

浅谈手术室消毒与无菌技术

□ 赵馨芳

在手术室内，消毒与无菌技术是至关重要的。这两项技术旨在确保手术环境的安全性，防止细菌和微生物的传播，从而降低患者感染的风险，提高手术成功率。本文将向您介绍手术室消毒与无菌技术的相关知识，以便您更好地了解并确保患者安全。

一、手术室消毒

手术室的消毒是整个手术过程中的基础环节。它包括对手术室、设备、器械和手术区域的清洁和消毒。有效的消毒措施可以显著降低感染的风险，同时确保手术过程的顺利进行。

1. 清洁与消毒流程

手术室应定期进行清洁和消毒，特别是在患者数量较多、手术时间较长的情况下。清

洁过程应遵循严格的卫生标准和规范，以确保手术区域达到无尘、无菌的要求。在清洁过程中，应使用适当的清洁剂和消毒剂，并根据产品说明进行正确的配制和使用。

2. 空气消毒

空气消毒是手术室消毒的重要组成部分。常见的空气消毒方法包括紫外线照射、空气净化器和使用化学消毒剂。在实施空气消毒时，应注意保护医护人员免受辐射和有害物质的影响。

3. 隔离手术

对于感染性较强的手术，应安排在专门的隔离手术室内进行。这样可以减少其他患者受到感染的风险，同时确保感染性物质得到妥善处理。

二、无菌技术

无菌技术是手术过程中的关键步骤，旨在确保手术器械、手术区域和患者的无菌状态。无菌技术包括正确的器械准备、患者体位、创口处理和手术过程中的无菌操作。

1. 器械准备

手术器械应在使用前进行彻底清洗和干燥。对于精密器械，应使用专门的清洗设备进行清洗和灭菌。同时，应定期检查器械的完好性，以确保其在手术过程中能够正常运作。

2. 无菌操作

在手术过程中，应遵循无菌原则，避免细菌和微生物的传播。医生应在接触患者之前戴好手套或穿上无菌手术衣，以减少污染的风险。此外，医生应使用无菌敷料和器械进行

创口处理和缝合，以确保患者不受细菌感染。

3. 预防感染并发症

感染是手术常见的并发症之一。通过严格遵守消毒和无菌技术，医生可以降低患者感染的风险，提高手术成功率。对于高风险患者，医生应采取更严格的消毒措施，并密切监测患者的病情。

手术室消毒与无菌技术是保障患者安全的重要措施。通过清洁和消毒手术环境、使用正确的消毒方法和遵循无菌原则，医生可以降低患者感染的风险，提高手术成功率。为了更好地了解并确保患者安全，医护人员应定期参加培训，提高对消毒与无菌技术的认识和操作水平。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

内科常见疾病的预防与诊治方法新进展

□ 赵所燕

内科是医院中一个重要的科室，主要负责治疗各种内科疾病。内科疾病涵盖了广泛的范围，包括呼吸系统疾病、心血管疾病、消化系统疾病、内分泌系统疾病等等。随着医学技术的不断进步，内科疾病的预防与诊治也取得了新的进展。本文将介绍一些常见的内科疾病及其预防方法，并讨论内科诊治的新进展。

一、呼吸系统疾病

呼吸系统疾病是内科最常见的疾病之一，包括感冒、咳嗽、肺炎、哮喘等。这些疾病可以通过有效的预防措施来减少发病率。首先，保持室内空气流通，避免长时间处于封闭、不流通的环境中。其次，加强锻炼，增强身

体免疫力，避免过度疲劳。此外，接种疫苗也是预防呼吸系统疾病的有效手段。

诊治新进展:近年来，呼吸系统疾病的诊治技术取得了显著进步。例如，对于哮喘患者，通过使用新型药物如吸入性糖皮质激素，可以有效地控制病情。同时，对于肺炎患者，早期诊断和及时治疗是关键，现代医学可以通过CT等影像学技术以及血液检查来早期诊断肺炎。

二、心血管疾病

心血管疾病是危害人类健康的重要疾病之一，包括高血压、冠心病、心肌梗死等。预防心血管疾病的关键是保持健康的生活方式，包括低盐、低脂肪的饮食，适量的运动，以及

戒烟限酒。此外，定期进行体检，及早发现高血压、高血脂等危险因素也非常重要。

诊治新进展:心血管疾病的诊治技术也在不断进步。例如，对于冠心病患者，通过冠状动脉造影可以早期诊断病情，并通过支架植入等技术进行及时治疗。同时，新型药物如他汀类药物和抗血小板药物等在降低心血管疾病发病率和死亡率方面也发挥了重要作用。

三、消化系统疾病

消化系统疾病包括胃炎、胃溃疡、肠易激综合征等，这些疾病可以通过调整饮食、改善生活习惯、药物治疗等方法进行预防和治疗。对于消化系统的诊治，现代医学已经发展出多种新型药物和治疗方法，如质子泵抑

制剂、益生菌制剂等，可以有效地改善病情。

四、内分泌系统疾病

内分泌系统疾病包括糖尿病、甲状腺功能异常等，这些疾病也需要通过健康的生活方式和药物治疗进行预防和治疗。现代医学已经发展出多种新型药物和治疗方法，如胰岛素注射技术、口服降糖药物等，可以有效地控制病情。

总之，内科常见病的预防与诊治在新进展方面取得了显著的进步。通过保持健康的生活方式、定期进行体检、接种疫苗等方法可以有效地预防内科疾病的发生。未来，随着医学技术的不断进步，内科疾病的预防与诊治将取得更多的成果和进展。

(作者单位:河北省霸州市第三医院)

孕产妇的护理和保健措施

□ 牛聪颖

孕产妇是家庭和社会中的特殊群体，她们的健康和平安直接影响着胎儿的生长发育和母婴的幸福。因此，孕产妇的护理和保健显得尤为重要。本文将从饮食、休息、运动、心理健康等方面，为大家提供全面的孕产妇护理和保健知识。

一、饮食护理

孕产妇的饮食应注重营养均衡，包括足够的蛋白质、维生素、矿物质和适量的脂肪。建议多吃新鲜蔬菜和水果，以增加维生素和矿物质的摄入。同时，要避免过度进补，避免食用过多高脂肪和高糖分的食物。

1. 早餐:早餐是一天中最重要的一餐，应选择富含蛋白质和碳水化合物的食物，如牛奶、鸡蛋、燕麦等。

2. 午餐:午餐应丰富多样，选择富含维生素和矿物质的蔬菜和肉类。

3. 晚餐:晚餐应以清淡易消化的食物为主，避免过度进食。

4. 加餐:可适当食用坚果、水果等食物，以补充能量和营养。

二、休息护理

充足的休息是孕产妇身体健康的重要保障。孕产妇应保持规律的作息，避免熬夜，保证每晚至少7-8小时的睡眠时间。此外，孕产妇还应避免过度劳累，尤其是在妊娠后期和分娩前应适当休息。

三、运动保健

适当的运动有助于孕产妇的身体恢复和胎儿的生长发育。孕产妇应根据自己的身体

状况选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽、游泳等。在运动过程中，应注意不要过度劳累，避免剧烈运动和突然的动作。

四、心理健康保健

孕产妇的心理健康同样重要。在这个阶段，她们可能会面临许多心理压力和焦虑，如妊娠反应、分娩疼痛、产后恢复等。因此，孕产妇应学会调节自己的情绪，保持乐观的心态，可以通过与家人和朋友交流、听音乐、阅读等方式来缓解压力。

五、产前检查与产后复查

产前检查是保障母婴健康的重要环节。孕产妇应定期进行产前检查，了解胎儿的生长发育情况，及时发现并处理妊娠并发症和胎儿异常等问题。产后复查同样重要，可以帮助妈妈

们评估身体恢复情况，发现并处理产后并发症。

六、家庭与社会支持

孕产妇不仅是个人，更是家庭和社会的一份子。家庭和社会应给予孕产妇足够的关爱和支持，帮助她们度过这个特殊的时期。家庭成员应给予孕产妇足够的关心和照顾，帮助她们解决生活中的问题；社会应提供良好的生育环境和政策，保障孕产妇的权益。

总结:孕产妇的护理和保健是一项综合性的工作，需要从饮食、休息、运动、心理健康等多个方面入手。只有全面关注孕产妇的健康状况，才能确保母婴的健康和幸福。同时，家庭和社会应给予孕产妇足够的支持和关爱，共同为健康母婴保驾护航。

(作者单位:河北省曲阳县中医院)

麻醉重症监护室的功能和优势浅析

□ 程建东

在我们的日常生活中，ICU(重症加强护理病房)是一个重要的临床医疗科室，专门用于照顾那些病情严重，需要特别护理的患者。然而，你是否知道，有一种特殊的ICU，它专注于麻醉领域，我们称之为麻醉重症监护室。

一、麻醉重症监护室的基本概念

麻醉重症监护室(Anesthesia ICU,简称AICU)是一个特殊的科室，专门用于对接受麻醉手术后的患者进行严密监测和护理。它主要关注患者的生命体征、麻醉恢复情况以及可能出现的并发症。与普通的ICU相比，AICU更专注于麻醉领域，对麻醉药物的副作用、手术后的恢复以及各种并发症的处理有独特的优势。

二、AICU的运作和管理

AICU的医护人员通常由麻醉医生、护士和其他专业人员组成。他们的工作包括对患者的生命体征进行实时监测，如心率、血压、呼吸频率等；评估患者的麻醉恢复情况；及时处理可能出现的并发症，如术后疼痛、呼吸问题、血栓等。此外，他们还需要提供专业的医疗建议，帮助患者和家属了解手术后的恢复过程。

三、AICU的功能和优势

1. 精细化的监测:AICU配备了先进的监测设备，可以对患者的生命体征进行实时、精准的监测。这有助于医生及时发现并处理各种潜在的并发症。

2. 专业的护理:由于专注于麻醉领域，AICU的护士和其他专业人员通常具有丰富

的麻醉护理经验。他们能够提供个性化的护理方案，帮助患者更快地恢复健康。

3. 全面的康复指导:AICU的医护人员会为患者和家属提供全面的康复指导，包括术后饮食、活动、药物使用等方面的建议。这有助于患者更好地应对手术后的恢复期，提高生活质量。

4. 减少并发症的发生:由于对患者的生命体征进行精细化监测，以及专业的护理和康复指导，AICU能够减少术后并发症的发生，提高患者的康复速度。

四、如何更好地服务AICU患者

对于患者和家属来说，了解AICU的特点和需求至关重要。以下是一些建议，帮助你更好地服务AICU患者:

1. 理解医疗程序:在患者进入AICU之前，了解手术和麻醉的过程是非常重要的。这将帮助你更好地理解医生的治疗方案，并在需要时提供有价值的意见。

2. 配合医护人员:在患者住院期间，配合医护人员的工作是非常重要的。他们需要你的支持和理解，以便他们能够提供最佳的护理方案。

3. 保持冷静:面对手术和住院，患者和家属可能会感到紧张和不安。保持冷静，与医护人员沟通，寻求他们的专业建议和支持。

总的来说，麻醉监护室是一个非常专业的临床医疗科室，它为接受麻醉手术后的患者提供了精细化监测、专业的护理和全面的康复指导。

(作者单位:河北省香河县中医院)