

安全转运：医护合作中的默契配合技巧

□杨娜 甘红艳 曹晓芳

在医疗工作中，患者的转运是一个关键环节，需要医护人员之间的密切合作和默契配合，以确保患者的安全与舒适。本文将介绍在患者转运过程中，医护人员如何通过良好的沟通、精确的操作和团队协作来实现安全转运。

一、转运前的准备工作

1、沟通与计划：①患者情况的评估：医护人员首先要详细了解患者的病情和身体状况，包括生命体征、病史和当前的治疗方案。通过评估，团队可以预测转运过程中可能出现的问题，并做好相应的准备。②转运路线的规划：根据患者的病情，选择最短且最平稳的转运路线。在规划路线时，要考虑到可能的障碍物和应急处理方案，确保在紧急情况下能够快速反应。③转运途中的患者人文关怀：在转运过程中，应保持耐心和关怀的态度，与患者进行沟通交流，了解患者的需求和担忧，提供情感支持，尽量减轻患者的焦虑和恐惧。同时也要注意保护患者的隐私和人格尊严。

2、设备和物资准备：①设备检查：确保所有转运设备功能正常，尤其是担架和轮椅的稳定性、氧气设备的工作状态等。设备检查必须详细，以避免转运过程中出

现设备故障。②急救物资准备：根据患者的具体情况，准备必要的急救药品和设备，例如急救箱、氧气瓶和心电监护仪等，确保在转运过程中能够应对突发情况。

二、转运过程中的配合

1、分工明确：在转运过程中，每位医护人员的职责应明确分工，确保每个环节都有专人负责，避免因职责不清而导致的混乱。清晰的分工可以提高团队的协作效率，减少由于职责不清带来的操作失误。每个人都应知道自己的任务和其他团队成员的任务，以便在需要时能够迅速协助。

2、转运队伍的组成：一般情况下，转运队伍包括医生、护士和辅助人员。医生负责患者的整体监护，护士负责具体操作，辅助人员协助搬运和物资管理。这样组合的队伍可以最大限度地发挥每个成员的专业特长，确保在转运过程中患者能够得到全面的照顾和监护。

3、职责分配：明确每位医护人员的职责，如谁负责担架的前端，谁负责后端，谁监护患者的生命体征等。职责分配要根据每个人的专业能力和实际情况进行调整。这样的分配不仅能提高转运效率，还能确保每个环节都有人负责，从而减少在

转运过程中的操作失误和延误。

4、操作规范：在转运过程中，所有操作必须严格按照规范进行，确保患者的安全和舒适。规范的操作可以避免很多意外情况的发生，例如搬运过程中不正确的姿势可能导致患者跌落或受伤，因此操作规范是保障安全的基础。

5、患者的固定与保护：将患者固定在担架或轮椅上，确保在移动过程中不会滑落或受伤。同时，要注意保护患者的身体，避免因操作不当导致的二次伤害。例如，在固定患者时要注意避免压迫伤口或敏感部位，使用柔软的固定带来提高患者的舒适度。

6、操作步骤的标准化：每一步操作都要标准化，从患者的搬运、固定到转运过程中的监护，都要严格按照操作流程进行，确保每个环节都安全有序。标准化的操作可以提高团队协作的效率，减少由于不一致的操作导致的混乱和失误。

7、实时监护：在转运过程中，医护人员要对患者进行实时监护，及时发现并处理可能出现的问题。使用心电监护仪、血压计等设备，实时监测患者的生命体征，确保在出现异常时能够及时采取措施。通

过这些设备，可以实时了解患者的健康状况，及时做出调整，以确保患者的安全。

三、转运后的跟进工作

1、患者状态的评估：①生命体征的复查：通过复查生命体征，确认患者的身体状况稳定。如果发现异常，立即采取相应的医疗措施。②患者的反馈：听取患者的反馈，了解其在转运过程中的感受 and 不适，为改进转运流程提供参考。

2、总结与改进：①总结会议：召开总结会议，讨论转运过程中遇到的问题和解决方法，分享成功经验和改进建议。②流程优化：根据总结结果，对转运流程进行优化，如改进设备配置、调整操作规范等，提高整体转运质量和效率。

总之，安全转运是医疗工作中的重要环节，需要医护人员之间的默契配合和专业技能。在充分的准备、明确的分工、规范的操作和实时的监护下，医护人员可以确保患者在转运过程中的安全和舒适。同时，通过总结与改进，不断提升转运质量，为患者提供更优质的医疗服务。每一次的安全转运，不仅是对患者生命的保障，也是对社会信任的回报，构建起更加和谐的医患关系。

(作者单位：武汉市普仁医院)

老年人便秘？中医养生解难题

□张德娟

老年人便秘是指排便次数减少，同时排便困难，粪便干结。正常人每天排便1~2次，或2~3天排便1次，便秘患者每周排便少于2次，并且排便费力，粪质硬结量少。随着年龄增加，老年人因肠道蠕动减弱、消化能力降低、药物因素、基础病变导致的卧床、不良的饮食和生活习惯等导致便秘。据报道截至2023年底，我国60岁以上的老人达到了2.97亿，占人口比重为21.1%；另有报道我国约有1.9亿老年人患有慢性病，其中便秘患病率为15%~20%，且大多数为功能性便秘。老年人涉及到千家万户，关爱老年人健康通便先行！

传统方法干预便秘主要通过口服泻药、开塞露纳肛、灌肠等方法，应用观察中存在擦伤肛门或直肠，发生高渗性脱水甚至诱发心脏骤停的二次伤害。近期发表美国的一项研究表明：便秘以及使用通便药都会增加全因死亡和心血管病发生的风险。便秘重在预防，肠道养生要重视！

一、坚持运动，促进肠道蠕动

根据国际癌症研究机构的研究表明：每周进行适度运动的人，患结肠癌的风险降低16%；《柳叶刀-公共卫生》上一项研

究也表明：只要多走路，就有助于长寿，建议60岁以上老人每日步行6000~8000步。同时在这里我们推荐内外双修，形神兼备，动静结合，上下衔接，左右相随，阴阳互补。中医功法：八段锦、五禽戏。

二、健康饮食，避免“病从口入”

1、水果和蔬菜的作用：水果和蔬菜富含膳食纤维、维生素和矿物质，这些营养成分都有助于维持肠道健康。膳食纤维能够增加粪便体积，促进肠道蠕动，预防便秘。同时，水果和蔬菜中的抗氧化剂还能保护肠道细胞，降低肠道炎症和癌变的风险。

2、粗粮的重要性：粗粮如燕麦、糙米和全麦面包，富含可溶性和不溶性纤维，能够改善肠道菌群平衡，促进消化液分泌，从而提高肠道功能。每天适量摄入粗粮，有助于防止便秘，维持正常的肠道蠕动，保障肠道健康。

三、规律作息，确保充足睡眠

1、睡眠对肠道功能的影响：充足的睡眠有助于身体各个系统的恢复和调节，包括消化系统。睡眠不足会引起应激激素水平升高，导致肠道蠕动减慢，增加便秘风

险。因此，保证每天7~8小时的优质睡眠，可以有效促进肠道健康。

2、建立良好的睡眠习惯：建立规律的作息时间，避免熬夜，保持睡眠环境的安静和舒适，可以帮助提高睡眠质量。睡前可以进行一些放松活动，如冥想、听轻音乐，避免使用电子产品，这些措施都有助于改善睡眠质量，进而促进肠道健康。

四、时辰养生，规律排便

要养成早上排便的习惯，早晨是身体各项机能开始活跃的时间段，尤其是大肠经在卯时最为旺盛。养成早上排便的习惯，不仅有助于体内废物的及时排出，还能避免粪便在肠道内停留时间过长，减少毒素吸收。同时，应通过定时排便训练，逐步建立规律的排便习惯。

五、管理情绪，保持好心情

长期的负面情绪如焦虑、抑郁，会通过中枢神经系统影响肠道功能，导致肠道蠕动减慢，引发便秘。保持良好的心情，有助于自主神经系统的平衡，促进肠道健康。所以我们倡导从现在起您可以通过专注当下、分解目标、阅读书籍、体育锻炼等方法为身体减压，为心情加糖！

六、中医外治解难题

1、循经摩腹通便手法的益处：循经摩腹通便手法，基于中医经络学说，通过特定的手法，如点、按、揉、摩、推，作用于腹部特定的经络和穴位，可以有效促进气血运行，改善肠道蠕动，缓解便秘症状。此法无创伤、无痛苦，患者易于接受，具有显著的疗效。

2、摩腹养生法的历史与现代应用：摩腹养生法自古以来就在中医学中占有重要地位，经过历代的发展和演变，已成为一种行之有效的调理肠道健康的方法。现代研究表明，通过摩腹，可以有效激发体内自愈能力，改善消化功能，促进排便，减少便秘的发生。结合现代医学技术，中医摩腹法的应用更加广泛和科学，能够显著提高患者的生活质量。

总之，我们应大力发展中医非药物疗法，充分发挥其在常见病多发病慢性非药物治疗中的作用。肠道养生调动机体正气，扶正祛邪；循经摩腹理气通肠，强健脾胃。关爱老年人健康，肠道养生保驾护航，助力老年人安享健康快乐的晚年生活！

(作者单位：甘肃省中医院普外科)

卡鱼刺，您还在喝醋吗？

□鲍立杰

在日常生活中，许多人都有被鱼刺卡喉的经历。大多数人在遇到这种情况时，通常会选择一些民间流传的自救方法，比如喝醋、吞饭团等。然而，这些方法不仅可能无效，还可能导致更严重的健康问题。

在急诊科，我们经常会遇到因鱼刺卡喉而引发的各种并发症。一位急性腹痛的患者来到急诊室，痛苦地喊道：“医生，我突然肚子痛，好痛，好痛，快给我打止痛针！”患者满头大汗，身体蜷缩，手抚腹部。从症状来看，他的表现与大部分输尿管结石患者十分相似。然而，当医生对他进行全腹检查时，发现全腹压痛、肌紧张、背部稍痛。结合这些情况，医生决定暂不使用止痛药，建议他进行全腹CT检查。检查结果显示，患者的消化道穿孔，进一步仔细查看，发现其肠道内有一明显线性高亮钙化影刺出肠道内壁。经过反复询问，患者回忆起四天曾被鱼刺卡到，后来自行咽饭后感觉好转，但现在却出现了严重的并发症。这一病例提醒我们，鱼刺卡喉如果处理不当，可能会引发严重的健康问题。

这一病例提醒我们，鱼刺卡喉如果处理不当，可能会引发严重的健康问题。本文

将为大家介绍正确处理鱼刺卡喉的方法，助力公众及时处理和科学应对。

一、常见应对方法的误区

1、扣喉咙：很多人认为，扣喉咙可以通过呕吐反射将鱼刺呕出来。然而，这种方法并不总是有效，甚至可能导致咽部痉挛，使鱼刺卡得更深，增加感染风险。

2、喝水吞饭团：另一种常见的方法是喝水或吞饭团，试图将鱼刺咽下去。然而，这种做法可能会使鱼刺进入食道甚至胃肠道，增加处理难度和风险。

3、喝醋：很多人相信喝醋可以溶解鱼刺，但事实上，鱼刺在醋中浸泡20分钟后并不会发生明显变化。这种方法不仅无效，还可能因酸性刺激而对消化道造成额外伤害。

二、鱼刺卡喉的正确处理方法

1、早期处理：如果鱼刺卡在咽喉部且较浅，早期处理相对简单。可以尝试轻轻咳嗽或喝一些温水，观察是否能将鱼刺自然排出。如果未能奏效，应及时就医。

2、及时就医：当发现自行处理无效时，应立即求助医生。耳鼻喉科医生具备专业的设备和技巧，可以在局部麻醉下，通过专

业工具安全地将鱼刺取出。及时就医不仅可以避免进一步的损伤，还能防止鱼刺卡得更深或引发感染。医生在取出鱼刺后，通常会进行检查，确保没有残留部分，以彻底解决问题。

3、避免延误治疗：如果鱼刺已经进入食道或更深的消化道，处理将变得更加复杂，可能需要通过内镜介入或外科手术来取出。因此，不要拖延，及时就医是避免严重后果的关键。拖延治疗可能导致鱼刺刺入食道壁或胃壁，引发穿孔、感染等严重并发症，甚至可能危及生命。早期就医可以大大降低这些风险，确保问题得到妥善处理。

三、消化道解剖与风险

1、口腔和咽喉：口腔和咽喉是鱼刺最常卡住的位置。处理相对简单，可在局部麻醉下进行异物取出。如果处理不当，鱼刺可能会卡得更深，甚至刺入黏膜下层，导致局部感染和炎症。口腔和咽喉区域血供丰富，感染后可能迅速扩散。因此，避免自行处理，及时就医可以有效预防这些并发症。

2、食道和胃腔：如果鱼刺进入食道或胃腔，需要在胃镜下进行取出操作。食道周围有重要的组织结构，如心脏和大血管，若

鱼刺刺入这些部位，可能导致严重后果，甚至危及生命。胃镜检查可以准确定位鱼刺，并在可视情况下安全取出，避免盲目操作带来的风险。同时，医生会检查食道和胃腔内是否有损伤，确保彻底解决问题。

3、肠道：鱼刺进入肠道后，可能导致肠道穿孔，需要手术治疗。肠道穿孔不仅会引发急性腹痛，还可能导致腹膜炎和全身性感染等严重并发症。肠道一旦出现穿孔，消化液和食物残渣可能进入腹腔，引发感染和炎症。医生会通过影像学检查确定鱼刺的位置和损伤程度，制定相应的手术方案，确保患者安全。

通过上面的讲解，我们可以清楚地看到，鱼刺卡喉并不是一个小问题，错误的处理方法不仅无效，还可能带来严重的健康风险。当我们不慎被鱼刺卡到时，正确的应对方法是及时就医，进行专业的异物取出操作，避免不必要的损伤和并发症。下一次，当你或身边的人被鱼刺卡到时，记得不要再喝醋了，及时就医才是最安全、最有效的解决办法！

(作者单位：南昌大学第二附属医院急诊科)