

# 手术室中的骨科患者护理技巧

□李华

手术室中的骨科患者护理不仅仅是技术操作的应用,更是一门艺术,涉及细致的观察、专业的技术、无菌操作的严格执行以及对患者的人文关怀。本文将介绍在手术室中进行骨科患者护理的技巧,确保手术顺利进行和患者安全。

## 一、手术体位的调整

1、体位选择的重要性:骨科手术常需要特定的体位来暴露手术区域,如仰卧位、侧卧位或俯卧位。正确的体位不仅有助于手术操作,还能减少术中并发症的发生。

2、体位调整技巧:调整患者体位时,需确保患者舒适,并避免压迫重要部位。使用软垫或支撑物固定体位,确保患者皮肤不受损,防止压疮的发生。

## 二、无菌技术的应用

1、手卫生与无菌操作:严格遵守手卫生规范,包括手消毒和戴无菌手套,是防止感染的第一步。每次接触患者或无菌区域前后,护理人员必须进行手消毒。无菌操作不仅限于手术过程,还包括手术前的准备工作,如无菌器械的消毒和无菌手术区域的设置。这些措施能有效减少术中感染的风险,保障患者的安全。

2、无菌区域的管理:手术中,需保持

无菌区域的完整性。护理人员应确保无菌器械和用品的使用、传递过程中无菌状态不被破坏,并及时更换污染的物品。例如,使用无菌覆盖布覆盖手术区域,确保所有进入无菌区域的物品和人员都经过严格消毒。若发现无菌区域被污染,应立即采取措施,避免感染扩散,保障手术的无菌环境。

## 三、生命体征监测

1、实时监测的重要性:手术过程中,患者的生命体征是反映其身体状况的重要指标。护理人员需持续监测心率、血压、呼吸、体温和血氧饱和度,及时发现并处理异常情况。这些指标能提供患者生理状态的实时信息,帮助医生做出及时的治疗决策,防止术中意外情况的发生。

2、监测设备的使用:熟练使用各类监测设备,如心电监护仪、血氧仪等,确保设备正常运行,并能够迅速读懂数据,做出准确判断。护理人员需定期检查监测设备的状态,确保其在手术中能准确地提供数据。若发现设备异常,应及时进行调整或更换,确保患者的生命体征监测不受影响。

## 四、手术器械的管理

1、器械的准备与传递:在手术开始

前,护理人员需准备好所有可能使用的手术器械,并确保其在无菌状态下整齐摆放。在手术过程中,准确迅速地传递所需器械,避免延误手术进程。

2、器械清点与处理:手术结束后,护理人员需及时清点手术器械,确保无遗漏。对使用过的器械进行清洗和消毒,准备下次使用。

## 五、术中患者的护理

1、维持患者的舒适:手术过程中,护理人员需时刻关注患者的舒适度,调整体位、应用软垫,确保患者在长时间手术中不产生不适。对于清醒状态下的患者,护理人员应及时提供心理安慰,减轻其紧张情绪。对于麻醉状态的患者,则需定期检查体位和皮肤状态,防止压疮和其他并发症的发生。

2、观察患者反应:在手术过程中,护理人员应观察患者的面色、肢体反应等,尤其是在局麻或清醒状态下的患者,及时反映异常情况,协助医生进行处理。例如,若发现患者出现异常呼吸或心跳,应立即通知医生并采取相应措施,保障患者的安全。护理人员的细致观察能帮助及时发现潜在问题,避免术中意外。

## 六、术中药物管理

1、药物的准备:手术过程中常需要使用多种药物,如麻醉药、镇痛药和抗生素。护理人员需提前做好所需药物,并按照医嘱正确配制。

2、药物的安全使用:在手术过程中,药物的使用需严格按照医嘱执行,护理人员应确保药物的剂量和用法正确,并及时记录用药情况。

## 七、紧急情况的处理

1、突发状况的应对:手术过程中可能发生各种突发状况,如大出血、心跳骤停等。护理人员需具备应急处理能力,能够迅速做出反应,与医生配合采取有效措施。

2、应急设备的准备:在手术室内,常备各类应急设备,如除颤器、急救药品等。护理人员应熟悉这些设备的使用方法,确保在紧急情况下能够迅速应用。

综上所述,在手术室内对骨科患者进行护理是一项复杂而重要的任务,要求护理人员具备专业技能、敏锐的观察力和高度的责任心。通过正确的体位调整、严格的无菌操作、细致的生命体征监测、精准的器械管理以及及时的紧急情况处理,护理人员可以有效保障手术的顺利进行和患者的安全。

(作者单位:柳州市人民医院麻醉科)

# 小儿营养不良的应对之策

□禰鹏远

统疾病可能导致营养素的吸收不良。

3、社会经济因素:①经济困难:家庭经济状况差可能无法提供足够的营养食物。②教育水平:家长的营养知识不足也会导致不合理的饮食安排。

## 三、小儿营养不良的症状和诊断

1、主要症状:①体重不足:儿童体重低于同龄正常水平。②生长迟缓:身高增长缓慢或停滞。③精神状态差:容易疲倦、注意力不集中、情绪低落。④免疫力低下:频繁感染疾病。

2、诊断方法:①体格检查:通过测量身高、体重等指标评估儿童的营养状况。②实验室检查:包括血液检测、尿液检测等以评估微量元素和维生素的水平。③膳食调查:了解儿童的饮食习惯和食物摄入量。

## 四、小儿营养不良的应对策略

1、改善饮食结构:①均衡饮食:确保饮食中含有足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪以及各种维生素和矿物质。家长应该为孩子提供多样化的食物,保证每餐都包含主食、蛋白质、蔬菜和水果。合理搭配食物,不仅可以提供充足的能量,还能满足孩子对各种营养素的需求。②增

加辅食:根据儿童的年龄和发育情况,适时添加富含营养的辅食,如肉类、蔬菜、水果等。辅食添加应遵循循序渐进的原则,从易于消化的食物开始,逐渐增加食物的种类和数量,确保孩子摄入足够的营养。

2、疾病管理:①及时治疗疾病:积极治疗慢性病和感染性疾病,避免因疾病导致的营养不良。对于患有慢性病的儿童,应定期随访,调整治疗方案,确保疾病得到有效控制。同时,家长应重视儿童的卫生习惯,预防感染性疾病的发生,减少因疾病引起的营养吸收障碍。②改善消化吸收功能:对于有消化吸收障碍的儿童,应根据医生建议,采取相应的饮食调整和治疗措施。可以选择一些易于消化的食物,如米糊、鱼泥等,减少对肠胃的负担。同时,必要时可以使用一些助消化药物,促进营养的吸收。

3、营养教育:①提高家长的营养知识:通过健康教育,提高家长对儿童营养的认识,指导其合理安排儿童的饮食。社区、学校和医疗机构可以定期举办营养知识讲座、发放宣传资料,帮助家长了解平衡膳食的重要性和具体做法。②培养

良好饮食习惯:从小培养儿童良好的饮食习惯,鼓励其多吃蔬菜水果,少吃高糖高脂肪食品。家长可以通过与孩子一起购物、烹饪等方式,让孩子了解食物的营养价值和健康饮食的重要性,逐步培养其健康的饮食习惯。

4、社会支持:①提供经济援助:对于经济困难的家庭,政府和社会应提供一定的经济支持,帮助其改善儿童的营养状况。可以通过发放营养补助、提供免费或低价的营养餐等方式,确保每个儿童都能享有足够的营养。②加强社区服务:社区应建立完善的儿童保健服务体系,定期开展儿童营养状况监测,及时发现和干预营养不良问题。社区卫生服务中心可以提供免费或低价的营养咨询、体检和治疗服务,帮助家长科学管理儿童的健康。

总的来说,小儿营养不良是一个需要高度重视的问题,家长和护理人员应从改善饮食、加强健康教育、提供医疗支持和改善生活环境等方面入手,全面应对这一问题。通过科学合理的应对措施,可以有效改善儿童的营养状况,促进他们的健康成长和全面发展。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

# 聊聊传统运动养生

□赵海

当今社会多数人生活、工作、学习等各方面节奏都非常快,压力非常大,许多人会出现各种各样身体与心理问题,日复一日,年复一年,这些问题逐渐暴露出来,不同程度地会影响自己,严重地会导致自己无法进行正常的生活、工作、学习等。而且自己的医学卫生常识缺乏,往往会导致自己不堪其扰。所以如果自己能够掌握一些有用的医学知识,则一定会使自己的生道路顺心如意。

谈到养生,在《黄帝内经》中涉及养生主要分四时养生、情志养生、饮食养生、运动养生、房事养生、经络(针灸)养生等几个方面论述。其理论基础包括:“天人合一”的自然和谐的生态体育养生观、“形神合一”的身心和谐健康观。所以先祖们强调人与自然和谐统一和人自身的身心和谐统一;强调养生分为养形和养神两个方面,形神共养。强调养生原则有:天人合一,顺应四时;形与神俱,摄神为先;动静结合,适度运动;循序渐进,持之以恒。今天我们选择传统运动养生方面,从传统医学的作用机理中找到真正的养生之道。

生命在于运动,《黄帝内经》在总结、汇集先秦道家、儒家等养生经验的基础上,创立了一套独特的养生方法,包括通

过散步、导引、按跷、吐纳、冥想等运动方式,以达到养生防病目的。运动养生的作用机理主要包括以下:

一、平衡阴阳:中医认为,疾病的发生、发展、诊断、治疗、转归等,都是以阴阳学说为理论依据,如《内经》指出“阴胜则阳病,阳胜则阴病”。所以,传统运动养生的作用机理,也必然寓于阴阳变化中。如对阴盛阳虚的病人,应该选择练习动功,以助阳盛阴;对阴虚阳亢的病人,应该选择练习静功,以养阴制阳。夏季练习应以静功为主,以防耗阳;而冬季练习应以动功为主,以防阴盛。病势向上(如肝阳上亢),则意念向下,而病势向下(如气虚脱肛),则意念向上。所有这些,均以平衡阴阳为目的。

二、调和气血:气血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质。气血之间为“气为血之帅,血为气之母”的相辅相成关系,而且处于一种动态平衡状态。气具有推动、防御、温煦、固摄、气化的作用,血具有营养和滋润等作用。

三、调理脏腑:中医藏象学说将人体各器官分为两大类:肝心脾肺肾称之为脏,胆胃小肠大肠膀胱称之为腑。脏腑功能状态的正常与否,决定着人体的健康状况。在传统运动锻炼中,大多数练习都

是以腰为主,腰部命门是其主要锻炼之处,把命门作为意守的重要部位,这样可使命门相火旺盛,肾气充盈,肾阳相火是其他各脏腑生理活动的原动力。命门元阳之火充足,则脾阳得资,脾气健运,后天水谷精微物质得以运化,从而为人体各脏腑、经络乃至四肢百骸的正常活动提供物质基础。

四、疏通经络:经络遍布全身,是人体气血、津液运行的通道,是联络五脏六腑的重要生理结构。肢体的活动或按摩拍打;触动气血循经络互流。百脉皆通,气血充盈,在医疗、保健方面有着重要作用。

祖国传统医学认为情志失调是人体产生疾病的主要原因之一,情志舒畅则可使气顺畅条达,形充体健。历来传统运动疗法注重心理的调节,通过动和静来调节精神,达到悠然、轻松、宁静的心境,使身心健康且消除不良症状。

例如《素问·四气调神大论》中“广步于庭”,是谓散步以怡情。冬去春来,阳气生发,万物峥嵘,为适应春季万物生发的特点,开启自身阳气的活力,清晨起床宜早,到户外空气清新的庭院,进行舒缓的散步。这是一种逍遥自在的状态下,没有任何思想负担的运动,所以这种运动可

以改善大脑皮层的机能状态,提高大脑皮层的功能,进而增强大脑皮层对内脏功能的调控,达到养生的目的。散步时心境要舒畅、呼吸要调匀、步履要和缓、四肢要自然摆动、衣服要保暖且宽松。

再如练习五禽戏时要求意守、调息和动形协调配合。意守可以使精神宁静,神静可以培养真气;调息可以行气,通调经脉;动形可以强筋骨,利关节。模仿五种禽兽的动作时,意守的部位也有所不同,所起的作用也有所区别。虎戏时要求意守命门,有益肾强腰、壮骨生髓的作用;鹿戏时要意守尾闾,通经络、行血脉、舒展筋骨;熊戏时要意守中宫(肚脐),使头脑虚静、意气相合、真气贯通,有健脾益胃之功效;猿戏时要外练肢体的灵活性,内练抑制思想活动,达到思想清静、体轻身健的目的。鸟戏时要意守气海,调达气血、疏通经络、活动筋骨关节。

再以太极拳为例,练习太极拳可吐纳调气,形成形体和精神合而为一、松静自然的状态,使情绪趋于稳定平衡。太极拳正是首选的缓慢、轻松的有氧运动。太极拳等传统运动养生的优秀项目,经历了千百年的发展和完善,不论在理论和实践上都具有极高的养生价值。

(作者单位:山西省浑源县人民医院)