

出科病历要如何做好消毒和防护

□黄敏

当患者完成治疗过程,准备出院时,他们的病历记录便成为了传递至下一阶段治疗或者用于后续跟踪的重要信息来源。病历不仅承载着病人的医疗信息,更是医护人员决策的依据。然而,在这份记录的传递过程中,如何有效地进行消毒和防护,以防止潜在的交叉感染,是确保医疗质量和患者安全的关键一环。本文将为大家介绍出科病历的消毒和防护措施,以确保医务人员和患者的健康安全。

一、出科病历的基础消毒程序

1、病历的物理清洁:物理清洁是病历消毒的第一步,需要使用无尘布或纸张轻轻擦拭病历表面。这个过程中要确保不会破坏病历纸张的完整性,尤其是对于老旧或易碎的纸张更需小心。对于病历上的顽固污渍,如血迹等生物性污渍,需要使用专用的清洁剂进行处理,并确保在操作前后佩戴合适的手套,避免直接接触。

2、病历消毒的方式选择与使用:病历是有厚度的,一般消毒方法不能达到效果。干热消毒法无疑是一个较好的选择,用于不能耐受湿热蒸气、不能用高压蒸汽灭菌的物品。干热灭菌法是在干燥环境下

用高温杀死细菌和细菌芽孢的技术,大多数病原体对热均敏感,在一定温度和时间下就可以灭活,如新冠病毒56度30分钟即可灭活。

3、物理清洁与干热消毒的结合:物理清洁与干热消毒是相辅相成的两个过程。首先通过物理清洁去除大部分的灰尘和污渍,然后再使用干热消毒进行深层消毒。这个过程需要注意的是,使用干热消毒方式,应注意消毒时间过长对病历纸张及内容的损坏,一般选用恒温灭活箱干热灭菌器为宜。

二、出科病历的防护措施

1、个人防护装备的正确穿戴:处理病历时,医护人员应该根据病历可能存在的风险等级,选择相应的个人防护装备。至少应该包括手套和口罩,如果病历来自于高风险区域,还应佩戴防护面罩和防水围裙。在脱下个人防护装备后,还需进行正确的手部卫生操作,以避免将病原体传播给自己或他人。

2、病历的安全传递:病历在传递过程中,应使用专用的病历袋进行安全封装,避免直接手传。病历袋应选择材质坚

固、可密封的类型,并在使用前后进行消毒处理。在传递过程中,传递人员应避免与病历直接接触,并在传递前后做好手部卫生。

3、工作环境的卫生维护:病历处理区域应保持清洁和卫生,定期使用医院批准的清洁剂和消毒剂进行清洁。地面、工作台、柜子等表面都应保持干净,以减少病原体在环境中的生存和传播。此外,处理病历的设备,如电脑、打印机等,也应定期擦拭消毒。

三、病历消毒后的存档与管理

1、存档环境的控制:病历存档的环境应保持适宜的温湿度,通风良好,以减少纸张发霉的风险。存储空间应远离水源和潮湿地区,并有适当的温度控制措施,以防纸张因温湿度变化而损坏。存放病历的架子或文件柜应定期清洁,确保病历存放区域的整洁和卫生。

2、病历的分类与标记:为了方便管理和查找,病历应根据患者姓名、病历号或其他相关信息进行分类和标记。对于特殊病历,如传染病患者的病历,应进行特殊标记,并存放在指定区域。这不仅有助

于快速定位病历,也是为了在未来的处理中提供必要的信息,以采取相应的预防措施。

3、电子化病案管理的推进:推动病历电子化可以大幅度减少对纸质病历的依赖,从而降低感染的风险。在电子化管理过程中,要确保数据迁移的准确性,保护患者隐私,并且维护数据安全,防止未授权访问。对于必须保留的纸质病历,应通过扫描转化为电子版,减少物理存储空间,同时方便未来的查询和使用。

出科病历的消毒和防护工作是医院日常管理的重要组成部分,直接关系到医务人员和患者的健康安全。医院和医护人员须时刻保持警觉,将这一流程纳入到日常工作的各个环节中。通过执行标准化的消毒程序,采取必要的防护措施,以及改进病历的存档与管理方式,可以有效避免病原体的传播,确保医疗环境的清洁与安全。未来,随着电子病历系统的普及和完善,纸质病历的消毒和防护问题将得到根本性的解决,但在此之前,我们仍需严格遵循现有的规范和流程,保护每一位医务人员和患者免受感染的威胁。

(作者单位:广西梧州市妇幼保健院)

血液透析患者脱水问题的护理干预

□张静

当一个人的肾脏不再能有效地执行其生命维持的功能时,血液透析成为一种关键的生命线,它帮助过滤体内的废物和多余水分。然而,血液透析并非没有风险,其中脱水是一个常见而严重的问题。这种情况发生时,一个人可能会体验到从轻微的不适到潜在的生命威胁的一系列症状。因此,理解透析过程中脱水的原因、识别它的迹象以及采取预防措施显得尤为重要。本文将为大家介绍如何在透析治疗中识别和干预脱水问题,从而确保透析既安全又有效。

一、透析中的脱水识别

体重变化的监测:在血液透析中,体重监测是评估患者液体状态最基本也是最重要的方法之一。透析患者需要在每次透析前后进行体重测量,这能够帮助他们和医疗团队判断在透析过程中去除了多少液体。如果体重下降超过了预定的目标,这可能是脱水的信号。因此,患者应该与医疗团队共同决定一个安全的液体去除量,以避免过度脱水。在家中,患者也应该定期监测体重,特别是在透析日之间,以便及时调整

其饮食和液体摄入。

身体症状的观察:除了体重监测之外,透析患者还应该对身体的脱水信号保持警觉。常见的脱水症状包括口渴、头晕、疲劳、心跳加速、低血压、以及尿量减少等。透析患者在透析过程中或之后出现这些症状时,应立即通知医疗团队。因为这些症状可能会迅速进展,影响患者的心脏和血管健康,甚至可能导致更严重的并发症。患者的教育应包括识别这些早期症状的能力,并了解何时和如何寻求帮助。

二、脱水的危险因素管理

透析参数的个性化:每位透析患者的身体状况都是独一无二的,这就要求透析参数应当根据个人情况定制,以避免脱水问题的发生。个性化的透析参数包括透析时长、血流速率、透析液成分和超滤率等。透析患者应与透析团队紧密合作,根据自身的实际情况(如体重变化、血压情况和心脏功能)调整透析参数,确保透析过程中既能有效清除毒素和多余水分,又不至于引起脱水。这

需要医生、护士和营养师等医疗团队成员的密切配合与监控。

食物与液体摄入控制:管理好饮食和液体摄入是透析患者预防脱水的关键。由于透析患者的肾脏无法有效地排除过多的液体,因此他们必须限制水分的摄入量。营养师会为患者提供个性化的饮食建议,帮助他们选择低钠食品,以减少口渴感并控制体内水分。此外,透析患者也需要学会如何通过食物标签读懂液体含量,以及如何计量日常饮食中的液体摄入,从而避免透析间隔期间的体重增加过多,减轻透析时的脱水风险。

三、透析后的恢复与自我监测

透析后的体征监测:透析结束后,患者应继续对其体征进行监测,这对于及时发现和处理脱水至关重要。血压和脉搏是监测重点,因为它们可以反映患者的血液容量和心脏负荷。透析患者在透析后可能会感到疲倦或虚弱,因此需要时间恢复。如果监测结果显示血压明显低于正常值,或脉搏快且弱,这可能是脱水的征兆。患者应该了解如何正确地测量血压和脉搏,并知

道何时应该联系医疗团队。

日常生活中的自我管理:透析患者在透析间隔期的自我管理对于维持液体平衡同样重要。他们需要掌握在家中监测自己体重和血压的方法,这样可以帮助他们在透析前准备好。透析患者还应该了解如何调整自己的饮食和活动水平,以防止液体积聚。此外,透析患者应该建立一个日常监测的日志,记录每天的体重、血压、液体摄入量 and 排出量,以及任何相关症状。这些信息可以帮助医疗团队更好地理解患者的健康状况,并及时调整治疗方案。

血液透析生命维持治疗虽然至关重要,但脱水问题的潜在风险也不容忽视。透析患者需具备识别并应对可能发生脱水的知识和技能。通过监测体重变化、观察身体症状、个性化透析参数以及控制液体摄入,患者可以在透析过程中维持稳定状态。同时,透析后的恢复和日常生活中的自我监测也是保持健康的重要组成部分。通过这些护理干预措施,透析患者可以更好地管理自己的健康,减少脱水风险,提高生活质量。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

骨科医生技巧分享：缓解肩周炎的有效方法

□何永辉

肩周炎,想必大家都不陌生,它的全称为肩关节周围炎,俗称冻结肩或露风肩。每年夏天,因为空调、电扇使用不当而被它缠上的人可不少。医学认为此病是由肩部感受风寒所致,是肩关节肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性炎症。那么,得了肩周炎该怎么缓解呢?肩周炎的症状和发病原因有哪些?

一、肩周炎都有哪些症状?

肩周炎是指肩关节周围的软组织(如肌肉、肌腱、滑囊等)发生慢性炎症和损伤的情况。它也被称为冻结肩或肩关节周围炎。肩周炎症状多以疼痛为主,疼痛的类型也比较多,我们一起来看看肩周炎都有哪些症状吧!

1、肩部疼痛。肩周炎最突出的症状是肩部的疼痛感。这种疼痛通常是渐进性的,可能开始轻微而逐渐加重。疼痛可以是隐匿并持续存在,也可能是剧烈且阻碍日常生活。

2、运动受限。肩周炎会导致肩关节的活动范围受限。患者可能发现自己无法抬高手臂或旋转肩膀。这种运动受限可能会增加患者在日常生活中的困难,例如穿衣、洗澡或梳头等。

3、肩关节僵硬。患有肩周炎的人常常描述肩膀感觉僵硬。这种僵硬感可能会随着时间的推移变得更加明显,并严重影响肩关节的正常活动。

4、夜间疼痛。许多患者会在夜间经历肩部的剧烈疼痛,这可能会干扰睡眠和休息。

5、肩部不适或疼痛的放射。肩周炎可能导致疼痛在肩部之外放射到上臂或颈部。

6、肌肉萎缩。在一些情况下,肩周炎会导致肩部周围肌肉的萎缩,使其看起来较为消瘦。

二、肩周炎的原因有哪些?

肩周炎发生的原因有很多,但具体的原因可能因人而异,如果怀疑自己患有肩周炎,请咨询医生进行确切的诊断和治疗建议。下面介绍几个肩周炎发生的原因。

1、软组织损伤。肩周炎可能是由于肩部软组织(如肌肉、肌腱、滑囊等)的慢性损伤或炎症引起的。这些损伤可能是由于过度使用、重复性运动、姿势不良、肩部受伤、撞击或其他外部应力导致的。

2、非特异性炎症。某些情况下,肩周炎可能是由于非特异性炎症反应引起的。

这种炎症可能与免疫系统异常、代谢失调、微循环问题或某些遗传因素有关。

3、肩关节结构异常。肩关节结构的异常也可能增加发生肩周炎的风险。例如,肩袖肌腱的损伤、肩峰骨刺、钩椎骨刺等都可能

导致肩周炎的发生。

4、其他因素。年龄是一个重要的风险因素,因为肩周炎更常见于40岁以上的人群。女性比男性更容易患上肩周炎。此外,一些系统性疾病(如糖尿病、类风湿性关节炎等)也可能增加患肩周炎的风险。

三、肩周炎该怎么缓解?

目前对于肩周炎主要是保守治疗,通过口服消炎镇痛药、推拿按摩、自我按摩等疗法,同时进行肩关节肌肉力量练习,可以有效缓解肩关节因粘连而引起的肌肉僵硬,有效保持肩关节功能,甚至达到功能恢复的效果。

第一个动作,手指爬墙。面对墙壁站立,用患侧手指贴墙缓缓向上爬,当爬到感觉已经是您的最大向上限度的时候,保持这个姿势5秒,记住位置,然后缓慢地爬回起始位置,5次为1组,每次之间休息30秒,每组之间休息2分钟,刚开始的时候建议每天做5组。

第二个动作,肩部环绕。两肩向前绕环50次,休息30秒后,往后绕环50次,为1组,每天做3组。

第三个动作,后展肩。两肩尽量向后展,后展到最大程度后,保持1~2秒,复原到起始位置为1次,50次为一组,组间休息30秒,每天做5组。

第四个动作,摸后脑勺。两手交替触摸后脑勺,左右手各50下为1组,每天做4组。

第五个动作,招财猫。单手做招财猫动作,注意手的上臂尽量保持与地面平行,前臂尽量与地面垂直,20个为1组,两手交替完成,每天每个手臂3组。

第六个动作,扩胸。双手抬高与地面平行,双手掌心朝下,收于胸前,慢慢扩张胸部和手肘关节,手肘保持与肩水平,尽量将手掌和手臂外展,扩展胸部,保持5秒,缓缓还原为起始动作,10次为1组,每天做6组。

肩周炎对寒冷比较敏感,日常生活中应避免肩部受凉;以上这些动作的练习是需要长期坚持效果才能显著,切记不痛了就不做了。此外,肩周炎患者还需要适当调整生活方式和工作习惯,保持积极的心态,由此缓解肩周炎,促进康复。

(作者单位:广西崇左市人民医院)