行全面的身体检查是必不可少的一步。这包括血液检查、心电图检查、肝肾功能检查等，以评估患者的整体健康状况。

血液检查可以了解患者的红细胞、白细胞、血小板计数以及血糖、血脂等指标，判断是否存在贫血、感染或代谢紊乱等问题。心电图检查则能评估心脏功能，排除心律失常等潜在风险。肝肾功能检查有助于了解患者的代谢和排泄能力，确保麻醉药物能够安全有效地代谢和排出。

二、饮食与饮水控制

饮食与饮水控制是手术麻醉前的重要准备工作之一。通常，患者需要在术前6-8小时禁食，2-4小时禁水。这是因为在麻醉过程中，患者的食道下端括约肌会松弛，如果胃内有食物或水，容易引起呕吐和误吸，增加窒息的风险。

对于小儿患者，禁食和禁水的时间可能略有不同，需要根据年龄和体重进行调整。

三、药物管理

对于长期服用降压药、降脂药、抗心律失常药等慢性病药物的患者，术前清晨可继续用药，以保持病情稳定。然而，某些特定药物如利血平，应在术前一周停药，改用其他类型药物，以避免对麻醉药物产生不良影响。

长期服用抗血小板和抗凝药物的患者，应根据自身情况和手术类型，决定是否停药或换药，以减少术中出血的风险。

四、改善病理状态

如果患者患有其他疾病，如高血压、糖尿病等，需要在术前配合医生进行治疗，使病情得到控制。

高血压患者应通过药物调整血压至安全范围，糖尿病患者则需要控制血糖水平，以减少手术和麻醉过程中的并发症。

此外，对于存在呼吸道感染的患者，应在感染完全恢复后再进行手术麻醉，以避免术中出现呼吸问题。

五、生活习惯调整

术前一周内，患者应戒烟、戒酒，以减少麻醉和手术的风险。吸烟会增加呼吸道分泌物，影响麻醉药物的吸收和排出，同时增加术后肺部感染的风险。饮酒则可能干扰麻醉药物的代谢，导致麻醉效果不稳定。

此外，患者还应保持良好的睡眠习惯，保证充足的睡眠时间，以减轻紧张和焦虑情绪，有利于手术的顺利进行。

六、个人卫生准备

术前当晚，患者应清洁皮肤、修剪指甲、剃掉胡须，并摘除饰物及假牙。这些措施有助于减少手术部位的感染风险，同时方便医护人员在术中操作。对于佩戴隐形眼镜的患者，术前应取下隐形眼镜，改用框架眼镜。

七、术前锻炼与心理准备

术前，患者需要在医护人员的指导下进行床上大小便、深呼吸、咳嗽等锻炼。这些锻炼有助于术后多需卧床的患者预防肺部感染和血栓形成。同时，患者还需要做好心理准备，了解手术和麻醉的过程，减轻紧张和焦虑情绪，增强对手术的信心。

综上所述，手术麻醉前的准备工作涉及多个方面，包括全面的身体检查、饮食与饮水控制、药物管理、改善病理状态、生活习惯调整、个人卫生准备以及术前锻炼与心理准备。通过细致的准备工作，可以为手术的顺利进行和术后的快速恢复奠定坚实的基础。

(作者单位:河北省张家口市第五医院)

分娩过程的注意事项

□唐成英

分娩，对于每一位女性而言，都是一场独特而充满挑战的人生大考。它不仅是一次生理上的考验，更是心理和社会角色的重大转变。如何在这场“大战”中顺利过关，成为一位自信而强大的超级妈妈？本文将为您详细解析分娩的全过程，并提供实用的建议，帮助您分娩过程中保持冷静、充满信心。

一、了解分娩过程：科学认知，心中有数

分娩的全过程可以分为三个阶段：
1. 第一产程：漫长而艰辛的等待
第一产程从孕妇出现规律性的宫缩开始，到子宫颈口完全扩张至10厘米为止。这是分娩过程中最漫长的一个阶段，通常需要数小时到更长时间不等。在这个阶段，孕妇会感到腹部疼痛、腰酸背痛、尿频等症状。宫缩会逐渐增强，间隔时间缩短，持续时间延长。

为了缓解这一阶段的不适，孕妇可以通过呼吸练习、冥想、按摩等方法来缓解疼痛和焦虑。拉玛泽呼吸减痛法是一种有效的方法，通过深呼吸帮助顺产，将注意力集中在呼吸控制上，转移疼痛，放松肌肉。

2. 第二产程：关键而短暂的冲刺
当宫颈口完全扩张时，孕妇进入第二产程。这一阶段从宫颈口完全扩张开始，到胎儿娩出为止，通常需要数分钟到数小时不等。孕妇会感到强烈的腹部疼痛和会阴

部压力。此时，孕妇应听从医生的指导，通过呼吸练习、向下推压腹部等方法来帮助胎儿娩出。

3. 第三产程：胎盘娩出与恢复
第三产程是指胎儿娩出后的阶段，胎盘会从子宫壁分离，并通过产道排出体外。这一阶段通常会持续数分钟到1小时或更多时间。医生会密切关注产妇的情况，确保身体没有出现异常。在这个阶段，产妇可能会经历轻微的宫缩痛，这是正常的生理现象，无需过分担心。

2. 不要用力叫喊
分娩时会伴随着阵发性的宫缩，此时一定不要高声叫喊。高声叫喊容易让产妇产生紧张感和疲劳感，加重阵痛的症状，并消耗体能，影响胎儿的娩出。

2. 不要闭眼
在分娩过程中，产妇尽量不要闭眼睛。闭眼可能会导致头晕，不利于产妇的健康和正常分娩。

3. 不要过分用力
在刚开始出现阵痛的时候，产妇不要过于用力，以免消耗体力。应按照医生的指导正确用力，保存体力。在阵痛出现时适当用力，阵痛消失后适当放松身体。

4. 不要将身体后仰
产妇在分娩过程中应让自己的身体尽量蜷缩起来，避免身体后仰，这样可以减轻宫缩带来的疼痛。

5. 不要憋气
憋气会让身体不自觉地发力，增加产痛的症状，并可能导致头晕。分娩时应保持呼吸顺畅，不要憋气。

三、心理调适：积极心态，迎接挑战
分娩不仅是一次生理上的考验，更是一次心理上的挑战。孕妇在孕期应提前学习分娩知识，了解产程，以便在分娩时保持冷静和自信。同时，学会应对分娩过程中的压力和疼痛，保持轻松的心态。

拉玛泽呼吸减痛法不仅可以帮助缓解生理疼痛，还能帮助产妇在心理上建立信心，转移注意力，减轻焦虑和恐惧。

四、产后恢复：科学护理，重拾活力
分娩后，产妇需要经历一段恢复时期。产后应保证充足的休息时间，多吃富含营养的食物，以帮助身体恢复。同时，注意卫生管

理，避免感染。产后会有一些量的恶露排出，这是正常的生理现象，无需过分担心。

母乳喂养有助于母婴健康，同时也可以促进子宫收缩，减少出血。产后定期进行身体检查，了解自身恢复情况，及时发现并解决潜在的健康问题。

五、社会支持：接纳变化，共同成长

分娩后，产妇的社会角色也发生了变化。亲朋好友、医护人员乃至整个社会对新妈妈的认同与期待，都在无形中强化了她们的母性身份。产妇应接纳这种变化，积极学习育儿知识，寻求社会支持。

同时，关注自我身心健康，合理安排休息与锻炼，适时寻求专业心理咨询，有助于更好地应对角色转变带来的压力。记住，每一位妈妈都是独一无二的“超人”，你们的付出与成长值得被看见、被尊重。

结语

分娩是一场人生大考，但每一位女性都有能力成为超级妈妈。通过了解分娩过程，掌握正确的应对方法，保持积极的心态和寻求社会支持，我们可以顺利度过这场考验，迎接新生命的到来。让我们共同关注孕妇的健康和幸福，共同迎接新生命的到来，让母爱成为世界上最美好的力量。

(作者单位:广西贺州市人民医院)

门诊护理小知识，让你轻松应对健康问题

□张东霞

在现代社会，随着生活节奏的加快和工作压力的增大，人们越来越重视健康管理和疾病预防。

门诊作为医疗体系中的前沿阵地，不仅是疾病诊断与治疗的重要场所，也是健康教育与护理指导的关键环节。

掌握一些基本的门诊护理小知识，不仅能帮助我们更有效地利用医疗资源，还能在日常生活中更好地维护自身及家人的健康。

以下是一些实用的门诊护理小知识，旨在让您在面对健康问题时更加从容不迫。

1. 预约挂号，省时高效

在线预约：利用医院官方网站、微信公众号或第三方医疗服务平台进行在线预约挂号，可以避免现场排队等待，节省宝贵时间。

选择科室：根据症状初步判断应就诊的科室，如发热、咳嗽去呼吸科，腹痛去消化内科等，不确定时可咨询医院服务台。

按时就诊：按照预约时间提前到达，迟到可能导致重新排队或取消预约。

2. 准备充分，信息详尽

病历资料：携带既往病历、检查报告、药物过敏史等，有助于医生快速了解病情，避免重复检查。

症状记录：提前记录下主要症状、出现时间、持续时间及变化情况，有助于医生准确诊断。

医保卡与现金：根据就诊需求准备医保卡和适量现金，部分检查或药物可能不支持直接刷卡支付。

3. 了解检查，积极配合

常规检查：如血常规、尿常规、心电图等，是诊断疾病的基础，遵医嘱进行检查。特殊检查：如CT、MRI、胃镜等，需了解检查前的准备事项，如空腹、禁水、去除金属物品等。

心理准备：部分检查可能带来不适，保持放松心态，按照医护人员指导配合，可减轻紧张感。

4. 正确用药，遵循医嘱

药物知识：了解药物名称、用法用量、副

作用及注意事项，如有疑问及时向医生或药师咨询。

按时服药：严格按照医嘱时间服药，不要自行增减剂量或停药，以免影响疗效或产生不良反应。

药物存储：注意药物保存条件，如温度、湿度要求，避免儿童接触。

5. 伤口护理，预防感染

清洁消毒：小伤口可用清水清洗后，用碘伏消毒，保持干燥，避免使用酒精等刺激性强的消毒液。

更换敷料：根据伤口情况定期更换敷料，保持伤口清洁干燥，避免感染。观察变化：留意伤口红肿、渗液、发热等异常情况，及时就医处理。

6. 慢性病管理，持之以恒

定期复诊：慢性病如高血压、糖尿病等，需定期监测指标，调整治疗方案。

生活方式调整：合理饮食，适量运动，戒烟限酒，保持良好心态，是慢性病管理的基础。

自我管理：学习使用便携式监测设备，

如血压计、血糖仪，记录数据，参与自我管理计划。

7. 心理健康，同样重要

情绪管理：面对疾病，保持乐观心态，必要时寻求心理咨询或治疗，有助于身心康复。

家庭支持：家人的理解、鼓励和支持是患者康复的重要力量，共同参与健康管理过程。

放松技巧：学习冥想、瑜伽、深呼吸等放松技巧，减轻压力，提升生活质量。

结语

门诊护理不仅仅是医院内的行为，更是一种生活态度，它贯穿于我们日常的健康管理中。通过上述门诊护理小知识的学习与实践，我们不仅能够更加高效地利用医疗资源，还能在日常生活中主动预防疾病，促进身心健康。

记住，健康是生命之本，关爱自己，从掌握这些实用的门诊护理小知识开始。在面对健康挑战时，让我们以更加科学、理性的态度，积极应对，享受健康美好的生活。

(作者单位:河北省邢台市襄都区西门里街道办事处社区卫生服务中心)