

浅谈肺部功能的重要性

□邓梅毓

呼吸,这一看似简单的生命活动,实际上是一个复杂而又精妙的过程,涉及多个器官和系统的协同工作。而肺部,作为这个过程中至关重要的器官,承载着生命延续的奥秘。本文将带您深入探索肺部的奇妙世界,了解它的结构、功能以及维护肺部健康的重要性。

一、肺部的结构与解剖

肺部是一对充满空气的器官,位于胸腔内,左右各一,被中央纵膈隔开。由于心脏并未为对称结构,心脏向胸腔左侧延伸,对左肺的影响明显大于右肺,因此两个肺的解剖结构并不完全对称。右肺比左肺更大、更重,但更短、更宽,被横裂和斜裂分为上、中、下三叶;左肺则有一个左斜裂,分为上叶和下叶。

每个肺都被一层称为胸膜的膜覆盖,胸膜又分为紧密附着在肺上的脏层胸膜和排列在肺胸腔内的壁层胸膜,它们之间是胸膜腔,通常充满一层薄薄的液体。肺具有轻、柔软、呈现

海绵状等特点,每个肺都有一个肺尖和一个基底,以及三个表面(肋面、纵隔面和膈面)和三个边界(前界、下界和后界)。

二、肺部的功能

肺部的主要功能是支持机体的气体交换。这包括通气功能和换气功能。通气功能是指空气进出肺部的能力,即我们呼吸的“量”,而换气功能则侧重于气体在肺泡和血液之间的交换效率,即呼吸的“质”。

当我们吸气时,空气通过气管、支气管进入肺泡,氧气在这里穿过肺泡壁和周围的毛细血管壁进入血液,同时血液中的二氧化碳则扩散进入肺泡。当我们呼气时,含有二氧化碳的气体被排出体外。这个过程确保了我们的身体能够不断地获得氧气并排出二氧化碳,从而维持生命活动。

三、肺功能的评估与维护

肺功能的评估通常通过一系列的检查来

完成,其中最常见的是肺活量测定。肺活量是指在尽力吸气后,再尽力呼气所能呼出的气体总量。肺活量大的人,往往呼吸较顺畅,不容易缺氧。一般来说,成年人的肺活量在3000-4000毫升。

然而,多种因素可以影响肺功能,包括年龄、生活习惯、环境污染等。随着年龄的增长,肺的弹性会逐渐下降,肺功能也会随之减退。吸烟是损害肺功能的“头号杀手”,烟草中的有害物质会破坏肺泡壁,降低肺的弹性,导致通气和换气功能障碍。长期暴露在污染的环境中,如雾霾、化学物质、粉尘等,也会对肺功能造成损害。

为了维护肺部健康,我们应该定期进行肺功能检查,特别是对于那些长期吸烟或患有呼吸系统疾病的人来说。此外,保持良好的生活习惯也是至关重要的,包括戒烟、佩戴口罩以减少空气污染物的吸入、均衡饮食以及适当的

体育锻炼等。

四、肺部健康的重要性

肺部健康不仅关系到我们的呼吸功能,还直接影响到我们的整体健康状况。肺功能好的人,呼吸肌伸缩有力,呼吸就会比较缓慢和深沉。而肺功能不太好的人,则容易出现胸闷、气短、喘憋等症状。

肺部如果出了问题,还有一个明显的症状就是咳嗽、痰液。此外,肺部健康与否还会影响我们的皮肤状态。肺部健康的人,皮肤光滑、红润且有弹性;而肺部“垃圾”堆积过多,则会让皮肤暗沉、无光泽、长痘,甚至呈现红锈色。

因此,我们应该珍惜并呵护我们的肺部健康,让每一次呼吸都充满活力,为生命注入无尽的能量。通过了解肺部的奇妙世界,我们可以更好地关注自己的健康状况,并采取积极的措施来维护肺部的健康与活力。

(作者单位:河北北方学院附属第一医院)

完善输血管理制度,守护健康生命线

□林树潮

在临床上,输血被视为疾病治疗和挽救生命的关键。随着医学发展和人们对血液认识的不断提高,输血在人类健康事业中发挥着越来越大的作用。

输血的操作过程是至为严谨的,它直接关系到病人的生命安全,稍有失误就可能造成无法挽回的错误;同时输血也会给医务人员带来一定风险。

因此在输血过程中必须严格按照操作规程进行操作。随着医院规模的不断扩张和临床用血量的逐渐增加,如何科学地、合理地利用这些珍贵的血液资源以确保临床用血的安全性,成为了广大医务人员,尤其是各级医务管理者需要深入研究的重要议题。

护士在进行输血操作时,如果没有严格遵循核对制度和两人核对制度,可能会导致血液输错。这种情况可能出现在同一病区有多人输血、工作压力大或床位频繁调整的科室中。因病人姓名不同或身份不符等原因造成的错输,冒用他人的医疗卡或因患者的医疗ID号不唯一导致的医疗信息混淆,都可能对安全输血带来隐患。因此,应建立严格的输血管理制度,加强输血科工作人员和医护人员之间相互沟通与交流。在安全输血系统中,

人被视为首要因素,其重要性不言而喻。由于种种原因,部分医务人员缺乏必要的法律意识和法制观念。部分医院医护人员队伍的形成受到多方面因素的影响,包括医护人员自身的素质因素,以及一些客观因素影响共同导致了护理队伍出现不稳定、流动性大、年轻化和护生不足的现象。

输血安全的核心是质量,涉及成分血的预订、接收、入库、储存、交叉配血、发放、输血,任何一个环节的质量都与患者安全息息相关,每一位工作人员都应当明确工作管理的制度化和操作的规范化,持续加强对质量管理的重视,并严格遵守所有的规章和操作规程。输血科要做好血液预订、接收、入库、储存、出库,严格规范化操作;医务人员应当认真执行临床输血技术规范,严格掌握临床输血适应证,根据患者病情和实验室检测指标,对输血指证进行综合评估,制订输血治疗方案。为确保血液样本的准确采集,实施病房采血护士与核对护士的双重签名制度。采血护士主要负责血液样本的采集,并对其进行审核,确认采集的准确性后进行签名确认。

对于那些没有双重签名的血液样本,坚决不予接收。同时,对每一份收到的血液样本

都进行详细记录,并由运输者签字确认,同时明确标注接收的具体时间。

积极强化宣传和教育,深化各个职能部门和临床科室的沟通交流,确保信息的及时反馈,并强化行政管理的领导和监督职能。

建立了临床用血管理委员会,由分管副院长担任主任委员,医务部主任(部长)、护理部主任、输血科主任担任副主任委员,临床科室主任担任委员,相关职能科室的部分人员担任监督员。医务部、输血科共同负责临床合理用血日常工作,每年都会召集临床用血管理委员会,以加强临床输血的管理和监督,确保临床输血工作的安全性、及时性和有效性,从而更好地服务于临床实践。

要想建立完善的规章制度体系,经验告诉我们,输血管理体系的持续健康发展需要行政部门的引导和领导的高度关注。要构建一个有序且可持续发展的输血管理体系,关键在于进行全面的规划、高层次的设计以及整体的协调工作。通过分析当前血液安全管理现状,结合自身实际情况,提出了构建血液保障体系的总体思路与对策建议。在实际操作中仅依赖储血点挂靠单位作为主导单位来

推进,许多任务难以实施,尤其是涉及到各用血单位的权责、人员、物资、建筑设施以及仪器设备的保障等方面,实施上遇到了很大的困难。因此,强调行政部门的领导和支持变得尤其关键,行政部门的奖励和评估机制等相关措施是绝对必要的。

输血安全重于泰山,各临床科室是医院主要用血科室,工作直接与患者接触,关系着广大人民群众身体健康及生命安全。随着现代医院的不断进步和发展,各种新的问题和现象层出不穷,管理制度也在持续地进化和完善。

无论是大规模的医院合作还是具体科室和岗位的操作,每一个新的措施和政策都需要经历一个适应和完善的阶段。

因此,要想使整个医疗流程顺畅运行,就要有一套完整有效的制度来约束和规范。例如,实施的医疗服务都采用了ID号系统、无纸化的真空试管标本传输、在线检验结果传输、各科室之间的气动数据传输以及临床服务中心的日常运营,这些都涉及到科室人员的具体操作,因此,管理制度的持续完善尤为重要。

(作者单位:广西壮族自治区桂东人民医院)

女性从青春期到老年期的全面呵护

□张倩

女性生殖健康是人类繁衍和社会稳定的重要基石。从青春期到老年期,女性在不同阶段面临不同的生理和心理变化,需要全面的呵护和管理。本文将从医学角度,分条介绍女性在不同生命周期阶段的生殖健康要点。

一、青春期(12-18岁)

1. 营养与锻炼

青春期是身体发育的关键时期,需要充足的营养支持,包括蛋白质、维生素和矿物质。同时,规律的锻炼有助于促进骨骼和肌肉发育,提高身体素质。

2. 生理卫生

了解并正确使用对月经初潮,使用清洁柔软的卫生用品,保持外阴清洁,避免盆浴和游泳,注意经期保暖和休息。

3. 性教育

对青少年进行必要的性教育,包括性生理、性心理、性道德和性法律等方面,以减少非意愿妊娠和性传播疾病的风险。

4. 心理健康

培养健康的人格,树立正确的人生观,增强

自我保护和自我控制能力,避免不良生活习惯的影响。

二、生育期及孕早期

1. 计划妊娠

建议在受孕前3-6个月进行孕前健康检查,评估自身健康状况,治疗可能影响妊娠的疾病,如病毒性肝炎、心脏病等。

2. 孕早期保健

尽早确定妊娠,排除异位妊娠;预防出生缺陷,避免接触有害物质;做好预防流产的宣教,保持健康的生活方式,包括充足睡眠、适当活动和心理健康。

3. 避孕与流产

选择适合的避孕方法,减少非意愿妊娠和重复流产的发生。人工流产应作为避孕失败的补救措施,避免多次流产带来的生殖健康风险。

三、围绝经期(45-55岁)

1. 生理变化

卵巢功能减退,雌激素水平下降,导致月经周期不规律,直至绝经。伴随而来的一系列更年期症状,如情绪波动、骨质疏松、尿失禁等。

2. 生活方式调整

保持规律的运动,控制体重,均衡饮食,增加优质蛋白和维生素的摄入。定期进行体检,及时发现并治疗慢性疾病。

3. 心理调适

采用积极的生活方式,多沟通、多倾诉,寻找兴趣爱好,丰富生活。对于生理和心理的变化保持平常心,避免过度焦虑和抑郁。

四、老年期(65岁以上)

1. 健康管理

老年期女性容易患萎缩性阴道炎、子宫脱垂、膀胱膨出等老年性疾病,以及心脑血管疾病。定期体检,及时发现并治疗疾病,保持身体健康。

2. 饮食与运动

少油少盐少糖的清淡饮食,适量摄入优质蛋白质、维生素和矿物质。保持规律的运动,如散步、慢跑、爬楼梯等,增强体质,提高免疫功能。

3. 心理健康

多参加娱乐活动,保持心情舒畅,避免孤独

和抑郁。注意不饱餐后或饥饿时活动,不进行剧烈活动,活动时间不宜过长。

五、综合建议

1. 定期体检

定期进行妇科检查,包括宫颈涂片、乳腺检查等,及时发现并治疗生殖系统疾病。

2. 疫苗接种

接种HPV疫苗可有效预防宫颈癌,建议青春女性进行常规接种。

3. 安全性行为

固定性伴侣,减少不安全性行为,预防性传播疾病的发生。

4. 健康教育

加强性道德、性健康和性安全宣传教育,提高女性自我保护意识和能力。

总之,女性生殖健康需要从青春期到老年期的全面呵护。通过合理的营养、锻炼、卫生习惯、心理健康管理以及定期体检等措施,可以有效预防和减少生殖系统疾病的发生,提高女性生活质量,促进家庭和社会的和谐稳定。

(作者单位:河北省邢台市襄都区中心医院)