

# 手术室护士的护理职责与专业技能

□ 梁艳华

手术室,是医院中最为神秘而又重要的地方之一。在这个高度紧张和关键的环境中,医疗团队的每一个成员都扮演着不可或缺的角色。而其中,手术室护士更是被誉为“守护天使”,默默地守护着患者的生命安全。本文将揭秘手术室护理的神秘面纱,探索这些医护人员在手术过程中所承担的重要责任和不为人知的细节。

## 1. 护理的核心使命

### 1.1 紧张而高效的准备工作

在手术室中,护士们承担着关键的准备工作,确保手术过程的顺利进行。这项工作需要高度的专业技能和紧张的时间管理能力。护士们必须核对患者的身份和手术部位,准确地确认手术器械和药品的完备性,并确保手术室的环境安全无虞。他们会与其他团队成员密切协作,及时解决可能出现的问题,确保一切准备就绪。这个阶段的工作是整个手术过程的基础,任何一点疏漏都可能带来严重的后果。护士们在这个阶段必须保持高度的专注和细心,以确保患者的安全和手术的成功进行。

### 1.2 精准的团队协作

手术室是一个高度团队协作的环境,在

这里,每个团队成员都扮演着关键的角色。护士们需要与医生、麻醉师等其他成员密切合作,共同完成手术任务。在手术过程中,护士们负责传递器械、协助医生操作,以及记录手术过程等工作。他们需要与团队成员之间保持密切的沟通,及时传递信息和反馈情况,以确保手术的顺利进行。团队协作的默契和高效是手术成功的关键,而护士们的角色在其中至关重要。

### 1.3 关怀与支持

除了技术性的工作,手术室护士还承担着关怀患者的责任。在手术前,他们会为患者提供心理支持,帮助他们缓解紧张和恐惧。他们会耐心倾听患者的疑虑和担忧,并尽力解答和缓解。在手术过程中,护士会密切观察患者的生命体征,随时准备应对可能的突发情况。他们会用温暖的目光和亲切的语言,给予患者安全感和信任感,让他们感受到关怀和支持。这种关怀和支持不仅仅是技术性工作的延伸,更是医护人员对患者的深情关爱的体现。

## 2. 护理的专业技能

### 2.1 高度的专业知识和技能

手术室护士必须具备广泛的专业知识和

高超的技能,以应对各种复杂的手术情况。他们需要熟悉各类手术器械的名称、用途和操作方法,了解不同手术类型的特点和要求。他们还需要了解患者的病情和手术风险,以便及时采取相应的措施。除了技术方面的知识,护士们还需要具备丰富的解剖学、生理学和病理学知识,以便更好地理解手术过程中发生的变化和问题,并加以应对。在不断积累和学习的过程中,他们不断提升自己的专业水平,以保障患者的安全和健康。

### 2.2 紧急情况处理能力

在手术过程中,突发意外情况时有发生,如大出血、心跳骤停等。手术室护士需要具备快速、果断的应对能力,以最大程度地减少患者的损伤和风险。他们需要迅速判断情况、采取有效措施,如实施心肺复苏、止血、应用紧急药物等,以稳定患者的病情并保障其生命安全。这种紧急情况处理能力的培养通常需要长期的实践经验和专门的培训,护士们会通过模拟演练和案例分析等方式不断提升自己的技能水平,以应对复杂多变的医疗环境。

### 2.3 持续的学习与提升

医学科技不断发展,医疗知识也在不断

更新,因此手术室护士需要保持持续的学习和提升。他们会参加各类专业培训和学术会议,了解最新的医学进展和技术应用,掌握最新的护理理念和操作技巧。他们还会通过参与科研项目、撰写论文等方式积累经验,不断完善自己的专业知识和技能。持续的学习与提升不仅有助于护士们应对日益复杂的医疗需求,也有助于提升他们的职业素养和专业水平,为患者提供更加优质的护理服务。

## 结语

手术室护理是医疗工作中至关重要的一环,手术室护士作为“守护天使”,默默地承担着保护患者生命的重任。通过紧张而高效的准备工作、精准的团队协作,以及关怀与支持的态度,他们确保了每一次手术的顺利进行。同时,手术室护士具备高度的专业知识和技能,能够应对各种复杂情况,保障患者的安全和健康。持续的学习与提升更是他们职业生涯中不可或缺的一部分,只有不断提高自身素养和专业水平,才能更好地服务于患者。手术室护士们的辛勤付出和专业精神,为患者带来了希望与信心,展现了医护人员的伟大责任和使命。

(作者单位:广西柳州市人民医院)

# 失眠的护理与应对方法

□ 周爱金

众所周知,一生中约有1/3的时间是在睡眠中度过,长期睡眠不足或失眠会导致多种躯体和精神的损害,影响生活质量和工作效率,睡眠障碍的主要是失眠,中国睡眠研究会公布的最新睡眠调查结果指出,中国成年人失眠发生率为38.2%,高于国外发达国家的失眠发生率。睡眠障碍现已成为威胁世界各国公众健康的一个突出问题。

## 一、为什么要关注睡眠

### 1. 睡眠主要有5大使命:

- (1)睡眠能让大脑和身体得到休息;
- (2)睡眠能帮助整理记忆,并使其得到强化;
- (3)睡眠能调节激素平衡;
- (4)睡眠能提高免疫力,远离疾病;
- (5)睡眠能排除大脑中的废弃物。

根据美国精神障碍诊断统计手册的定义,失眠的主要特征是入睡困难或维持睡眠困难。如果程度严重到引起头痛、头晕、困倦、情绪不稳等痛苦或导致社会功能出现损害,则称之为失眠症。

### 2. 常见9种不良睡眠习惯

- (1)作息不规律 经常变换作息时间,导致睡眠节律紊乱。
- (2)过早上床睡觉 失眠者为了尽早入

睡,往往采用提前上床的方法。但如果没有困意,提前上床只会加重入睡困难。

- (3)过晚起床 失眠者早晨醒来后感觉睡眠不佳,往往会赖床,希望通过多躺一会儿补足睡眠。但过晚起床不仅无法弥补昨晚的睡眠,还会加重第二天晚上的失眠。

- (4)补觉或午睡时间过长 失眠者往往感到白天精力、体力不足,试图通过补觉或午睡来弥补夜间缺失的睡眠,但补觉或午睡时间过长,会导致当天晚上入睡困难,使失眠进入恶性循环。

- (5)在床上做与睡眠无关的事 床是用来睡觉的。如果因为睡不着而在床上做很多与睡眠无关的事,如看书、看手机、玩游戏等,就会削弱床和睡眠之间的关联,从而加重失眠。

- (6)睡前使用电子产品时间过长 人体褪黑素是促进睡眠的神经递质,而手机、电脑等电子产品屏幕发射出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,褪黑素分泌不足,则会出现入睡困难。

- (7)饮酒助眠 酒精可以让人产生困意从而帮助入睡,饮酒后虽然入睡可以变快,但深睡眠会减少,容易早醒。如果经常饮酒助眠,会导致酒精依赖,从而加重失眠。

- (8)过分担心失眠 失眠出现后,患者过

分担心失眠带来的不良影响,会导致过度紧张,会加重失眠,从而形成:失眠—紧张—失眠”的恶性循环。

- (9)卧床后思虑过度 很多失眠患者上床后大脑变得非常兴奋,脑子像过电影一样回忆发生过的事情或计划未来的事,如此思虑过多会导致入睡困难等,从而加重失眠。

## 二、失眠的护理与应对:

### 1. 保持良好的睡眠卫生习惯

- 晚上8点以后避免剧烈的体育运动上床前安排安静放松的活动:柔和的音乐、情节温馨的电视节目等,睡前热水浴,或者温水泡脚,保持卧室安静、温度湿度适宜。

2. 规律的生活节奏,尽可能保持固定的人睡时间段和起床时间段,会让我们的身体更有安全感,到点自然就能进入睡眠状态。

### 3. 改变影响睡眠的不良习惯:

- 睡前请放下你的手机,避免过多的电子光源刺激视觉。睡前勿进食夜宵,临睡前一小时,不要再摄入高脂肪、高热量的食物,不然入睡后,胃部还在超负荷工作。午后不进食兴奋性食物,如:咖啡、茶叶、可口可乐、可可、烟草、维生素A和C。这些食物如果过了中午饮用,避免睡前饮酒,容易导致夜晚大脑神经过度活跃。

4. 控制刺激因素:避免在卧室内从事提高大脑兴奋性的活动(如卧床看电视、电脑、打游戏等)

5. 睡眠限制疗法:指缩短在床上时间,使其在床上的时间尽量接近所需睡眠的时间,巩固睡眠周期。固定每天起床时间,无论前一天晚上几点睡。仅在困了的时候上床,如果不能快速入睡,就离开床。白天睡眠的时间不宜太长,实在在困了就打个盹,甚至不睡。

6. 失眠的认知行为治疗(CBT-I):以行动改善睡眠的“上下动静”五步疗法。

→上:晚上定点上床

→下:早晨定点下床

→不:不补觉、不在床上做与睡眠无关的事情

→动:白天有氧运动1小时

→静:每天静心练习1小时,如身体扫描、正念呼吸等。

“上下动静”五步疗法,此方法至少需要坚持3—4周才会有效。

失眠的患者只有养成良好的睡眠行为习惯,做到“控制可以控制的,接纳无法控制的”相信你会拥有良好睡眠,开启您的心灵之窗、开启人生的梦想之旅。

(作者单位:广西南宁市第一人民医院)

# 骨科手术后的康复训练和护理措施

□ 梁 妹

骨科手术是一种常见的治疗骨折问题的方法,无论是关节置换手术、骨折切开复位固定手术还是其他类型的手术,术后的康复训练和护理至关重要。在手术后的康复过程中,正确的训练和护理可以帮助患者恢复功能,减轻疼痛,提高生活质量,避免并发症的发生。

## 1. 康复训练

### 1.1 物理治疗

物理治疗在骨科手术后的康复中扮演着重要角色。通过物理治疗,患者可以恢复肌肉力量、增加关节的灵活性,减少手术后并发症发生。物理治疗包括一系列的方法,如按摩、热敷、冷敷、电疗等。这些治疗手段能够促进血液循环,减轻肌肉紧张,缓解疼痛,同时也有助于减少关节僵硬。专业的物理治疗师会根据患者的具体情况设计个性化的康复方案,并定期评估康复进展,及时调整治疗方案以达到最佳效果。

### 1.2 运动治疗

在骨科手术后的康复过程中,适当的运动治疗对于恢复功能至关重要。通过逐步增加运动强度和范围,患者可以逐渐恢复受损的肌肉力量和关节功能。运动治疗包括伸展、

屈曲、抬高和旋转等动作,以及平衡和协调训练。这些运动有助于改善患者的姿势控制、平衡感和运动技能,从而提高日常生活中的自理能力。在运动治疗过程中,患者应严格遵守医护人员的指导,避免过度运动,以免造成不必要的损伤。

### 1.3 指导正确姿势

正确的姿势对于骨科手术后的康复至关重要。良好的姿势可以减轻关节和肌肉的压力,避免不良姿势导致的疼痛和损伤。医护人员针对患者的特殊情况提供正确姿势的指导,包括站立、坐姿和睡姿等方面。在日常生活中,患者应保持正确的姿势,尤其是在长时间静坐或站立的情况下。此外,使用辅助工具和器械也可以帮助患者维持正确姿势,如拐杖、助行器和支具等。通过正确的姿势指导,患者可以减少不必要的关节压力,促进康复进程,提高生活质量。

## 2. 护理措施

### 2.1 伤口护理

骨科手术后的伤口护理是确保伤口愈合和预防感染的关键步骤。伤口护理通常包括定期更换敷料、保持伤口清洁和干燥、及时处理任何异常情况。定期更换敷料有助于保

持伤口的清洁,并及时发现任何异常情况,如出血、渗液或感染迹象。保持伤口干燥也是非常重要的,因为潮湿的环境容易滋生细菌,增加感染的风险。此外,患者还应注意避免触碰伤口周围的污染物,以减少感染的可能性。医护人员会针对患者的具体情况制定个性化的伤口护理方案,并提供必要的指导和教育,促进伤口的愈合和康复。

### 2.2 疼痛管理

骨科手术后常常伴随着剧烈的疼痛,因此有效的疼痛管理至关重要。疼痛不仅会影响患者的生活质量,还可能影响康复过程。为了有效管理疼痛,医护人员通常会采用多种方法,包括药物治疗、物理治疗和心理支持等。药物治疗可以通过口服药物、局部麻醉药或静脉输液等方式进行,以缓解患者的疼痛。此外,物理治疗如冷敷、热敷、按摩和理疗等也可以有效减轻疼痛和肌肉紧张。心理支持包括提供情绪上的支持和安慰,帮助患者应对疼痛和不适,以及减轻焦虑和抑郁的情绪。通过综合性的疼痛管理方案,可以有效减轻患者的疼痛,提高生活质量,促进康复过程。

### 2.3 饮食和营养指导

饮食和营养在骨科手术后的康复过程中起着至关重要的作用。合理的饮食和营养可以帮助患者加速伤口愈合、恢复体力和免疫力,并且减轻手术后可能出现并发症。骨科手术后,患者通常需要增加蛋白质和维生素的摄入量,以促进组织修复和生长。此外,适当控制饮食中的糖分和脂肪含量也是非常重要的,以避免过度肥胖和血糖波动。医护人员会根据患者的具体情况提供个性化的饮食和营养指导,包括建议患者增加摄入蛋白质的食物,如肉类、鱼类和奶制品等,同时减少摄入高糖高脂食物的数量。通过合理的饮食和营养指导,可以帮助患者更快地康复,并降低手术后的并发症发生率。

## 结语

骨科手术后的康复训练和护理是患者顺利康复的关键步骤。通过物理治疗、运动治疗和正确的姿势指导,可以帮助患者恢复肌肉力量和关节灵活性。同时,及时的伤口护理、疼痛管理以及合理的饮食和营养指导,有助于减轻患者的痛苦,加速康复过程。综上所述,患者在接受骨科手术后,应积极配合医护人员的指导和治疗,以实现最佳的康复效果。

(作者单位:广西梧州市中医医院)