

手术室护士的职业危害因素及自我防护对策

□ 贾晓红

手术室作为医院内高风险、高强度的区域,其护士在日常工作中面临着多种职业危害因素。这些危害不仅影响护士的身体健康,还对其心理健康构成威胁。本文将从职业危害因素和自我防护对策两方面进行科普。

一、手术室护士的职业危害因素

1. 物理因素

噪音:手术室内的电动吸引器、电锯、电钻、电刀等设备以及工作人员的交谈声等,容易形成噪音污染,影响护士的神经系统、心血管系统、内分泌系统和听觉系统。

辐射:手术室常用的X线、紫外线等设备产生的辐射,长期暴露可能引发白细胞减少、畸胎、放射线疾病和癌症等。

温度和湿度:手术室内特定的温度和湿度条件,虽然有利于手术进行,但长时间在这

种环境下工作,护士容易出现身体不适。

2. 化学因素

消毒剂:手术室常用的化学消毒剂具有挥发性、腐蚀性和刺激性,长期接触可能引发皮炎、鼻炎、哮喘等疾病。

麻醉废气:麻醉药物的使用导致空气中残留麻醉废气,长期吸入可能导致肝损伤、不孕或流产等问题。

3. 生物因素

血液暴露:护士在手术过程中频繁接触病人的血液、体液、分泌物等,存在感染血源性疾病的风险,如乙肝、丙肝和艾滋病。

锐器伤:手术过程中,护士容易被刀片、缝针等锐利器械意外刺伤,造成感染。

4. 心理因素

工作压力:手术室工作节奏快,工作强度

大,护士长期处于高压状态,容易出现神经衰弱、情绪波动等问题。

患者情况:经常目睹患者的意外伤害、垂死和死亡,护士可能会承受巨大的心理冲击。

二、手术室护士的自我防护对策

1. 个人防护装备的正确使用

穿戴防护服:包括手套、口罩、护目镜和防护服,减少与污染物接触的风险。

防辐射设备:操作X射线设备时,应穿铅衣或避开直照区域,使用激光和紫外线时戴防护眼镜。

2. 职业健康教育和培训

掌握正确操作技巧:通过培训掌握正确的手术操作和防护知识,提高职业健康意识。定期参加培训课程:定期参加职业健康培训课程,更新防护知识和技能。

3. 环境管理和工作规范

保持手术室清洁:维持手术室的清洁和消毒,降低感染风险。

遵守安全规程:严格遵守安全操作规程,减少伤害风险。

4. 心理健康管理

寻求支持与压力释放:与同事、家人和朋友分享工作压力,寻求支持和帮助。

建立健康工作与生活平衡:合理安排工作和生活,保证充足的睡眠和营养,加强体育锻炼,增强身体素质。

综上所述,手术室护士在工作中面临着多种职业危害因素,但通过正确的自我防护对策,可以有效降低风险。护士应提高自我防护意识,加强职业健康教育和培训,确保在保护自己的同时,更好地为患者服务。

(作者单位:河北省张家口市第五医院)

肿瘤患者的疼痛管理

□ 沈振艳

肿瘤是一种威胁全球无数人的疾病,其中许多患者在病程中都会遭受疼痛的困扰。疼痛作为肿瘤患者最常见的症状之一,常常使患者的生活质量大打折扣。然而,随着医学技术的进步,我们有了更多有效的方法来管理和缓解疼痛。

一、疼痛成因

肿瘤引起的疼痛主要有两种:神经性疼痛和癌症本身引起的组织损伤。前者是由于肿瘤压迫或侵犯神经纤维而产生的疼痛,通常较为剧烈且难以忍受;后者则是由于肿瘤组织本身引起的局部炎症或病理性改变,导致疼痛。此外,一些治疗方式,如放疗和化疗,也可能引发疼痛。

二、疼痛评估

评估疼痛是有效管理疼痛的基础。患者可以通过视觉模拟评分法(VAS)或数字评分法(NRS)等工具自我评估疼痛程度。医生或护理人员也会定期询问患者疼痛状况,结合患者的主观感受和身体状况进行综合评估。

三、治疗方法

1. 药物治疗:对于轻度至中度疼痛,医生通常会开具非阿片类镇痛药,如非甾体抗炎药(NSAIDs)。对于中重度疼痛,则需使用阿片类镇痛药,如吗啡、羟考酮等。这些药物可以通过口服、注射或直肠给药,以达到最佳的镇痛效果。

2. 辅助治疗:除了药物治疗外,还有一些辅助治疗手段可以缓解疼痛,如局部麻醉、针灸、按摩等。这些方法可以有效缓解疼痛,

提高患者的生活质量。

3. 穴位按摩:通过按摩特定的穴位,可以调节体内的气血平衡,达到缓解疼痛的效果。例如,合谷穴、足三里穴等被认为有缓解疼痛的作用。合谷穴位于手背上,当拇指与食指骨骼的高低之间,具有镇痛和抗炎作用;足三里穴位于小腿前外侧,当膝盖髌骨下缘外侧四横指(中指横指为准)的地方,有强壮身体、缓解疼痛的功效。

4. 耳穴贴压:耳朵上的穴位与人体各器官和经络相连,通过在耳穴上贴压小药丸或磁珠,可以刺激这些穴位,从而达到缓解疼痛的目的。常用的耳穴有神门、交感、皮质下等,它们对缓解疼痛和改善患者的情绪状态有良好的效果。

5. 拔罐和刮痧:这两种技术通过在皮肤

表面产生局部负压或刮动皮肤,促进血液循环和气血流通,有助于缓解局部肌肉紧张和疼痛。在肿瘤患者疼痛管理中,拔罐和刮痧可以作为辅助手段,特别是在肩颈、背部等部位。

6. 中药外敷:某些中药成分,如川芎、乳香、没药等,具有活血化瘀、消肿止痛的作用。将这些药物研磨成粉末或制成膏药,外敷在疼痛区域,可以通过皮肤吸收,缓解疼痛。

肿瘤患者的疼痛管理是一个综合性的过程,需要医生、患者和家属的共同努力。通过合理的药物治疗、穴位按摩以及耳穴贴压等手段,我们可以有效缓解肿瘤患者的疼痛,提高他们的生活质量。

(作者单位:河北省沧州中西医结合医院 放疗科)

糖尿病患者的饮食指南

□ 王金海

糖尿病是一种常见的代谢性疾病,对于型糖尿病患者而言,饮食管理是治疗和控制疾病的重要手段。合理的饮食不仅有助于控制血糖水平,还能减少并发症的发生,提高生活质量。

以下是针对型糖尿病患者的饮食指南,帮助患者从餐桌到血糖,科学合理地安排饮食。

一、均衡饮食,合理搭配

均衡饮食是糖尿病饮食管理的基础。患者应根据医生的建议,合理搭配蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例。一般情况下,蛋白质占全天热量的15%-20%,脂肪占25%-30%,碳水化合物占50%-60%。选择低GI(升糖指数)的食物,如燕麦、红薯和全麦面包,有助于控制血糖。

二、控制碳水化合物摄入

碳水化合物是影响血糖水平的主要因素。糖尿病患者应合理安排碳水化合物的摄入量,尽量选择低GI的食物,避免高GI食物的摄入,如白米饭、白面包等。

主食可以粗细搭配,以粗粮为主,细粮为辅,如燕麦、玉米、红薯等富含膳食纤维的食物,既有助于控制血糖,又能增加饱腹感。

三、定时定量进餐

规律的进餐时间有助于保持稳定的血糖水平。糖尿病患者应定时定量进餐,避免长时间空腹或暴饮暴食。建议每天进食不少于三餐,每餐食物量控制在合理范围内,可以使用食物秤或量杯来测量食物份量。

四、多吃蔬菜,适量摄入水果

蔬菜富含维生素和膳食纤维,且含糖量

较低,是糖尿病患者的理想食物。建议每天摄入适量的蔬菜,如大白菜、菠菜、芹菜等。水果方面,可以选择低糖水果,如苹果、桃、草莓等,在空腹和两餐之间适量食用。但要注意,甜品、高级点心以及冰淇淋等高糖食物不宜多吃,以免血糖骤然上升。

五、注意蛋白质摄入

糖尿病患者需要摄入适量的蛋白质,以维持身体的正常生理功能。优质蛋白食物包括瘦肉、鱼、虾、豆制品等。对于已经出现糖尿病肾病的患者,应选择以动物蛋白为主,减少植物蛋白的摄入,以减轻肾脏负担。

六、适量运动,监测血糖

除了饮食管理,适量的运动也是控制血糖的重要手段。糖尿病患者可以定期进行有氧运动,如快走、游泳、骑自行车等,每周至少

150分钟。运动前后要监测血糖水平,及时调整运动强度和饮食安排,防止低血糖的发生。

七、定期体检,及时调整治疗方案

糖尿病患者应定期进行全面体检,包括肾功能、视力检查和足部检查等,及时发现并发症并进行干预。

同时,要与医生保持沟通,定期讨论血糖控制情况和药物效果,如有任何不适或疑虑,及时调整治疗方案。

通过科学的饮食管理,型糖尿病患者可以有效地控制血糖水平,减少并发症的发生,提高生活质量。记住,均衡饮食、定时定量、适量运动、定期体检是糖尿病管理的关键。让我们携手面对,让生活更美好!

(作者单位:河北省唐山市迁西县洒河桥镇中心卫生院)

针灸治疗胃痛的独特作用

□ 王旭

针灸是一种传统的中医疗法,通过刺激人体穴位来达到治疗疾病的目的。其中,针灸治疗胃痛是一种常见的应用方式。下面将从中医理论和临床实践的角度,介绍针灸治疗胃痛的独特作用。

一、中医理论

1. 脏腑经络学说:中医认为人体内部环境的平衡和稳定是身体健康的基础。胃痛是由于胃腑经络不畅、气血瘀滞等原因所致。针灸治疗胃痛,就是通过刺激相应的穴位,调节脏腑经络的功能,从而缓解胃痛症状。

2. 穴位疗法:人体的穴位与脏腑经络密切相关。针灸刺激特定的穴位,可以激发人体自身的治疗潜能,从而调节气血运行,疏通

经络,达到治疗疾病的目的。

二、临床实践

1. 快速缓解疼痛:针灸刺激相应的穴位,可以迅速调整胃腑经络的功能,缓解胃痛症状。对于急性发作的胃痛患者,针灸治疗可以在短时间内见效,提高患者的生活质量。

2. 标本兼治:针灸治疗胃痛不仅着眼于缓解当前症状,更重要的是通过调节脏腑经络的功能,达到治本的目的。

3. 无副作用:与药物治疗不同,针灸治疗相对安全无副作用,不会产生药物的副作用和依赖性。

4. 结合其他疗法:除了单独应用针灸治疗胃痛外,针灸还可以与其他中医疗法相结

合,如中药、推拿、艾灸等,发挥多种疗法的协同作用,提高治疗效果。

三、独特作用

1. 调节胃肠功能:针灸可以通过刺激穴位,调节胃肠功能,包括促进胃肠蠕动、改善消化液分泌等。这对于缓解胃痛症状、改善消化功能具有重要作用。

2. 止痛效果显著:与药物治疗相比,针灸的止痛效果更加迅速和显著。通过刺激穴位,针灸可以迅速调整身体的疼痛机制,缓解疼痛症状。

3. 增强身体抵抗力:针灸可以通过调节身体免疫机制,增强身体的抵抗力,有助于预防和治疗多种疾病。这不仅对胃痛具有治疗

作用,也对身体的整体健康具有积极影响。

4. 个体化治疗:由于每个人的体质、病因和症状不同,针灸治疗胃痛也需要根据患者的具体情况进行个体化治疗。医生会根据患者的症状、病史和身体状况选择合适的穴位和刺激方法,以达到最佳的治疗效果。

总之,针灸治疗胃痛的独特作用体现在调节胃肠功能、止痛效果显著、增强身体抵抗力以及个体化治疗等方面。

这种治疗方法不仅安全有效,而且绿色健康,符合现代人追求自然疗法的趋势。此外,针灸治疗胃痛还可以与其他中医疗法相结合,发挥协同作用,提高治疗效果。

(作者单位:河北省廊坊市固安县人民医院)