

# 如何确保无菌操作与感染控制的有效性

□ 尹见春

在手术室中,无菌操作和感染控制是至关重要的环节。手术的成功与否,很大程度上取决于这两个环节的执行质量。本文将为您详细解读手术室中的“安全卫士”,如何确保无菌操作与感染控制,让手术过程更加安全、有效。

## 一、无菌操作的重要性

无菌操作是指在手术过程中,对手术器械、手术区域、手术人员等采取的消毒、灭菌措施,以防止细菌污染,确保手术安全。无菌操作是防止手术感染的关键步骤,任何微小的疏忽都可能引发严重的后果,甚至危及患者生命。

## 二、感染控制的关键环节

1.手术器械的消毒与灭菌:手术器械是

手术过程中直接接触病人伤口的物品,必须进行严格的消毒和灭菌。常用的消毒方法有高压蒸汽灭菌、环氧乙烷灭菌等。灭菌后的器械应标识明确,避免再次污染。

2.手术区域的清洁与消毒:手术前,医生会用无菌生理盐水清洁手术区域,确保手术区域无细菌残留。同时,医生还会使用碘伏、酒精等消毒液对手术区域进行消毒,进一步降低感染风险。

3.医护人员的防护:医护人员在进行无菌操作时,应穿戴适当的防护装备,如手术衣、手套、口罩、帽子等。这些装备能有效阻挡细菌传播,保护医护人员自身安全。

4.抗生素的使用:在某些特定情况下,医生可能会在术前给予患者抗生素以预防感

染。但抗生素的使用必须遵循医生的指导,避免滥用。

## 三、如何确保无菌操作与感染控制的有效性

1.定期培训:医院应定期为医护人员提供无菌操作和感染控制的培训,确保他们掌握正确的操作方法和注意事项。

2.严格执行消毒灭菌程序:医院应建立严格的消毒灭菌程序,确保消毒灭菌效果。同时,应对消毒灭菌过程进行定期检查和记录,确保无菌操作的有效性。

3.定期检查手术器械:医院应定期对手术器械进行质量检查,确保其符合无菌要求。对于不符合要求的器械,应及时更换或修复。

4.建立感染监测系统:医院应建立完善

的感染监测系统,对手术区域、手术人员、患者等进行定期监测,及时发现并处理潜在的感染风险。

5.加强患者教育:对于即将接受手术的患者,医生应向其解释无菌操作和感染控制的重要性,使其了解如何配合医护人员,降低感染风险。

手术室的“安全卫士”就是无菌操作与感染控制,这两个环节对于手术的成功至关重要。通过定期培训、严格执行消毒灭菌程序、定期检查手术器械、建立感染监测系统、加强患者教育等措施,我们可以有效确保无菌操作与感染控制的有效性,为患者提供更加安全、有效的手术治疗。

(作者单位:河北省玉田县中医院)

# 帕金森病患者如何进行康复锻炼及应对日常活动

□ 徐静

帕金森病是一种常见的神经退行性疾病,主要症状包括运动障碍、肌肉僵硬和震颤。对于帕金森病患者,正确的运动锻炼和日常活动对于保持身体功能、提高生活质量至关重要。本文将为您提供一套全面的运动指南,帮助患者及其家属了解如何进行康复锻炼和应对日常活动。

## 一、康复锻炼

1.放松和呼吸锻炼:找一个安静的地点,放暗灯光,将身体尽可能舒服地仰卧。闭上眼睛,开始深而缓慢地呼吸。腹部在吸气时鼓起,并想象气向上到达了头顶,在呼气时腹部放松,并想象气从头顶顺流而下,经过背部到达脚底,并想象放松全身肌肉。

2.面部动作锻炼:帕金森病患者的特殊面容是“面具脸”,是由于面部肌肉僵硬,导致面部表情呆板,因此做一些面部动作的锻炼是必要的。皱眉动作:尽量皱眉,然后用力展眉,反复数次。用力睁闭眼 鼓腮锻炼:首先用力将腮鼓起,随之尽量将两腮吸入。露齿和吹哨动作,尽量将牙齿露出,继之作吹口哨的动作。对着镜子,让面部表现出微笑、大笑、露齿而笑、撇嘴、吹口哨、鼓腮等。

3.平衡训练:帕金森病患者通常存在平衡问题,因此需要进行平衡训练。例如,使用健身器材进行平衡训练,或者在平衡板上进行行走等。

4.步态训练:步态训练有助于改善步态

姿势,减少跌倒风险,并提高日常生活活动能力。可进行单脚站立、跨步、行走等训练。

## 二、应对日常活动

1.穿脱衣物:鼓励患者自己穿脱衣裤、系鞋带、系纽扣、拉拉链等动作,患者应选择易穿脱的服饰;衣服的层数以不影响关节活动范围、协调活动、坐站转移和精细活动为宜;鞋子应选择穿脱方便舒适、支撑好、鞋底有弹性的,穿鞋底摩擦力大的鞋,以增加步行的稳定性。

2.个人卫生:个人卫生选择安全舒适的体位洗澡;抓住牙刷、梳子困难时,可以增加把柄直径,也可以使用电动牙刷;可以选择一些辅助器具帮助患者洗澡、梳头、剪指甲、剃

胡须等;防止洗澡时地滑摔跤,可以铺防滑地毯,在浴室周围安装扶手;

3.进食训练:鼓励患者尽量自己完成进食,进食困难者,注意调整食物质地,选择易于咀嚼、吞咽的温热食物,少量多餐;

4.如厕:有意识的练习移入厕所,脱裤坐下站起、局部清洁、整理衣裤、冲洗等全部过程;坐站困难的患者,可用电动升降坐厕或坐厕四周安装扶手,卫生纸、冲厕开关尽量置于患者易于获取之处

正确的运动锻炼和应对日常活动对于帕金森病患者至关重要。通过遵循上述指南,患者可以保持身体功能,提高生活质量。

(作者单位:河北省安国市医院康复医学科)

# 女性生殖器官的保健与护理方法

□ 关红梅

女性生殖器官是指女性生殖系统中的内、外生殖器官,包括阴道、子宫、卵巢、输卵管等。这些器官是女性生殖功能的重要组成部分,也是女性健康和幸福的重要保障。本文将介绍女性生殖器官的保健与护理相关知识,帮助女性更好地关注自身健康,维护身体健康。

## 一、女性生殖器官保健的重要性

女性生殖器官的健康状况直接影响着女性的身体健康和生活质量。做好女性生殖器官的保健工作,能够预防和减少各种生殖器官疾病的发生,维护女性身体健康。

## 二、如何做好女性生殖器官保健

1.保持良好的生活习惯  
生活习惯对女性生殖器官的健康有着

重要的影响。要注意饮食健康,保持均衡的营养摄入,少吃油腻、辛辣、刺激性食物。同时,要注意作息规律,保证充足的睡眠时间,避免熬夜和过度劳累。

## 2.保持外阴清洁

外阴是女性生殖器官的重要组成部分,保持外阴清洁是维护女性健康的重要措施。要经常用温水清洗外阴,避免使用刺激性的洗液和香皂。此外,要避免过度清洁,以免破坏阴道的自净能力。

## 3.定期进行妇科检查

妇科检查是发现和预防女性生殖器官疾病的重要手段。女性朋友应该定期进行妇科检查,包括宫颈 TCT 及 HPV 检查、B 超等检查,以便及时发现和解决问题。

## 4.预防感染

感染是女性生殖器官最常见的疾病之一。要预防感染,首先要避免不洁性生活,注意性生活卫生;其次要避免频繁使用阴道冲洗剂和护理液,以免破坏阴道的自净能力;最后要避免使用过期、劣质的卫生用品,以免引起过敏反应。

## 三、女性生殖器官护理技巧

### 1.正确使用卫生用品

卫生用品是女性日常护理的重要用品。正确使用卫生用品能够保持外阴清洁,预防感染。在使用卫生用品时,应注意选择透气性好、吸湿性强、质量合格的卫生用品,并按照说明书的要求及时更换。

### 2.学会观察自身症状

女性朋友应该学会观察自身症状,及时发现异常情况。如果出现外阴瘙痒、分泌物异常、阴道异常出血等症状,应及时就医。

### 3.合理安排性生活

性生活是夫妻双方共同的需求,合理安排性生活能够增进夫妻感情,同时也有助于女性生殖器官的健康。在性生活过程中,应注意卫生,避免不洁性生活。

总之,女性生殖器官的保健与护理是一项重要的任务。通过保持良好的生活习惯、保持外阴清洁、定期进行妇科检查、预防感染等措施,以及正确使用卫生用品、学会观察自身症状、合理安排性生活和精神压力等护理技巧,女性朋友可以更好地维护自身健康,享受幸福生活。

(作者单位:河北省固安县渠沟镇卫生院)

# 体检中的常见问题与应对策略

□ 张利新

在现代社会,定期体检已经成为维护人体健康的重要手段。通过体检,我们可以及时发现潜在的健康问题,并及时采取应对策略,有效预防和控制疾病的发生。

## 一、体检前的准备工作

1.饮食与饮水:体检前一天应保持清淡饮食,避免饮酒。体检前应尽量避免饮水,尤其是对肾脏功能有影响的药物或饮料。这是因为饮水会影响某些检查结果的准确性,如尿常规、血液生化指标等。

2.准备个人物品:体检时需要携带身

证、社保卡等个人身份证明。同时,建议携带适量零食、水杯、卫生纸等个人必需品。

应对策略:请提前准备好个人物品,按照要求携带齐全,以免影响体检过程。

## 二、体检过程中的常见问题与应对策略

1.疼痛问题:体检过程中,部分检查可能会引起轻度疼痛感,如采血、心电图检查等。对于害怕疼痛的人群,可以采取深呼吸、放松身体等方法缓解紧张情绪。

应对策略:在检查前,请放松身体,配合医生的要求进行深呼吸或放松练习。如有需要,可以向医生咨询使用无痛采血针或使用无痛注射技术。

2.药物服用:体检前需要服用某些药物

的人群,需要注意药物与体检时间的关系。有些药物会影响某些检查结果的准确性,如抗生素类药物会影响尿液细菌学检查的结果。

应对策略:请在医生的指导下,合理安排药物与体检的时间。如果需要服用影响检查结果的药物,请务必告知医生,以便调整检查项目或告知相关注意事项。

## 三、体检后的注意事项与应对策略

1.检查结果解读:体检后,医生会出一份综合性的体检报告,包括各项检查结果和医学建议。请仔细阅读报告,如有疑问请及时咨询医生。

应对策略:请务必仔细阅读报告,如有疑问请及时咨询医生或相关专业人士,以便更好

地了解自己的健康状况并采取相应的措施。

2.后续治疗与预防:根据医生的建议和体检报告,如有需要进行治疗或预防的疾病,请遵从医嘱按时服药或进行相关治疗。

应对策略:请遵循医生的建议,按时服药或进行相关治疗。同时,保持良好的生活习惯和健康的生活方式,以提高自身的免疫力和生活质量。

总之,定期体检是维护健康的重要手段。在体检过程中,我们可能会遇到一些常见问题,如尴尬、疼痛和药物服用等。通过提前准备、放松心情、配合医生要求和遵从医嘱等应对策略,我们可以更好地应对这些问题并维护自身的健康。

(作者单位:河北省宽城满族自治县中医院)