

医务人员如何进行有效的医疗废物管理

□ 苏文海

医疗废物管理是医疗机构日常运营的关键部分,对于保护环境、防止疾病传播以及维护公众健康具有极高的重要性。为了确保医疗废物的安全处理,医务人员必须遵循一系列的规定和程序。

一、医疗废物的主要类型和风险

医疗废物是医疗诊所、医院、实验室和其他医疗设施在日常运营中产生的废物,它们可以分为多种类型,每种类型都有其特定的风险。以下是主要的医疗废物类型以及它们的相关风险:

感染性废物:这类废物来自于患有传染病的患者的体液、废物或组织,以及用于处理这些患者的用品,如针头、手术器械和用过的手套等。这类废物的主要风险在于它们可能含有病毒、细菌或其他病原体,如果不进行适当的处理,可能会导致疾病的传播。

化学和药品废物:这包括过期、废弃或污染的药品以及在实验室中使用的化学品。这类废物可能具有毒性、腐蚀性或反应活性,如果不妥善处理,可能对环境 and 人类健康构成威胁。

放射性废物:这类废物通常来自于放射性治疗或实验室研究,包括废弃的放射源以及被污染的物品。由于放射性材料的半衰期可能非常长,这类废物需要进行长期的安全储存,以防止辐射泄露。

锐利物:这类废物主要包括针头、刀片、手术刀和其他锐利的医疗器械。这些物品可能被污染,如果处理不当,可能会导致切割或刺伤事故,增加疾病传播的风险。

通用废物:这类废物跟我们日常生活中的家庭废物类似,如纸张、玻璃和塑料等,它们不含有危险物质。然而,如果这些废物与其他类型的医疗废物混合,也可能变成危险废物。

二、医务人员如何进行有效的医疗废物管理

医务人员在医疗废物管理中扮演着至关重要的角色。以下是一些医务人员可以采取的有效医疗废物管理措施:

废物分类和标识:医务人员应该将医疗废物按照不同的分类进行分拣和标识。常见的分类包括感染性废物、化学废物、药物废物和一般废物等。分类和标识可以帮助确保废

物得到正确的处理和处置。

废物包装和密封:医务人员应该使用适当的包装材料将医疗废物进行包装,并确保包装材料的完整性和密封性。合适的包装材料可以防止废物的泄漏和扩散,减少对环境和公众健康的风险。

遵守处理指南和标准:医务人员应该遵守相关的处理指南和标准,确保医疗废物得到正确和安全的处理。这些指南和标准可以包括废物的处理方法、设备的使用和维护、个人防护装备的使用等方面的要求。

参与培训和教育:医务人员应该积极参与医疗废物管理的培训和教育,提高对废物管理重要性的认识和知识。这些培训和教育活动可以提供有关废物分类、包装、处理和处置的指导,以及安全操作和应急响应的培训。

安全操作和个人防护:医务人员在处理医疗废物时应采取安全操作措施并使用适当的个人防护装备。这包括佩戴手套、口罩、防护眼镜等,以减少与废物接触和污染的风险。医务人员还应注意洗手卫生,避免废物污染传播。

监督和改进:医务人员可以积极监督医疗废物管理的执行情况,并提出改进建议。他们可以参与废物管理的讨论和决策过程,提供实际的经验和建议,以促进医疗废物管理的改进和优化。

三、结语

医疗废物管理对于保护环境、预防疾病的传播以及维护公众健康具有极其重要的意义。医务人员在其中扮演着关键的角色,他们的工作和行为直接影响到废物管理的有效性和安全性。因此,我们需要对医务人员进行全面的教育和培训,使他们更好地理解并执行医疗废物管理的规定和程序,总的来说,尽管医疗废物管理面临许多挑战,但通过持续的教育、设施优化、技术投资和内部合规,我们可以有效地解决这些问题,从而保护环境、公众健康和医务人员的安全。医疗废物管理不仅是医疗机构的责任,也是每一个医务人员和公众的责任;通过有效的废物管理,我们可以保护环境、防止疾病传播,以及维护公众和医务人员的健康。

(作者单位:广西贵港市卫生健康服务中心)

心脏病病人应知的急救常识

□ 潘晓芬

心脏病是全球范围内的重大健康问题,对患者的生命安全构成严重威胁。心脏病患者在遭遇紧急状况时,正确的急救知识可以成为挽救生命的关键。本文旨在为心脏病患者提供必备的急救常识,以提高应对突发心脏事件的自救与互救能力。

一、心脏病发作的初步识别

1. 疼痛特征:心脏病发作时的胸痛通常具有几个典型特点。患者经常描述这种疼痛为一种深重的压迫感或像有重物压在胸口,有时也被比喻为紧箍或束带。这种胸痛可能是突如其来的,或在体力活动后加剧。此外,这种疼痛可能并不像一般的肌肉疼痛那样在休息后有所缓解,它可能会持续几分钟,有时甚至更长。值得注意的是,这种疼痛对常用的非处方止痛药,如对乙酰氨基酚(泰诺)或布洛芬(Advil)通常没有反应。

2. 放射痛:心脏病发作时的疼痛可能不局限于胸部,它有可能向其他部位放射。最常见的是疼痛向左肩及上臂扩散,但也有可能出现在右肩、颈部、下巴、背部乃至上腹部。这种放射痛往往与胸部中心的疼痛同步出现,但在某些情况下,放射痛也可能成为心脏病

发作的唯一感觉。这种症状的出现提醒着我们,心脏病发作并非总是以典型胸痛的形式出现。

3. 其他症状:除了胸痛和放射痛之外,心脏病发作还可能伴随着其他症状。这些可能包括但不限于过度出汗,特别是冷汗,这是由于身体在紧急情况下的应激反应。恶心或呕吐也是常见的症状之一,可能与胃肠道的血液流量减少有关。呼吸困难可能是因为心脏泵血能力下降导致肺部充血。此外,极端的疲劳或精疲力尽也可能出现,这是因为心脏无法有效地为身体提供足够的氧气和营养。

二、紧急状况下的自我急救

1. 立即停止活动:一旦出现心脏病发作的迹象,最重要的是立即停止一切活动。寻找一个安全的地方坐下或躺下,这是为了减少心脏的负担,防止因活动增加而导致的进一步损害。此时要保持平静,因为恐慌会增加心脏的负荷。尽量减少不必要的身体运动,等待救护车或进一步的医疗帮助。

2. 立即服用药物:如果患者有医生处方的心脏病相关急救药物,如硝酸甘油,应立即

按医嘱使用。硝酸甘油的作用机制是迅速扩张血管,减轻心脏的工作负荷,并尝试缓解疼痛。正确使用这类药物可以在等待救护车到达的同时,为心脏提供紧急的支持。服药后应持续观察症状的变化,如果疼痛没有得到缓解,或症状在五分钟内没有改善,就应立即寻求更专业的医疗帮助。

3. 拨打急救电话:在心脏病发作疑似情况下,及时拨打急救电话是救命的关键步骤。即使症状有所减轻,也应立刻联系紧急服务。在通话中要清楚地告知接线员可能发生的心脏病发作,并详细描述自己的位置和目前的症状。在等待救援的过程中,应保持电话畅通,以便随时更新自己的健康状况,并接收可能的进一步指导。

三、他人施救的基本步骤

1. 快速评估状况:在发现某人可能经历心脏病发作时,迅速评估患者的意识和呼吸状态是非常关键的。可以通过大声呼唤和轻拍患者肩膀来检查其意识状态。同时,观察患者胸部的起伏,判断是否有正常的呼吸。

2. 实施心肺复苏术:如果患者无意识且无正常呼吸,立即开始心肺复苏是抢救

生命的必要步骤。心肺复苏主要包括胸外按压和人工呼吸,对于未经培训的人来说,即使只进行胸外按压也能够提供极大的帮助。标准的胸外按压频率是每分钟至少100至120次,按压深度达到至少5cm。每进行30次按压后,如果可能的话,进行两次人工呼吸。

3. 使用自动体外除颤器(AED):在现场如果有自动体外除颤器(AED)的话,应该立即使用。AED设备通常都会有语音指导,方便施救者按步骤执行。打开AED后,按照指示将电极片贴在患者裸露的胸部皮肤上。AED会自动分析心跳节律,并在必要时提供电击,以期恢复心跳。在专业医疗人员到来前,应该持续按照AED的指示操作。

心脏病患者应充分了解相关的急救知识,并定期进行复习,以保持应急技能。家人和朋友也应掌握心脏病急救技能,以便在关键时刻提供帮助。社会各界应加强对心脏病急救知识的宣传和普及,提高公众的心脏健康意识和急救能力,共同构筑心脏健康的防线。

(作者单位:广西壮族自治区民族医院)

降低心血管疾病风险的生活方式改善策略

□ 陈雪萍

在当今快节奏的生活中,心血管疾病逐渐成为威胁人类健康的“隐形杀手”。根据世界卫生组织的数据,心血管疾病是全球最大的死因,占所有死亡原因的近一半。然而,许多心血管疾病都可以通过改善生活方式来预防。本文将为大家介绍降低心血管疾病风险的生活方式改善策略,旨在提供一套行之有效的建议,帮助公众构建更健康的生活模式。

一、合理膳食

1. 增加蔬菜和水果的摄入:蔬菜和水果是富含各类生物活性物质的食物来源,其中包括多种维生素、矿物质及膳食纤维。这些成分能够帮助调节身体机能,改善高血压,降低坏胆固醇的水平。此外,膳食纤维的摄入有助于肠道健康,能够促进肠道蠕动,有助于维持血糖平衡。每天建议摄入蔬菜300-500g,水果200-400g,以保证足够的营养素摄入,有效预防心血管疾病。

2. 控制盐和糖的摄入:过多的盐分摄入会导致水钠潴留,增加血管的负担,促使血压上升,从而增加心脏病和中风的风险。建议成人每天盐的摄入量不超过5克。同时,过量的糖分摄入不仅会导致能量过剩、肥胖问题,还可能引起胰岛素抵抗,进而增加2型糖尿病

的患病风险。生活中应减少加工食品和饮料中的糖分摄入,选择天然食品以控制糖的摄入量。

3. 选择健康脂肪:健康脂肪,尤其是不饱和脂肪酸,对于降低心血管疾病风险具有积极效果。单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸,如欧米伽-3脂肪酸,存在于深海鱼类、坚果和植物油中。它们能够帮助减少低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)的水平,同时提高高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇)的水平。建议在烹饪中使用橄榄油代替含有饱和脂肪酸的黄油,定期食用富含欧米伽-3的鱼类。

二、规律运动

1. 持续中等强度运动:中等强度的有氧运动不仅可以加强心脏功能,还能够帮助控制体重、降低血压、提高心血管健康。例如,每周至少150分钟的快走、慢跑、游泳或骑自行车等活动,能够有效增强心肌的血液供应,提高心脏的泵血效率。

2. 结合力量训练:除了有氧运动外,力量训练对于维持肌肉力量和体重管理同样重要。每周至少进行两天的力量训练,可以帮助提高基础代谢率,减少体内脂肪的积

累,从而减轻心脏的工作负担。力量训练还有助于改善胰岛素敏感性,降低2型糖尿病的风险。

3. 避免久坐:长时间久坐会导致血液循环不畅,增加血栓形成的风险。工作期间每隔一小时起身活动5分钟,可以促进血液循环,减少下肢静脉曲张的可能性。此外,短暂的活动或伸展可以缓解肌肉紧张,减少长时间保持同一姿势所带来的身体不适。

三、健康生活习惯

1. 戒烟限酒:烟草中的尼古丁和其他有害物质能够破坏血管内皮,吸烟是心血管疾病的重要危险因素,戒烟可显著降低心脏病的风险。适量饮酒,尤其是红酒,可能对心脏有益,但过量饮酒会损害心脏功能。

2. 管理压力:心理压力的长期存在会导致身体产生慢性炎症反应,从而增加心血管疾病的风险。通过深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧,可以有效降低心理压力,缓解身体紧张状态,从而对心脏健康产生积极影响。

3. 充足睡眠:成年人每晚7-9小时的高质量睡眠有助于身体修复和恢复,缺乏睡眠会增加心脏病发作的风险。

四、定期健康检查

1. 血压监测:高血压是导致心血管疾病的主要风险因素。通过定期监测血压,可以及时发现血压升高趋势,并采取生活方式改变或药物治疗来控制血压,预防心脏病和中风的发生。

2. 血脂和血糖检查:定期检查血脂和血糖水平,尤其对于有糖尿病和高血脂家族史的人群,可以及早发现异常,及时调整饮食和生活习惯,或在医生指导下进行药物治疗,以预防心血管疾病的发生。

3. 体重管理:过重或肥胖会增加心脏的负担,升高血压,增加心血管疾病的风险。通过合理膳食和规律运动维持正常体重,可降低心脏病的发病率。

五、结语

总的来说,心血管疾病虽然危险,但通过改善生活方式,我们可以大大降低其风险。预防胜于治疗,我们的小小努力就能带来生命的巨大变化。让我们从现在开始,采取积极的措施,为自己的健康负责,为我们的家人和社会减轻负担,共同创造一个心血管疾病发病率低下的未来。

(作者单位:广西壮族自治区民族医院)