

## 消毒供应的重要性

□ 张竹君

医院是人们的健康守护者，而在医院中，有一个默默无闻的角落扮演着重要的角色，它是医疗机构重复使用的医疗器械清洗、消毒、灭菌及无菌物品供应的平台科室，是医疗护理工作正常运行的保障，是医院感染控制的中心，也是医院最为森严的地方，它就是消毒供应中心。你或许对这个地方不甚了解，但它却是医院运作中不可或缺的一环。接下来，让我们一起深入了解消毒供应中心的作用和特点，看看它如何守护着医院的健康。

### 一、什么是消毒供应？

消毒供应室是医疗机构中负责管理和消毒工作的专门区域。它通常位于医院、诊所或其他医疗机构的中心位置，用于存放和处理医疗设备、器械以及耗材的消毒工作。消毒供应室的主要职责是确保医疗设备和器械的彻底消毒，以防止交叉

感染和疾病传播。消毒供应室通常配备了专门的消毒设备和工具，如高温高压灭菌器、化学消毒剂、超声波清洗器等，用于进行不同类型的消毒工作。消毒供应室还负责管理和维护医疗用品和耗材的库存，根据需求和使用情况进行采购和存储。它也负责监督和遵守相关的卫生安全规定和政策，确保消毒供应室的操作和环境符合规范和标准。

### 二、消毒供应的重要性

- 防止感染：消毒供应是防止医院感染的重要手段。通过清洁、消毒，可以有效去除医疗器械表面的细菌和病毒，降低交叉感染的风险。
- 保障医疗质量：高质量的消毒供应可以确保医疗设备的清洁和无菌，从而提高医疗质量和患者满意度。
- 维护医护人员健康：医护人员在进行

高风险操作时，如手术、急救等，需要使用无菌的医疗器械，以保证手术的顺利进行，同时也保护了医护人员健康。

### 三、消毒供应的流程及方法

消毒供应的流程包括：回收、分类、清洗、消毒、干燥、器械的检查与保养、包装、灭菌、储存和发放。清洗消毒流程包括：手工清洗、机械清洗、化学清洗。在具体操作时，需要根据物品的性质和环境条件选择合适的消毒方法。

### 四、如何提高消毒供应的质量

- 建立完善的消毒供应流程：制定明确的清洁、消毒、包装和灭菌标准，确保每个环节都得到妥善处理。
- 定期培训和考核：对员工进行定期培训，确保他们掌握正确的消毒供应方法，同时对员工进行考核，确保他们在实际操作中能够正确执行。

3. 定期清洁和更换：对相关设备和物品进行定期清洁和更换，确保其清洁效果和无菌时间。

4. 使用高质量的消毒产品：选择高质量的消毒产品，确保其消毒效果和安全性。

### 五、消毒供应的风险和应对

虽然消毒供应对于健康至关重要，但在实际操作中也会面临一些风险，如清洗不彻底、消毒剂使用不当等。对此，我们需要建立严格的质量控制体系，定期检查设备性能，对员工进行严格培训和考核，以确保消毒供应的质量。

总的来说，消毒供应是守护健康的第一道防线，它对于防止医院感染、保障医疗质量和维护医护人员健康具有重要作用。通过了解和掌握正确的消毒供应方法，建立完善的消毒供应流程，我们能够提高消毒供应的质量，为我们的健康保驾护航。

(作者单位：河北省廊坊市香河县人民医院)

## 肿瘤患者的饮食调理与营养补充

□ 仇亚男

肿瘤患者的饮食调理与营养补充对于维护患者健康和康复具有重要意义。合理的饮食搭配和营养补充能够增强患者的免疫力和抵抗力，促进身体恢复和康复。

### 一、饮食原则

- 均衡营养：肿瘤患者需要摄入足够的营养，以支持身体免疫力和康复。因此，饮食应多样化，包括蔬菜、水果、肉类、豆类、奶制品等。
- 易消化：肿瘤患者通常身体虚弱，消化功能下降，因此应选择易消化的食物，如软饭、粥、面条等。
- 适量摄入蛋白质：蛋白质是身体修复和生长的重要物质，适量摄入肉类、豆类等富含蛋白质的食物有助于身体恢复。

4. 限制高脂肪、高热量、高盐、高糖食物：这些食物可能加重消化负担，影响身体恢复。

### 二、常见食物推荐

- 蔬菜：如胡萝卜、西兰花、菠菜、洋葱等富含维生素和矿物质，有助于身体恢复。
- 水果：如苹果、香蕉、葡萄等富含维生素和矿物质，有助于增强免疫力。
- 肉类：如鱼肉、鸡肉、牛肉等富含蛋白质，有助于身体修复和生长。
- 豆类：如黄豆、黑豆、红豆等富含植物蛋白，是良好的蛋白质来源。

### 三、特殊情况处理

- 呕吐、腹泻等消化道症状：如果患者出现呕吐、腹泻等消化道症状，应适当调整饮

食，以清淡、易消化为主。

- 食欲不振：可采用少食多餐的方式，选择患者喜欢的食物，增加食物的色、香、味，以刺激食欲。
- 肝昏迷患者：对于肝昏迷患者，应限制蛋白质摄入，避免诱发消化道出血。

### 四、营养补充

- 适当补充维生素和矿物质：可通过食用新鲜蔬菜、水果等获取，必要时可服用维生素和矿物质补充剂。
- 蛋白质补充：可适当摄入鱼肉、鸡肉、鸡蛋等优质蛋白质来源。
- 脂肪补充：适量摄入植物油、坚果等富含不饱和脂肪的食物，但应注意控制脂肪总量。

### 五、注意事项

- 不要盲目进补：不要相信民间偏方或虚假广告，不要盲目进补所谓的“抗癌食物”或“特效药”。
- 定期监测体重和营养状况：肿瘤患者应定期监测体重和营养状况，如有营养不良迹象，应及时调整饮食。

3. 遵循医生建议：在饮食调理和营养补充过程中，应遵循医生建议，根据病情和检查结果调整饮食。

总之，肿瘤患者的饮食调理与营养补充非常重要。合理的饮食搭配和营养补充能够增强患者的免疫力和康复能力，促进身体恢复。患者应遵循以上原则，结合医生建议，合理安排饮食，以利于身体的康复。

(作者单位：河北省胸科医院)

## 肺炎的症状及治疗方法

□ 李霞

在这个充满变数的世界里，我们时常面对各种各样的健康挑战。而当谈到肺炎这一常见但危害巨大的疾病时，我们不得不警惕起来。肺炎，作为一种呼吸道感染疾病，其症状和治疗方法备受关注。让我们一起深入了解肺炎的症状及治疗方法，以便更好地保护自己 and 家人的健康。

### 一、症状

- 咳嗽：肺炎患者通常会出现咳嗽症状，初期为干咳，后期则伴有痰液。咳嗽通常为阵发性，夜间和早晨较为明显。
- 发热：肺炎患者通常会出现发热症状，体温可高达 38-40°C，持续时间较长。
- 呼吸急促：肺炎患者由于肺部炎症，影

响肺部的气体交换功能，可出现呼吸急促、呼吸困难的症状。

4. 胸痛：肺炎严重时，炎症累及胸膜，可出现胸痛，疼痛部位不固定，呼吸或咳嗽时疼痛加重。

5. 精神萎靡：肺炎患者由于发热、呼吸困难等症状，可出现精神萎靡的表现。

除了上述症状外，不同病原体导致的肺炎可能还会有其他症状。例如，支原体肺炎和衣原体肺炎可有乏力、厌食等表现。而不同程度地咳嗽、咳痰、发烧、气短、胸痛也可能反复出现。

### 二、治疗方法

- 一般治疗：患者在患病期间应卧床休息，多喝水，保持室内空气流通，避免交

叉感染。

2. 对症治疗：对于咳嗽、咳痰症状，可使用祛痰止咳药物。对于发热症状，可采用物理降温或口服退热药物。

3. 抗生素治疗：抗生素是治疗肺炎的关键，应根据病原学检查结果，选择合适的抗生素进行治疗。疗程因病而异，一般需要 7-14 天。在抗生素治疗期间，应严密监测患者的病情变化，及时调整治疗方案。

4. 呼吸支持：对于呼吸困难的患者，应及时给予氧疗，如鼻导管吸氧、面罩吸氧等。严重呼吸困难的患者可能需要机械通气等高级呼吸支持治疗。

5. 并发症治疗：肺炎有时会引起其他并发症，如胸腔积液、肺气肿、肺不张等。对于这

些并发症，应进行相应的治疗。

### 三、预防措施

- 加强锻炼：增强机体免疫力，有助于预防肺炎的发生。
- 避免拥挤场所：尽量避免前往拥挤场所，减少感染机会。
- 接种疫苗：接种肺炎疫苗是预防肺炎的有效措施，可根据当地疫苗接种规定进行接种。

总之，肺炎的症状及治疗方法对于及时发现和治疗肺炎非常重要。了解这些信息有助于及时就医、合理治疗，从而降低肺炎对健康的影响。同时，加强预防措施也有助于减少肺炎的发生。

(作者单位：河北省张家口市新煤机医院)

## 胆结石的护理方法

□ 王海燕

胆结石是一种常见的消化系统疾病，主要发生在成年人身上。虽然这种疾病不会直接威胁生命，但会引起许多不适症状，影响生活质量。因此，了解胆结石的护理知识，对于预防和治疗胆结石非常重要。下面将为大家提供一些关于胆结石的护理知识，帮助大家轻松掌握，健康无忧地面对生活。

### 一、认识胆结石

胆结石是指在胆囊或胆管内形成的结石，通常由胆固醇、钙盐、胆色素等物质组成。其主要症状包括右上腹疼痛、腹胀、嗝气、消化不良等。如果不及时治疗，胆结石可能导致胆囊炎、胆囊癌等严重并发症。

### 二、胆结石的护理知识

- 调整饮食：饮食是预防胆结石的关键。

应避免高脂肪、高胆固醇、高糖的食物，适当摄入富含维生素和纤维素的食品，如蔬菜、水果、粗粮等。同时，要保持饮食的规律性，避免过度饥饿和饱食。

2. 规律作息：养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠，避免熬夜。良好的睡眠有助于调节体内内分泌系统，促进胆汁的正常分泌和排出。

3. 适量运动：适当运动有助于促进身体新陈代谢，减少脂肪堆积，从而降低胆结石的发生风险。建议进行有氧运动，如散步、慢跑、游泳等。

4. 定期检查：定期进行腹部 B 超等检查，有助于及早发现胆结石并采取相应的治疗措施。对于已患有胆结石的患者，定期

检查有助于监测病情变化，及时调整治疗方案。

5. 药物治疗：在医生的指导下，可以使用一些药物来缓解胆结石的症状，如利胆药物、溶石药物等。同时，如果疼痛较为严重，可以适当使用止痛药物。

6. 心理调适：面对胆结石，要保持积极乐观的心态。通过与家人、朋友交流，寻求支持和帮助，减轻心理压力，增强战胜疾病的信心。同时，要避免过度焦虑和紧张，避免情绪波动对病情的影响。

7. 避免过度劳累：过度劳累可能导致身体抵抗力下降，增加胆结石的发病风险。因此，合理安排工作和生活，注意休息和锻炼非常重要。

8. 适度饮水：适度饮水有助于胆汁的分泌和排出，从而降低胆结石的发生风险。建议每天饮用适量的水，尤其是早上醒来后应该及时补充水分。

9. 家庭护理：家庭成员应给予患者关心和支持，帮助其树立战胜疾病的信心。同时，要关注患者的情绪变化，及时给予心理疏导和帮助。在家庭环境中创造一个舒适、温馨的环境，有助于患者保持积极的心态。

总的来说，胆结石的护理是一个综合性的过程，需要从饮食、作息、运动、心理调适等多个方面入手。通过遵循这些护理知识，我们可以有效降低胆结石的发生风险，并在患病后积极应对，保持乐观的心态，提高生活质量。

(作者单位：涿鹿县中医院)