

# 产科手术室中的分娩准备与新生儿复苏多学科协作的临床实践

□ 黄宇

迎接新生命的降临是一个既神圣又充满挑战的过程，而产房手术室对于大多数人来说，却蒙着一层神秘的面纱。今天，就让我们一起揭开手术室里的那些小秘密，让准妈妈们在心理上能更好地为分娩做好准备。

## 一、进入手术室的前奏

当产妇被推进手术室前，会经历一系列准备工作。首先，护士会为产妇进行备皮，也就是剃除腹部和会阴部的毛发，这是为了降低手术区域感染的风险，保证手术视野的清洁。接着，会有麻醉师前来与产妇沟通，详细询问产妇的身体状况、过往病史以及过敏史等信息，以此来确定最适合的麻醉方式。对于剖宫产的产妇，通常会采用椎管内麻醉，也就是我们常说的“半麻”，麻醉师会在产妇的腰部进行穿刺，注入麻醉药物，让产妇下半身失去痛觉，但意识保持清醒。在麻醉起效的过程中，护士会同步为产妇建立静脉通道，通过输液补充水分和必要的药物，为手术过程中的用药和输血等操作做好准备。

## 二、手术室的布局与环境

手术室是一个经过严格消毒和精心布局

的空间。房间宽敞明亮，温度和湿度都被精确控制在适宜的范围内，一般温度保持在24-26摄氏度，湿度在40%-60%，这样的环境既能让产妇感觉舒适，又不利于细菌滋生。手术台位于房间中央，周围摆满了各种先进的医疗设备，如无影灯、心电监护仪、麻醉机、婴儿复苏台等。无影灯能提供无阴影的照明，确保医生在手术过程中视线清晰；心电监护仪则实时监测产妇的心率、血压、血氧饱和度等生命体征，一旦出现异常，医生能及时察觉并处理；麻醉机保障麻醉药物的精准输送和维持；婴儿复苏台则是为了应对新生儿出生后可能出现的呼吸抑制等紧急情况，配备了各种复苏设备和药品。

## 三、手术过程中的团队协作

在手术过程中，是一个多学科团队紧密协作的场景。主刀医生负责切开产妇的腹部和子宫，小心翼翼地取出胎儿，这需要精湛的技术和丰富的经验，确保在最短时间内安全娩出胎儿，同时最大程度减少对产妇组织的损伤。助手医生则协助主刀医生，进行止血、暴露手术视野等工作。麻醉师时刻关注

着产妇的麻醉状态，根据手术进程调整麻醉药物的剂量，保证产妇在无痛的状态下进行手术，同时还要密切注意产妇的生命体征，一旦出现血压波动、心率异常等情况，及时采取相应措施。护士们也各司其职，巡回护士负责在手术室中来回走动，传递手术器械、药品，记录手术过程中的各项数据；器械护士则专注于手术台上，提前做好各种手术器械，熟悉主刀医生的操作习惯，能在医生需要时迅速准确地递上所需器械。

## 四、特殊情况的应对

分娩过程中有时会出现一些特殊情况。比如，胎儿娩出后可能会出现呼吸抑制，这时，护士会迅速将新生儿抱到婴儿复苏台上，清理呼吸道，给予吸氧等处理。如果新生儿出现心跳过缓等更严重的情况，医生会立即进行胸外按压等复苏操作。对于产妇而言，产后出血是较为常见且危险的情况。一旦发生，医生会迅速查找出血原因，可能是子宫收缩乏力，也可能是胎盘残留等。针对不同原因，会采取相应措施，如按摩子宫促进收缩、使用子宫缩剂，必要时进行缝合止血或切除子宫等极端手段，以保障

产妇的生命安全。

## 五、新生儿的初次亮相

当胎儿顺利娩出后，会第一时间进行清理和初步评估。护士会用柔软的毛巾轻轻擦拭新生儿身上的羊水和血迹，然后用吸痰器清理呼吸道，确保呼吸道通畅。接着，会为新生儿测量身高、体重，进行阿氏评分，这是一种评估新生儿出生时身体状况的方法，主要从心率、呼吸、肌张力、喉反射和皮肤颜色五个方面进行评分，满分10分。评分结果能让医生和护士快速了解新生儿的健康状况。之后，护士会将新生儿包裹好，抱到产妇身边，让产妇与宝宝进行第一次亲密接触，这一刻，往往是新生命与母亲之间情感连接的重要时刻，给产妇带来极大的心理安慰。

手术室里，每一台设备的精准运行、每一位医护人员的全情投入，都凝聚着对生命的敬畏与守护。这些精心的准备与协作，只为跨越分娩时的艰难险阻，迎接新生命那第一声嘹亮啼哭。知晓了这些手术室里的“秘密”，准妈妈们便能怀揣更多勇气与安心，携手医护团队，共同奏响这生命诞生的动人乐章，开启家庭新篇章。

(作者单位:百色市妇幼保健院)

# 游泳在脊柱健康维护与康复中的科学应用

□ 黎咏梅

“游泳10分钟，腰酸背痛全消失！”“坚持游泳半年，颈椎曲度恢复了！”这些在游泳爱好者中流传的“健康密码”，其实蕴含着科学原理。作为人体最复杂的运动系统，脊柱需要持续的养护。而游泳，凭借其独特的力学特性，成为脊柱健康的“天然理疗师”。今天，我们将从医学角度解析游泳的奥秘，教您如何科学游泳，守护脊梁健康。

## 一、游泳的“力学魔法”：为什么水是脊柱的“温柔乡”？

1. 浮力：天然的“减压神器”：水的浮力可抵消约90%的体重，使脊柱承受的压力大幅降低。研究表明，游泳时椎间盘承受的压力仅为站立时的1/4。临床应用：康复医学中，水疗常被用于治疗腰椎间盘突出，帮助患者在无痛状态下恢复活动能力。2. 阻力：温和的“肌肉健身房”：水的阻力可均匀锻炼全身肌肉，尤其是深层核心肌群。蛙泳蹬腿动作能强化腰背肌，自由泳划臂可拉伸肩颈肌肉。对比数据：游泳1小时消耗的热量相当于快走2小时，且关节损伤风险降低80%。3. 三维运动：脊柱的“全方位SPA”：游泳

时身体呈水平位，脊柱自然伸展，可纠正久坐导致的曲度异常。蝶泳的波浪动作能改善胸椎灵活性，仰泳可缓解颈椎前倾。2023年《运动医学》杂志指出，每周3次游泳可使脊柱侧弯患者的Cobb角平均减少5°。

## 二、泳姿选择：不同泳姿对应不同脊柱问题

1. 自由泳：颈椎的“矫正师”作用机制：转头换气动作可增强颈部肌肉力量，改善颈椎曲度。适用人群：长期低头的上班族、轻度颈椎病患者。训练建议：每周3次，每次20分钟，配合陆上颈椎拉伸。2. 蛙泳：腰椎的“稳定器”发力特点：蹬夹动作主要依靠腰背肌，可强化竖脊肌。临床案例：某康复中心对50名腰椎间盘突出患者进行6个月蛙泳训练，结果显示疼痛评分下降42%。注意事项：避免过度蹬腿导致膝关节损伤。3. 仰泳：胸椎的“舒展操”独特优势：背部始终接触水面，可自然拉伸胸椎，改善含胸驼背。趣味实验：仰泳10分钟后测量胸椎活动度，平均增加15°。4. 蝶泳：脊柱的“整体激活”运动特点：全身波浪式运动可增强脊柱灵活性，

适合健康人群预防退变。进阶技巧：配合呼吸节奏，避免过度发力导致腰部劳损。

## 三、科学游泳：从“野泳”到“疗愈”的蜕变

1. 姿势矫正：避免“伤身式”游泳 错误示范：抬头换气（导致颈椎过伸）、塌腰蹬腿（增加腰椎压力）。标准姿势：颈椎中立位，视线略向下，腰部收紧，保持脊柱自然曲度，关节放松，避免僵硬发力。2. 强度控制：循序渐进的“脊柱唤醒” 初学者方案：第1周：每日10分钟漂浮练习，第2周：加入蛙泳腿动作（每次5分钟），第3周：完整泳姿训练（总时长20分钟）。3. 辅助工具：让游泳更安全。浮板：帮助保持身体平衡，减轻腰部负担；背漂：增加浮力，强化背部肌肉控制，脚蹼：改善蹬水效率，减少膝盖压力

## 四、特殊人群：游泳需谨慎的“红灯区”

1. 急性损伤期 禁忌：椎间盘突出急性期、脊柱骨折未愈合者，替代方案：水中步行（水深齐胸）。2. 严重脊柱侧弯 注意事项：需在康复师指导下选择特定泳姿，避免加重侧弯。3. 老年人建议：选择仰泳或蛙泳，控制单次时长在30分钟内

## 五、护士视角：游泳在脊柱康复中的应用

术前准备：通过游泳增强肌肉力量，提高手术耐受力，术后康复：水疗可帮助患者早期恢复关节活动度，社区宣教：在健康讲座中推广“水中脊柱操”。

## 六、常见问题解答

Q:游泳后脊柱疼痛正常吗？A:轻微肌肉酸痛属正常现象，若持续疼痛需排查姿势错误或过度训练。Q:不会游泳也能享受水疗效果吗？A:可以！水中步行、漂浮练习同样能减轻脊柱压力。Q:游泳能替代药物治疗脊柱疾病吗？A:不能替代，但可作为辅助康复手段，需在医生指导下进行。

## 结语：让游泳成为脊柱的“终身伴侣”

游泳不仅是一项运动，更是一种科学的脊柱养护方式。它通过水的浮力减轻压力，用阻力强化肌肉，借三维运动改善体态。无论是预防退变还是辅助康复，游泳都展现出不可替代的优势。记住：正确的游泳姿势比速度更重要，坚持规律锻炼比偶尔突击更有效。让我们一起跃入水中，用这份“水的温柔”，换一副健康挺拔的脊梁！

(作者单位:百色市中医医院)

# 数字化浪潮下，医院人事管理的智能化转型之路

□ 姚芳琴

在当今数字化浪潮汹涌的时代，各行业都在积极拥抱数字化变革，医疗行业也不例外。医院作为保障人民健康的重要机构，其管理模式的创新与升级至关重要。其中，人事管理的智能化转型成为医院提升管理效率、优化人员配置、增强综合竞争力的关键路径。

## 一、传统医院人事管理面临的挑战

过去医院人事管理主要依赖人工操作和纸质记录。人员信息的录入、整理与存储耗费大量人力和时间，且容易出现错误和遗漏。绩效考核也多依靠人工打分和主观评价，缺乏科学、客观的数据支撑。不同考核者的标准存在差异，使得考核结果难以真实反映员工的工作表现，容易引发员工的不满，也无法为员工的职业发展提供精准指导。此外，传统人事管理在应对医院规模扩大、人员结构日益复杂时，显得力不从心。多院区、多科室的人员调配和管理难度增大，难以实现人力资源的优化配置，制约了医院的进一步发展。

## 二、智能化转型为医院人事管理带来的变革

1. 高效精准的人员信息管理：借助人工智能、大数据等技术，医院可以建立智能化的人事

信息管理系统。员工信息实现电子化录入和实时更新，系统能够自动对信息进行分类、整理和分析。当员工的职称晋升、岗位变动时，系统会及时更新相关数据，并自动推送通知，确保信息的准确性和及时性。同时，通过数据挖掘技术，可以从海量的人事数据中提取有价值的信息，为医院的人才规划提供数据支持。比如分析不同科室的人员流动率、年龄结构等，以便合理制定招聘和培训计划。

2. 科学客观的绩效考核体系：智能化人事管理系统可以实现绩效考核的自动化和数字化。通过与医院的医疗信息系统、考勤系统等对接，实时采集员工的工作数据，如诊疗数量、患者满意度、出勤情况等，作为绩效考核的客观依据。结合设定的科学考核指标，系统能够自动生成考核结果，减少人为因素的干扰，使考核结果更加公平、公正。这不仅能够激励员工积极工作，还能帮助医院精准识别优秀人才，为人才的晋升和奖励提供有力支撑。

3. 智能辅助的人才招聘与培养：在人才招聘方面，智能化系统可以根据岗位需求，利用自然语言处理技术对简历进行筛选和

匹配，快速找到符合条件的候选人，大大缩短招聘周期。通过人才测评工具和机器学习算法，还能对候选人的能力、潜力进行评估，提高招聘的准确性。在人才培养上，系统可以根据员工的个人特点和职业发展规划，为其量身定制培训课程和发展路径。

## 三、医院人事管理智能化转型的实践案例

浙大二院作为全国“互联网+医疗”的先行者，在人力资源数字化转型方面进行了积极探索。早期的人事系统无法满足医院发展需求，存在信息“孤岛”现象。为此，浙大二院携手专业软件公司打造一体化智慧人力资源管理系统。项目分三步推进：第一步提升管理效率，搭建集多种功能为一体的人力资源管理系统，实现核心人事业务线上化，筑牢数据基础，打破数据孤岛；第二步创新人才引进方式，搭建一体化招聘平台，建立共享服务中心，提升人才招聘效率和职工服务满意度；第三步聚焦人才全面发展，从多方面升级优化系统，打造人才画像，以数据赋能智慧决策，确保支撑医院整体战略目标的实现。通过这些举措，浙大二院实现了人力资源管理从信息化到数智化的过渡，推动了医院的高质量发展。

## 四、转型过程中的挑战与应对策略

虽然智能化转型前景广阔，但在实际推进过程中，医院也面临一些挑战。技术方面，系统的稳定性和数据安全是关键问题。一旦系统出现故障或数据泄露，将给医院和员工带来严重影响。因此，医院需要加强技术投入，选择可靠的技术供应商，建立完善的数据备份和安全防护机制。人员方面，部分员工对新系统的接受程度较低，缺乏相关的技术知识和操作技能。医院应加强培训和宣传，帮助员工熟悉新系统的功能和使用方法，提升其数字化素养。同时，建立良好的沟通机制，及时解决员工在使用过程中遇到的问题。

## 五、展望未来

随着数字化技术的不断发展，医院人事管理的智能化转型将不断深化。未来，智能化系统可能会具备更强大的预测分析能力，能够提前预测人员需求、岗位变动等情况，为医院的战略决策提供更前瞻性的支持。同时，人工智能技术可能会进一步融入员工的日常管理和职业发展中，如提供个性化的职业辅导、智能推荐工作任务等，真正实现以人为本的智能化转型。

(作者单位:柳州市妇幼保健院)