

# 以人为本,护理至上: 重症监护室优质护理实践探索

□黄仕英

在医疗领域,重症监护室(ICU)作为救治生命、稳定患者生命体征的场所,其护理质量直接关系到患者的康复进程与生存质量。随着医学科技的飞速发展,优质护理已成为提升ICU治疗效果、改善患者就医体验的重要途径。本文将从多方面深入探讨ICU优质护理的实践。

## 1. 专业技能培训

在ICU这一高度专业化的场所中,医护人员的专业技能是保障患者安全的基础。因此,建立系统的专业技能培训体系至关重要。这包括但不限于高级生命支持技术(如心肺复苏、气管插管等)、重症监测技术(如血流动力学监测、呼吸机管理),以及各类急危重症的识别与处理。通过定期的理论学习、模拟演练、案例分析以及国内外先进技术的引进与交流,不断提升医护人员的专业技能水平,确保在面对复杂病情时能够迅速、准确地做出判断与处理。

## 2. 理念的转变

优质护理不仅体现在技术层面,更在于护理理念的转变。ICU护理应秉持“以患者为中心”的服务理念,关注患者的生理、心理、社会等全方位需求。通过定期培训,使医护人员深刻理解并践行人文关怀,将患者的感受放在首位,倡导个性化、精细化的护理服务。同时,强化团队协作意识,促进医生、护士、康复治疗师等多方之间的有效沟通与合作,形成“患者至上,团队合作”的良好氛围。

## 3. 环境管理与设施

ICU的环境与设施对于患者的康复至关重要,应确保病房布局合理,通风良好,光线柔和,减少噪音干扰,为患者营造一个安静、舒适的治疗环境。同时,根据患者病情需要,配备先进的医疗设备,如多功能监护仪、呼吸机、血液净化装置等,确保能够及时、有效地进行救治。此外,加强环境清洁与消毒工作,预防交叉感染,保障患者安全。

## 4. 病情监测与评估

ICU患者病情复杂多变,需进行持续、全面的病情监测与评估。这包括生命体征的监测(如心率、血压、呼吸频率等)、实验室检查结果的分析、影像学检查(如CT、MRI)的解读等。通过建立科学的监测体系,及时发现病情变化,为临床决策提供有力依据。同时,运用信息化手段,如电子病历系统、远程监护系统等,提高监测效率与准确性,减轻医护人员工作负担。

## 5. 并发症预防与处理

ICU患者易发生多种并发症,如感染、压疮、深静脉血栓等。因此,并发症的预防与处理是优质护理的重要内容。通过制定并执行预防措施,如定期翻身、保持皮肤清洁干燥、合理使用抗生素等,降低并发症的发生率。一旦发生并发症,应立即启动应急预案,迅速进行救治,减轻患者痛苦,加快康复进程。

## 6. 心理支持与沟通

ICU患者常伴有焦虑、恐惧等负面情绪,良好的心理支持与沟通

对于缓解患者心理压力、提高治疗依从性具有重要意义。医护人员应主动与患者及家属沟通,了解患者心理需求,提供个性化的心理疏导与支持。同时,通过家属探视制度、电话沟通等方式,加强与家属的沟通联系,形成医患共同参与的治疗与护理模式。

## 7. 营养支持与康复

合理的营养支持与早期康复干预是促进ICU患者康复的关键因素。医护人员应根据患者病情制定个性化的营养支持方案,通过肠内或肠外营养途径,提供足够的能量与营养素,维持患者机体功能。同时,结合患者病情恢复情况,制订科学的康复计划,包括功能锻炼、物理治疗、作业治疗等,促进患者身体功能的恢复。

## 8. 质量管理与持续改进

优质护理的实践离不开科学的质量管理与持续的改进机制。通过建立完善的质量管理体系,对护理过程进行全面监控与评估,及时发现并解决护理工作中存在的问题与不足。同时,鼓励医护人员积极参与护理质量改进活动,通过PDCA(计划—执行—检查—行动)循环等管理工具,不断优化护理流程与服务质量,提升患者满意度与治疗效果。

综上所述,ICU优质护理的实践是一项系统工程,需要医护人员不断提升专业技能和水平,转变理念,优化环境设施与监测评估体系,强化并发症预防与处理能力,注重心理支持与沟通以及营养支持与康复工作,同时建立科学的质量管理与持续的改进机制。只有这样,才能为患者提供全方位、高质量的护理服务,促进其早日康复。

(作者单位:广西贺州广济医院)

# 正确认识宫颈癌,预防知识早知道

□麻彩音

在威胁女性健康的众多因素中,宫颈癌是一个令人瞩目的“敌人”。宫颈癌是女性常见的一种恶性肿瘤,其发病率排在女性多发肿瘤的第2位,仅次于乳腺癌,且近年来发病率呈现上升、年轻化的特征,是目前唯一明确病因并能够通过接种疫苗预防的癌症。让我们一起深入了解宫颈癌,探索有效的预防措施,为女性的健康筑牢防线。

## 1. 什么是宫颈癌

宫颈癌是发生在子宫颈部位的恶性肿瘤,主要由人乳头瘤病毒(HPV)持续感染引起。HPV家族庞大,其中高危型HPV如HPV16、HPV18等是导致宫颈癌的主要“元凶”。但也不必过于担心,感染了HPV并不意味着一定会患上宫颈癌,大多数情况下,我们的身体免疫系统能够自行清除病毒。

## 2. 增加宫颈癌发病风险的因素

### 2.1 HPV感染

HPV感染是宫颈癌发生的最主要原因。HPV有多种亚型,其中某些高危型HPV如HPV16、HPV18、HPV31、HPV33、HPV45等持续感染,会增加宫颈癌的发病风险。HPV主要通过性接触传播,多个性伴侣、过早性生活、性伴侣有多个性伴侣等情况都会增加感染HPV的风险。

### 2.2 性行为与生育因素

性生活过早、多个性伴侣、频繁生育、多孕多产等都会增加宫颈癌的发病风险。

### 2.3 吸烟

吸烟会降低机体免疫力,影响HPV的清除,从而增加宫颈癌的发病风险。

### 2.4 免疫功能低下

患有免疫抑制性疾病、长期服用免疫抑制剂、HIV感染等导致免疫功能低下的情况,会使机体对HPV的清除能力下降,增加宫颈癌的发病风险。

### 2.5 遗传因素

某些遗传因素可能会增加个体对宫颈癌的易感性,但遗传因素在宫颈癌发病中的作用相对较小。

## 3. 早期发现宫颈癌的方法

对于有性生活的女性,建议定期进行宫颈癌筛查。常见的筛查方法包括宫颈细胞学检查和HPV检测。如果细胞学检查和HPV检测结果异常,医生可能会建议进一步进行阴道镜检查、宫颈组织活检等,以明确诊断。

宫颈细胞学检查:通过采集宫颈细胞,进行涂片、染色和显微镜观察,评估细胞形态,判断是否存在异常。

HPV检测:检测是否感染了高危型HPV病毒。高危型HPV持续感染是宫颈癌发生的重要原因。

阴道镜检查:当宫颈细胞学检查或HPV检测结果异常时,医生会建议进行阴道镜检查。阴道镜可以将宫颈放大,更清晰地观察宫颈表面的血管和上皮形态,发现可疑病变部位。

宫颈组织活检:在阴道镜检查中,如果发现可疑病变,会在病变部位取小块组织进行病理检查,这是确诊宫颈癌及癌前病变的“金标准”。

## 4. 宫颈癌的预防方法

接种HPV疫苗是预防宫颈癌的第一道防线。目前市面上有二价、四价和九价疫苗可供选择。二价疫苗可以预防HPV16和HPV18型感染,四价疫苗在二价的基础上增加了对HPV6和HPV11的预防,可降低生殖器疣的发生风险,九价疫苗则覆盖了更多的HPV亚型。建议符合年龄条件的女性尽早接种。

保持健康的性生活也非常重要,要避免过早开始性生活和多个性伴侣,保持单一性伴侣。戒烟,减少吸烟对身体的损害。均衡饮食,多摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷物等。同时,要坚持适量运动,保持良好的睡眠,避免长期熬夜和过度劳累。

定期进行妇科检查也不能忽视。即使没有明显症状,也应该按照建议的时间间隔进行宫颈癌筛查,做到早发现、早诊断、早治疗。

积极治疗生殖道感染,如阴道炎、宫颈炎等,避免病情迁延不愈,增加宫颈癌的发病风险。

加强健康教育,了解宫颈癌的相关知识,提高自我保护意识,主动采取预防措施。

宫颈癌虽然可怕,但通过采取有效的预防措施,如接种HPV疫苗、定期进行宫颈癌筛查、保持良好的生活习惯等,可以显著降低发病风险。女性朋友们应重视自己的健康,积极预防宫颈癌,为自己的生命和健康保驾护航。

(作者单位:广西南宁市第二人民医院)

# 经典方剂解析: 古方今用,治疗心脑血管疾病的智慧

□赵霞霞

中医药是一个源远流长的医学体系,其中经典方剂更是其精华所在。这些方剂凝结了先哲们多年的临床实践与思考,无论在处方组成、用药禁忌还是疗效方面都有着独特的视角。这些经典方剂大多起源于《伤寒杂病论》《金匮要略》等医学典籍,其历史可以追溯到两汉时期。这些方剂经过数百年的发展,最终形成了一套系统化、规范化的用药理论和治疗体系。其所体现的中医学理论和治疗智慧,至今仍然指导着临床实践,成为中医药宝贵的遗产。

## 1. 古方在现代医疗中的应用及优势

随着现代医学的快速发展,西药在治疗心脑血管疾病中发挥了重要作用。但一些患者由于体质差异、药物副作用等原因,难以耐受西药治疗,或治疗效果欠佳。这时,中医药凭借其整体调理、副作用小等特点,展现出独特的优势。许多经典方剂如桂枝茯苓丸、归脾汤等,经过现代药理学研究证实具有降压、抗凝、改善微循环等作用,在预防和治疗心脑血管疾病方面发挥着重要作用。同时,这些方剂可以根据个体病因、证候特点进行辨证论治,实现更精准、更个性化的治疗。

## 2. 心脑血管疾病的病机及传统中医治疗

从中医的整体观来看,心脑血管疾病的发生往往与气血失调、心肾失养等病机密切相关。如高血压

可因肝火旺、肾阴虚所致;冠心病则多由心脾两虚、瘀血内生所致。针对不同的病机,中医采取相应的治疗方法。如清肝泻火、滋阴养肾等可治疗高血压;补益心脾、活血化瘀等可治疗冠心病。经典方剂正是中医治疗智慧的集中体现,能够针对性地调理机体失衡,从根本上促进病情好转。

## 3. 经典方剂在治疗心脑血管疾病中的作用

在实际临床应用中,许多经典方剂已经证实具有显著疗效。以桂枝茯苓丸为例,该方可补肾益气、活血化瘀,既能调节血压又能改善心肌供血,在治疗高血压、冠心病等方面效果显著。归脾汤则有益心益气、活血化瘀的作用,在预防脑梗死、改善脑供血等方面表现优秀。其他如治疗心脾两虚型冠心病的六味地黄丸、治疗痰瘀互结型中风的茯苓五物汤,都体现了经典方剂对心脑血管疾病的独特治疗价值。

## 4. 几味常见经典方剂的解析与应用

桂枝茯苓丸:该方由桂枝、茯苓、牡丹皮、泽泻等组成,具有补肾益气、活血化瘀的作用。适用于高血压、冠心病等,可降压、改善心肌供血。

归脾汤:该方由党参、白术、茯苓、龙眼肉等组成,有益心益气、活血化瘀的作用。适用于脑梗死、心脑血管疾病预防,能改善大脑供血。

六味地黄丸:该方由六味中药

组成,具有滋阴补肾的功效。适用于心脾两虚型冠心病,能养阴益气,改善心肌供血。

茯苓五物汤:该方由茯苓、川芎、当归、白芍、柴胡等组成,有化痰活血的作用。适用于痰瘀互结型中风,能祛痰化瘀,改善脑部微循环。

## 5. 古方今用的医疗智慧与未来发展

中医经典方剂源远流长,其所蕴含的丰富医疗智慧值得我们认真学习和发掘。中医药学的悠久历史中,经典方剂的形成经历了漫长的实践与验证过程。这些方剂集中体现了中医学的整体观念和辨证论治的理念,往往能够针对患者的个体差异,发挥整体调节的作用。这种整体调理、标本兼治的治疗理念,正是现代医学所缺乏的,值得现代医学借鉴。未来,我们应该继续深入研究这些经典方剂,在充分保留其中医药特色的同时,借助现代科学手段,进一步阐明它们的作用机制。通过这种方式,我们可以优化给药方式,提高疗效,让这些宝贵的中医药遗产为广大心脑血管疾病患者带来福音。

总之,在当代医学快速发展的背景下,我们应该继续深入研究中医药学的经典方剂,在保留其特色的前提下,充分利用现代科学手段实现中西医结合,相互借鉴,取长补短,让这些宝贵的中医药瑰宝为人类健康事业作出新的贡献。

(作者单位:山西省太原市太航医院)