

浅析手术室护理人员的职责与挑战

□ 胡延梅

在我们所熟知的手术室中，医生和护士是主角，他们在进行着高风险的医疗操作，挽救患者的生命。然而，在这个充满挑战和风险的环境中，还有一群默默付出的英雄，他们就是护理人员。本文将探讨手术室里的护理人员，他们的辛勤付出和幕后英雄的角色。

一、护理人员的职责与挑战

手术室中的护理人员承担着多种职责，包括术前准备、术中配合、术后护理等。他们需要密切关注患者的生命体征，确保手术过程的顺利进行。同时，他们还需要处理各种紧急情况，如输液错误、出血等。护理人员面临的挑战多种多样，包括工作压

力大、工作时间长、高风险职业等。

二、护理人员的辛勤付出

1. 精神压力：手术室的工作需要高度的专注和警惕。护理人员需要时刻关注患者的生命体征，确保手术的顺利进行。即使在面对紧急情况时，他们也需要保持冷静，迅速做出决策。这种高强度的精神压力可能会对护理人员心理健康产生影响。

2. 工作时间：手术室的工作时间通常较长，且不规律。护理人员需要随时准备应对各种紧急情况，这可能导致他们无法按时休息。长期的高强度工作可能会对他们的身体健康产生影响。

3. 高风险职业：手术室中的护理工作

具有很高的风险。由于需要密切关注患者的生命体征，护理人员需要面对各种潜在的风险，如感染、损伤等。这要求他们具备高度的专业素养和自我保护意识。

三、护理人员的贡献与价值

手术室中的护理人员是不可或缺的“幕后英雄”。他们的专业知识和技能在手术过程中发挥着至关重要的作用。他们需要具备丰富的医学知识、熟练的操作技能和敏锐的观察力，以确保手术的顺利进行。此外，他们还需要与医生密切配合，确保患者的安全和舒适。护理人员的团队协作精神也是手术成功的重要因素之一。

除了直接参与手术过程，护理人员还

在术前和术后发挥着重要作用。他们需要为患者提供优质的护理服务，包括心理支持、健康教育等。这些服务有助于缓解患者的紧张情绪，增强患者的治疗信心。

此外，护理人员还需要对手术过程进行记录和总结，为医生的决策提供依据，促进医疗技术的不断进步。

手术室里的护理人员是值得尊敬和感激的“幕后英雄”。他们承担着多种职责，面临各种挑战和压力。他们的辛勤付出和专业技能为手术的成功提供了重要保障。我们应该尊重和感激他们的劳动成果，并为他们的工作环境提供更好的支持与保障。

(作者单位：河北省邯郸市中心医院)

肺结节，你了解多少

□ 侯雅丽

你是否曾经因为体检报告上出现的“肺结节”三个字而感到惊慌失措，以为自己患上了肺癌？事实上，肺结节并不等于肺癌，它是一种常见的肺部病变，可能由多种原因引起。本文将为你科普肺结节的相关知识，帮助你正确认识它，消除不必要的担忧。

一、肺结节的定义和分类

肺结节是指在肺部影像学检查中，直径小于3厘米的圆形或椭圆形阴影。它可以是实质性、囊性、钙化性或纤维化性病变。肺结节可以是良性的，也可以是恶性的，但大多数肺结节都是良性的。良性肺结节可能是由感染、炎症、良性肿瘤或钙化等引起。

二、如何判断肺结节的性质

判断肺结节的性质需要结合

多个因素进行综合考虑，如结节的大小、形状、生长速度、密度、伴随症状等。如果肺部CT检查发现肺结节小于8mm，通常可以随访观察；若直径在1至3cm之间，需要进一步检查；若发现恶性征象，应立即进行病理活检以确定诊断。然而，需要明确的是，即使是良性的肺结节，也不能掉以轻心，需要定期复查。

三、肺结节不等于肺癌

许多人在得知自己肺部有结节时，会立刻联想到肺癌，这种想法是不正确的。事实上，大多数肺结节都不是肺癌。肺癌通常是由长期吸烟、吸入有害物质、家族遗传等因素引起，其症状通常较为严重，如咳嗽、痰中带血、胸痛等。而良性肺结节在治愈或稳定后，不会对健康造成长期影响。

四、面对肺结节的态度

首先，要保持冷静，不要过于焦虑和恐慌。体检报告上的“肺结节”并不等于“癌症”，这只是一个需要关注和进一步检查的异常指标。其次，积极配合医生的治疗建议，定期复查，了解结节的变化情况。最后，保持良好的生活习惯和心态，这对预防和治疗肺结节都有积极作用。

总的来说，肺结节并不等于肺癌，大部分肺结节都是良性的。面对体检报告上的“肺结节”，我们不应过度恐慌，而应保持冷静，积极配合医生的治疗建议，定期复查，以了解结节的变化情况。莫让肺结节成心结，我们需要科学地认识它，消除不必要的担忧。只有这样才能更好地保护我们的健康。

(作者单位：河南省登封市人民医院)

探讨守护肾脏健康的方法

□ 郝颖

肾脏，作为人体的重要器官之一，承担着过滤血液、排除废物、调节水分和电解质平衡等重要任务。然而，随着现代社会生活节奏的加快，饮食不规律、环境污染等因素，肾脏疾病的发生率逐年上升。因此，了解肾脏健康知识，做好肾脏疾病的预防和护理，显得尤为重要。本文将围绕透析人生这一主题，探讨如何守护肾脏健康，成为肾脏健康的卫士。

一、透析与护理

透析是一种肾脏替代治疗方式，通过人工装置模拟肾脏功能，清除体内多余的水分和毒素。在透析过程中，患者需要定期到医院接受治疗，并遵循医生的建议进行饮食、作息等方面的调整。同时，良好的护理对于维持肾脏健康也至关重要。

1. 饮食护理：肾脏疾病患者需要控制蛋白质、盐分、水分等摄入量，以减轻肾脏负担。同时，适量摄入富含维生素和矿物质的食物，有助于提高免疫力。

2. 运动护理：适度的运动有助于增强体质，提高免疫力。建议在医生指导下，制定合理的运动计划，避免剧烈运动。

3. 心理护理：肾脏疾病患者往往面临较大的心理压力，易产生焦虑、抑郁等情绪。家庭成员、朋友应给予关爱和支持，帮助患者调整心态，积极面对疾病。

二、如何守护肾脏健康

1. 定期体检：定期进行尿液、血液等检查，有助于及早发现肾脏疾病。建议成年人每年进行一次肾脏检查，有家族病史或疑似症状者应增加检查频率。

2. 合理饮食：保持均衡饮食，减少高盐、高糖、高脂肪食物的摄入量。

3. 改善生活习惯：养成良好的生活习惯，如规律作息、避免过度劳累、戒烟限酒等，有助于保护肾脏健康。

4. 预防感染：肾脏疾病患者易受感染影响，因此应注意个人卫生，避免去人群密集场所，防止感染风险。

5. 关注身体信号：肾脏疾病早期通常无明显症状，患者应关注身体信号，如尿液颜色异常、水肿、血压波动等，如发现异常应及时就医。

守护肾脏健康是每个人的责任。通过透析人生这一主题，我们认识到肾脏疾病的发生与日常生活中的不良习惯密切相关。了解肾脏健康知识，做好预防和护理，有助于我们成为肾脏健康的卫士。

(作者单位：平煤集团总医院)

头痛，一种常见的疾病症状，可能源于许多不同的原因。在中医理论中，头痛的病因复杂多样，包括外感、内伤、风热、风寒、风湿等。本文将详细介绍头痛的中医分型与疗法。

一、头痛的中医分型

1. 外感头痛：外感头痛通常是由于感受风寒之邪，导致头部经络失和，引发头痛。其主要症状为头痛连及太阳经引起项背疼痛，并伴随鼻塞流涕、咳嗽等症状。

2. 内伤头痛：内伤头痛主要由于脏腑功能失调，导致气血亏虚、瘀血阻滞，引发头痛。其中常见的类型有肝阳上亢型、气血亏虚型和肾虚型头痛。肝阳上亢型头痛表现为头痛且胀，情绪易激动，口苦咽干；气血亏虚型头痛则表现为头晕目眩，面色苍白，四肢乏力；肾虚型头痛则常伴有腰膝酸软，耳鸣耳聩。

3. 风热头痛：风热头痛常因外感风热之邪，热邪上扰清窍，引发头痛。其主要症状为头痛且胀，发热恶风，面红目赤，口渴欲饮。

4. 风寒头痛：风寒头痛常因外感风寒之邪，寒邪阻滞经络，引发头痛。其主要症状为头痛欲裂，遇风或寒痛减，口不渴，舌苔薄白。

5. 风湿头痛：风湿头痛常因感受风湿之邪，滞留于肌肉、骨节之间，引发头痛。其主要症状为头重如裹，关节酸痛，身体困重。

二、中医治疗头痛的方法

中医治疗头痛的方法多种多样，包括药物治疗、针灸疗法、推拿疗法等。其中药物治疗是最常用的治疗方法之一。下面介绍几种常用的药物治疗：

1. 川芎茶调散：川芎茶调散具有疏风止痛的功效，适用于风邪所致的头痛。主要成分包括川芎、细辛、荆芥、防风等。

2. 柴胡桂枝汤：柴胡桂枝汤具有调和少阳、解肌止痛的功效，适用于内伤头痛中的肝阳上亢型和肾虚型。主要成分包括柴胡、黄芩、人参、半夏等。

3. 桂枝芍药汤：桂枝芍药汤具有调和营卫、活血止痛的功效，适用于风寒所致的头痛。主要成分包括桂枝、白芍、生姜、大枣等。

除了药物治疗外，针灸疗法也是治疗头痛的有效方法之一。通过刺激特定穴位，可以调整脏腑功能，达到治疗头痛的目的。此外，推拿疗法也是治疗头痛的一种自然疗法，通过按摩头部和颈部肌肉，可以缓解肌肉紧张，减轻头痛症状。

总之，中医对头痛的治疗强调整体观念和辨证论治。针对不同类型的头痛，采用不同的治疗方法，以达到最佳的治疗效果。同时，保持良好的生活习惯和情绪状态也是预防和减轻头痛的重要因素。建议大家在出现头痛症状时，及时就医，以便得到准确的诊断和治疗。

(作者单位：河北省文安县中医院)

浅谈头痛的中医分型与疗法

□ 郝秀辉

急性心力衰竭的预防措施与注意事项

□ 甄晓叶

急性心力衰竭是一种严重的临床病症，可能导致严重的后果，甚至危及生命。了解并采取适当的预防措施和注意事项，可以帮助我们有效地避免急性心力衰竭的发生或减轻其症状。本文将向您介绍急性心力衰竭的预防措施与注意事项。

一、预防措施

1. 控制体重：肥胖是心力衰竭的主要危险因素之一。保持适当的体重，避免过度肥胖，有助于预防心力衰竭的发生。

2. 坚持运动：适量的有氧运动可以增强心肺功能，提高身体抵抗力，降低心力衰竭的风险。建议根据个人情况选择合适的运动方式、时间和强度。

3. 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒是心力

衰竭的主要危险因素。戒烟限酒有助于降低心血管风险，预防心力衰竭。

4. 控制血压和血脂：高血压和高血脂是导致心力衰竭的另一个重要因素。定期检查血压和血脂，并采取相应的治疗措施，可以有效预防心力衰竭。

5. 定期检查：定期进行心脏检查，如心电图、心脏超声等，可以及时发现心脏疾病，并采取相应的治疗措施，预防心力衰竭的发生。

6. 合理用药：在医生的指导下，合理使用降压药、利尿药、扩血管等药物，可以有效地控制血压和血脂，预防心力衰竭。

二、注意事项

1. 保持冷静：当出现心力衰竭的症状

时，应保持冷静，避免过度紧张和恐慌，以免症状加重。

2. 及时就医：一旦出现心力衰竭的症状，应立即就医。在医生的指导下，采取相应的治疗措施，以缓解症状并防止病情恶化。

3. 注意饮食：饮食应清淡、易消化，避免过咸、过油腻的食物，以免增加心脏负担。适量饮水，但不要过量。

4. 避免剧烈运动：过度剧烈的运动可能会增加心脏负担，诱发心力衰竭。应根据个人情况选择合适的运动方式、时间和强度。

5. 关注身体信号：留意自己的身体状况，如果出现胸闷、气短、呼吸困难、咳嗽等症状，应立即就医。这些症状可能是心力衰

竭的信号，需要及时治疗。

6. 遵医嘱：在医生的指导下，按时按量服用药物，不随意更改药物剂量或停药。如有疑问，及时咨询医生。

7. 保持良好的生活习惯：保证充足的睡眠，避免熬夜；保持良好的心态，避免情绪激动和过度紧张。

总之，预防急性心力衰竭需要我们从多个方面入手，包括控制体重、坚持运动、戒烟限酒、控制血压和血脂、定期检查、合理用药以及保持良好的生活习惯等。同时，我们需要注意一些细节，如保持冷静、及时就医、注意饮食、避免剧烈运动、关注身体信号并遵医嘱等。

(作者单位：河北省无极县医院)