

手术室护理的注意事项

□ 翟 优

手术室是一个特殊的环境,有着特殊的布局 and 严格的环境要求。手术室的布局和数量会直接影响手术室的空气洁净度。一个洁净度高的手术室可以减少感染的风险,提高手术的安全性。手术室的布局通常包括手术间、无菌物品间、器械准备间、储物间等,各个区域之间会有明确的分隔。进入手术室后,要保持安静整洁的环境,医护人员和患者都需要穿着无菌的手术衣和无菌鞋等,佩戴好手术帽和口罩等物品。

一、手术前的准备

1. 患者的评估:手术前医护人员会对患者进行全面的评估,包括病情、手术部位、身体状况等,以确保患者适合手术,并确定手术方案。

2. 手术器械的准备:手术器械包括手术刀、剪刀、镊子、注射器等,这些器械都需要经过严格的消毒处理。

3. 无菌技术的准备:手术前医护人员会对手术器械进行灭菌处理,以确保手术

过程中不会出现感染。

二、手术中的护理

1. 术中观察:医护人员会在手术过程中密切观察患者的生命体征,如血压、心率、呼吸等,以确保患者的安全。

2. 手术配合:医护人员需要密切配合医生,确保手术的顺利进行。

3. 术中护理技术:如协助医生进行麻醉注射、止血、固定患者体位等,以确保手术的安全和顺利进行。

三、手术后护理

1. 术后观察:手术后,医护人员会对患者进行观察,确保患者没有出现术后并发症或其他不适症状。

2. 清理伤口:手术后需要对伤口进行清理,防止感染。

3. 术后护理技术:如指导患者如何正确使用抗生素等药物预防感染等。

四、其他注意事项

1. 遵守无菌原则:在手术过程中,医

护人员必须遵守无菌原则,避免交叉感染。

2. 严格执行消毒程序:对器械、手术台、手术区域等进行严格的消毒处理,确保手术环境的安全。

3. 保持环境清洁:医护人员需要保持手术室的环境清洁,避免细菌滋生。

4. 保护患者隐私:在手术过程中,医护人员需要尊重患者的隐私,避免不必要的暴露和干扰。

5. 注意个人防护:医护人员在手术过程中需要注意个人防护,避免感染病毒和细菌。

总之,手术室护理涉及到许多方面的知识,包括环境布局、术前准备、术中护理、术后观察等。医护人员需要具备专业的知识和技能,才能确保手术的安全和成功。同时,患者也需要了解相关知识,积极配合医护人员的治疗和护理,共同战胜疾病。

(作者单位:曲阳第二医院)

心律失常的自我管理方法

□ 赵若诗

心律失常是一种常见的心血管疾病,会影响心脏的正常泵血功能,导致身体缺氧、乏力、头晕等症状。了解心律失常的秘密,有助于更好地预防和治疗这种疾病。除了寻求医生的帮助外,自我管理也是防治心律失常的重要手段。以下将从认知和实践两个层面,介绍心律失常的自我管理。

一、认知层面

1. 了解心律失常的原因和症状:了解心律失常的基本知识,包括其发生原因、常见症状、严重程度等,有助于更好地识别病情,及时就医。

2. 保持健康的生活方式:饮食清淡、适量运动、避免过度劳累和精神紧张等健康的生活方式有助于维持心脏的正常功能。

3. 戒烟限酒:吸烟、过量饮酒和二手烟都会对心脏健康产生负面影响,增加心

律失常的发生风险。

二、实践层面

1. 定期检查:对于心血管疾病高危人群,如中老年人、肥胖人群、高血压患者、糖尿病患者等,应定期进行心电图等检查,及早发现心律失常。

2. 规律作息,保证睡眠:保持规律的作息时间,避免熬夜,保证充足的睡眠,有助于维持心脏的正常节律。

3. 避免使用可能影响心脏节律性的药物:在医生的指导下使用药物,避免滥用药物,尤其是可能引起心律失常的药物。

4. 家庭监测:购买具有心电图监测功能的电子设备,可以在家进行自我监测,及时发现心律失常症状。但请注意,家庭监测的结果需结合医生的诊断意见。

5. 心理调节:部分心律失常可能与精神心理因素有关,通过心理调节,如放松训练、认知行为疗法等,有助于缓解症状。

6. 预防感染:感染是心律失常的诱因之一,特别是在季节交替时,要注意预防呼吸道感染,避免诱发心律失常。

7. 急救措施:了解心肺复苏术(CPR)等急救技能,在紧急情况下可以及时施救。

自我管理心律失常需要从认知和实践两个层面入手。在认知层面,了解心律失常的基本知识,保持健康的生活方式,戒烟限酒等;在实践层面,定期检查,规律作息,避免使用可能影响心脏节律性的药物,家庭监测,心理调节和急救措施等都是有效的自我管理方法。

此外,对于心律失常患者来说,保持良好的心态至关重要。要学会调整自己的情绪,保持乐观积极的态度,这对于控制心律失常症状、提高生活质量具有重要意义。同时,如果您出现任何不适症状,应及时就医,以便得到及时的治疗和干预。

(作者单位:涿鹿县中医院)

中医内科疾病治疗的最新进展和未来趋势

□ 冯晓洁

在浩瀚的医学领域中,中医内科以其独特的理论体系和实践经验,为众多患者带来了康复的希望。近年来,随着科技的不断进步和医学研究的深入,中医内科疾病治疗取得了显著的进展,并展现出令人期待的未来趋势。

在最新进展方面,中医内科疾病治疗注重个体化诊疗和精准治疗。传统的中医理论强调“辨证论治”,即根据患者的体质、病情和病因,制定个性化的治疗方案。如今,随着现代医学的融入和大数据技术的应用,中医内科医生能够更加精准地判断病情,为患者提供更为个性化的治疗方案。

例如,利用基因检测技术,医生可以分析患者的基因特点,预测其对某些药物的反应,从而实现精准用药。

中药创新药物的研发也为中医内科疾病治疗带来了新的突破。一些具有独特疗效的中药方剂经过科学研究和临床试验验证,被证实对某些内科疾病具有显著的治疗效果。这些创新药物不仅能够有效缓解患者的症状,还能在一定程度上改善患者的生活质量。同时,审评审批机制的改革和新药纳入医保目录的政策,也为中药创新药物的研发和应用提供了有力支持。

在未来趋势方面,中医内科疾病治疗将

更加注重与现代医学的结合。随着“一带一路”倡议等国际合作项目的推进,中医医疗的国际影响力有望进一步扩大。通过与国际医学界的交流与合作,中医内科将吸收更多现代医学的先进理念和技术手段,实现中西医的融合发展。这种融合不仅有助于提升中医内科的诊疗水平,还能为患者提供更加全面和有效的治疗方案。

同时,随着人们生活水平的提高和健康观念的转变,预防性医疗和个性化治疗将成为中医内科的重要发展方向。中医内科将更加注重对疾病的预防和管理,通过调整饮食结构、改善生活习惯等方式,提高患者的

整体健康水平。此外,中医内科还将借助现代科技手段,如人工智能、大数据分析等,提升诊疗效率和患者体验,为患者提供更加便捷和高效的医疗服务。

总之,中医内科疾病治疗在最新进展和未来趋势方面展现出了令人振奋的前景。随着科技的不断进步和医学研究的深入,我们有理由相信,中医内科将在未来为更多患者带来健康和希望。同时,我们也期待更多的医学工作者和研究者能够加入到中医内科的研究和实践中来,共同推动中医内科的发展和创新。

(作者单位:固安县中医院)

浅谈口腔保健的实用技巧

□ 郭晓瑜

在我们日常生活中,口腔保健是非常重要的一个方面。一个健康的口腔不仅能让我们展现出自信的笑容,还能预防很多口腔疾病的发生。但是,要如何才能做到口腔的全方位保健呢?本文将从日常护理到专业治疗,为大家介绍一些实用的口腔保健技巧。

一、日常口腔保健

1. 刷牙:刷牙是保持口腔清洁的基本方法。使用软毛牙刷,每天早晚刷牙,彻底清洁牙齿表面和牙缝。使用含氟牙膏可以增强牙齿抵御酸性物质的侵蚀,预防龋齿。

2. 漱口:每天至少两次漱口,有助于清除口腔内的食物残渣和细菌。使用温开水或淡盐水均可。

3. 避免甜食:减少摄入含糖食物,尤其是频繁摄入,可以降低蛀牙的风险。

4. 定期洁牙:每半年到一年定期洁牙,可以清除牙结石和牙菌斑,预防牙周疾病。

二、专业口腔护理

1. 牙科检查:定期进行牙科检查,可以及时发现口腔问题,如龋齿、牙周疾病等,并得到及时治疗。

2. 洗牙:洗牙可以清除牙齿表面的牙结石和色素沉着,预防牙周疾病。建议每一年或两年进行一次洗牙。

3. 口腔喷雾:有些口腔喷雾可以清新口气,同时具有杀菌作用,有助于预防口腔疾病。

4. 口腔健康宣传:了解口腔疾病的预防和治疗知识,可以更好地保护自己的口腔健康。参加口腔健康宣传活动,阅读口腔保健知识专栏,都是很好的途径。

三、特殊口腔问题护理技巧

1. 龋齿:一旦发现龋齿,应及时就医治疗。填充或修复牙齿可以防止龋齿进一步恶化。

2. 牙龈炎:牙龈炎通常由菌斑和牙结石引起。定期洁牙,保持正确的刷牙方法,可以有效预防牙龈炎。

3. 牙周病:牙周病是牙周组织的感染性疾病,需要定期牙科检查和适当的药物治疗。

4. 口腔溃疡:口腔溃疡可以用一些局部

药物或家庭护理方法来缓解症状,如使用冰片敷在溃疡处或使用蜂蜜水漱口。

四、预防胜于治疗

预防口腔疾病的重要性胜过治疗。养成良好的口腔卫生习惯,如定期洁牙、使用软毛牙刷、使用含氟牙膏等,可以有效地预防口腔疾病的发生。此外,减少摄入刺激性食物、戒烟等措施,也可以有效地保护口腔健康。

总的来说,口腔保健是一个需要长期坚持的过程。只有每天都注意口腔卫生,定期就医检查,保持良好的饮食习惯,才能拥有一个健康的口腔。希望通过本文的介绍,大家能够更加重视口腔保健,让我们的笑容更加灿烂!

(作者单位:张家口市察北管理区医院)

婴儿肚子胀气的原因与治疗方法

□ 秦金梅

婴儿肚子胀气是让许多新手父母感到困扰的问题。胀气不仅会让宝宝感到不适,还可能影响他们的食欲和睡眠质量。那么,婴儿肚子胀气究竟是怎么回事呢?本文将从原因、症状、预防和治疗等方面为您进行详细科普。

一、婴儿肚子胀气的原因

1. 生理性原因:婴儿肚子胀气的生理性原因主要包括吸入过多空气、食物因素和母乳或配方奶的问题。宝宝在吃奶时,如果吃得过急、过快,或者奶瓶的奶嘴孔太大,都可能使宝宝吞咽下较多的空气,导致胀气。此外,母亲食用大量产气的食物,如豆制品、黄豆、豆腐、黑豆等,也可能通过乳汁影响宝宝,导致胀气。对于年纪较大的宝宝,食用产气的食物同样可能导致胀气。

2. 病理性原因:婴儿肚子胀气的病理性原因主要包括消化不良、肠道感染、蛋白质过敏和肠胃蠕动障碍等。宝宝的消化系统尚未发育完善,如果喂食过多或频繁,可能导致消化不良,进而产生胀气。此外,肠道感染、蛋白质过敏和肠胃蠕动障碍等也可能导致胀气。

二、婴儿肚子胀气的症状

婴儿肚子胀气的症状主要包括肚子鼓胀、脸色发红、表情痛苦、手脚蜷缩和拉屎困难等。当宝宝出现这些症状时,父母应密切关注,及时采取措施缓解宝宝的不适。

三、婴儿肚子胀气的预防和治疗

1. 预防:预防婴儿肚子胀气,父母可以从以下几个方面着手:注意宝宝的饮食习惯,避免喂食过多难以消化的食物;在喂奶时,确保奶瓶的奶嘴孔大小适中,避免宝宝吞咽过多空气;保持宝宝的心情愉快,避免过度哭闹,以减少气体吞咽;注意喂养姿势,确保宝宝能够顺利吞咽食物,减少气体进入肠道。

2. 治疗:当宝宝出现肚子胀气时,父母可以采取以下措施进行治疗:首先,可以尝试使用温水热敷宝宝的腹部,有助于缓解腹部不适;其次,可以轻轻按摩宝宝的腹部,促进肠道蠕动,帮助气体排出;此外,还可以适当调整宝宝的饮食,如母乳喂养的母亲可以注意避免摄入可能引发过敏的食物。如果宝宝的胀气症状持续严重,建议及时就医,以便医生根据具体情况进行治疗。

总之,婴儿肚子胀气是一个常见的问题,但父母不必过于担心。只要了解胀气的原因、症状和预防治疗方法,就可以有效缓解宝宝的不适,让他们健康成长。同时,建议父母在养育过程中多关注宝宝的身体状况,及时发现并解决问题,为宝宝的健康成长保驾护航。

(作者单位:宜宾市第二人民医院)