

如何正确采集血液标本

□徐庆芳

在采集血液标本之前，医务人员必须做好充足的准备工作，确保采集过程顺利进行。首先，要检查采集器材是否齐全，包括手消、手套、棉签、压脉带、采血针、采血管、消毒剂等；其次，了解患者的健康情况和用药史，以便采集时能更好地作出判断和选择。

采集步骤

患者准备 在进行血液采集之前，医务人员需要与患者进行充分沟通，解释采集的目的和过程，消除他们的紧张情绪，确保患者处于舒适的状态，选择适合的采集部位。

选择采集部位 常见的血液采集部位包括肘部的静脉（尤其是肘部的3个主要静脉：肘正中静脉、头静脉、贵要静脉及其分支

静脉）、腕部静脉及手背的静脉等。一般以肘部静脉为主，受检者的手臂伸直置于垫枕上，暴露穿刺部位，选择容易固定、明显可见的静脉。

皮肤消毒 在采集部位进行皮肤消毒，使用消毒剂彻底消毒皮肤，避免细菌感染。消毒时，要注意从中心向外轻轻擦拭，以减少细菌的传播。

静脉穿刺 医务人员在穿刺点上端扎压脉带，并叮嘱患者握紧拳头，使静脉充盈暴露；拔出穿刺针的护套，左手绷紧皮肤并固定静脉穿刺部位，右手拇指和食指持穿刺针，沿静脉走向使针头与皮肤呈30度角迅速刺入皮肤，再向前（针头与皮肤呈5度角）刺破血管壁进入静脉腔；见回血后，将胶塞穿刺

针直接刺入真空采血管的胶塞头，血液会自动进入采血管。

多管采血的血液分配顺序 如需多管采血，采血管的采集顺序依次为：(1)血培养，黄色采血管；(2)蓝色管，含有枸橼酸钠抗凝剂，一般用于凝血功能检测；黑色管加有枸橼酸钠，用于血沉检测；(3)红色空白管不含抗(促)凝剂，一般用于血清生化、肝肾功能检查；橘色管(含有促凝剂)、黄色管(含有促凝剂和分离胶)，一般用于血清生化、乙肝病毒、梅毒、艾滋病病毒及甲状腺功能等检测；(4)绿色管(含有肝素抗凝剂)一般用于微量元素、红细胞脆性试验及血流变检测；(5)紫色管，含有EDTA(乙二胺四乙酸)抗凝剂，主要用于血常规及糖化

血红蛋白等检测；(6)灰色管，加有氟化钠，用于血糖检测。在采集过程中，医务人员要保持轻柔的吸引力，避免损伤血细胞。

采集完成和处理 采集足够的血液后，拔出针头，指导受检者正确按压采血点，帮助止血和减少瘀血。

注意事项

前期准备 在采血之前，医务人员要确保受检者处于良好身体和精神状态；空腹采血项目，要确保患者已经空腹8小时~10小时，一般以9时30分之前为宜。

采血部位 选择没有硬结、肿块或瘀血的静脉进行采血，并避免对正在接受输液或输血的手臂采血。

消毒 在穿刺前，使用消毒棉签对皮肤进行充分消毒。

采血量 使用前切勿松动采血管的胶塞头盖，以免改变采血管内负压，导致采血量不准确，各采血管严格按照标刻度采集，不要超过或少于推荐的血量，以免因血液与促(抗)凝剂比例失衡而影响测试结果。

摇匀 含有促(抗)凝剂的采血管需要轻轻颠倒3次~5次混匀，确保促(抗)凝剂和血液充分混匀，但不要剧烈摇动，以免破坏血细胞。

处理 采血后，根据生物安全防护的要求，医务人员要处理废弃的采血针，避免损伤或污染环境，及时将样本妥善保存或运输至各实验室进行分析。

(作者供职于枣庄市山亭区妇幼保健院检验科)

老年抑郁症的病因解析与预防指南

□吴雪娥

老年抑郁症是一种常见的精神心理疾病，60岁以上的人群中较为常见。它不同于生活中的短暂情绪低落，而是一种持续性的、严重的情绪困扰，会影响老年人的日常生活和健康。了解老年抑郁症的病因，可以帮助我们更好地预防和应对它。

病因解析

多因素共同作用

老年抑郁症往往是多方面因素综合作用的结果。

老年人的生物学变化，如脑部结构和神经递质的改变，可能与抑郁症有关。脑内的血清素等神经递质的失衡导致情绪不稳定。退休、子女离家、亲友去世等生活事件，以及面对健康问题和心理压力，都可能增加老年抑郁症的风险。过分焦虑、孤独感等心理因素也是导致老年抑郁症的病因。如果家族中有抑郁症

病史，个体患病的风险会增加。

病史，个体患病的风险会增加。

预防指南

呵护心灵健康

既然我们了解了老年性抑郁症的病因，那么应该如何有效预防呢？

研究表明，认知训练可以帮助改善老年人的心理健康。这种训练可以通过思维转变和认知技巧练习，帮助老年人更好地应对生活中的挑战，减少负面情绪。

虚拟社交网络不仅让人们保持联系，还为老年人提供了一个分享、交流和获得支持的平台。在线社交可以帮助患者减轻孤独感，提升情绪稳定。

越来越多的研究表明，音乐对心理健康有积极影响。老年人可以尝试参加音乐疗法课程，通过听音乐、学习乐器等方式，缓解压力、提升情绪。

近年来，心理营养学作为一个新兴领域受到关注。饮食中特定的营养物质，如富含Omega-3脂肪酸(多不饱和脂

肪酸)的鱼类、富含叶酸的食物(橘子、柠檬、草莓)等，被认为与心理健康密切相关。老年人可以通过调整饮食习惯来促进心理健康。

运动不仅有助于身体健康，还可以促进大脑血液循环。再结合认知训练，如数字游戏、交叉字谜等，可以提升老年人的认知能力和情绪调控能力。

充足的睡眠对心理健康非常重要。老年人应保持规律的作息，创造一个有利于深度睡眠的环境，以提升情绪和精神状态。

总之，在日常生活中，关注老年人的心理健康非常重要。我们可以多陪伴老年人，给予他们关爱和支持，帮助他们建立积极的生活态度，预防老年抑郁症的发生。通过了解老年抑郁症的病因及采取相应的预防措施，可以更好地呵护老年人心理健康，帮助他们享受幸福晚年生活。

(作者供职于清远市第三人民医院)

蒸汽消毒作为一种有效且环保的消毒方法，在医疗、食品加工和公共卫生等领域得到广泛应用。蒸汽以其高温和水蒸气的特性，具有杀灭病原微生物、破坏细胞结构和清除污染物的重要作用。

蒸汽消毒的原理

温度效应 蒸汽消毒的核心原理是利用高温对微生物的杀灭作用。水蒸气在高温下可以迅速传递热量，将目标物表面温度升高至微生物致死温度以上，从而破坏微生物的细胞膜、蛋白质和核酸等结构，使其失去活性。高温还可以促进蒸汽与目标物表面的接触，增加杀灭微生物的效果。

气态氧化剂效应 蒸汽中的水蒸气在高温下可以分解为氢氧离子和氢氧自由基，其中氢氧离子是一种强氧化剂。通过蒸汽消毒，水蒸气中的氢氧离子可以与微生物表面的有机物发生氧化反应，破坏微生物结构并杀灭微生物。此外，水蒸气中的氢氧自由基也具有抗菌作用，可以通过破坏微生物的细胞膜和核酸等结构，达到杀菌的效果。

湿热效应 蒸汽消毒与干热消毒相比，具有湿热效应。水蒸气的加入可以增加目标物表面的湿度，使微生物的生存环境变得恶劣，从而抑制微生物的生长和繁殖。湿热条件下，微生物细胞内的代谢活动和酶系统都会受到损伤，从而达到杀灭微生物的目的。

蒸汽消毒的应用

医疗器械消毒 蒸汽消毒在医疗器械消毒中应用广泛。蒸汽消毒可以有效杀灭医疗器械表面和内部的病原微生物，预防交叉感染。蒸汽消毒不仅可以杀灭细菌、真菌和病毒等致病微生物，还可以破坏一些难以清洗的器械上的有机残留物，确保器械的无菌状态。

食品加工消毒 在食品加工过程中，蒸汽消毒可以用于食品杀菌和灭菌。蒸汽的高温 and 湿热效应可以杀灭食品表面和内部的致病微生物，保证食品的安全性和卫生质量。蒸汽消毒不需要添加化学消毒剂，可以避免添加剂残留对食品的污染问题。

公共卫生消毒 蒸汽消毒在公共卫生领域也有重要应用。如蒸汽消毒可以用于医院、实验室和公共场所的空气、表面和设备的消毒。蒸汽的高温和气态氧化剂效应可以有效杀灭空气中的细菌和病毒，减少交叉感染的风险。

蒸汽消毒的优势和局限性

高效性 蒸汽消毒在短时间内可以杀灭绝大多数病原微生物，提高消毒效果。

环保性 蒸汽消毒不需要使用化学消毒剂，减少了对环境的污染和对人体健康的威胁。

物体限制 蒸汽消毒对于一些敏感或容易受损的材料和器械可能不适用，如塑料、橡胶等材料。

蒸汽消毒作为一种高效、环保的消毒方法，利用高温和水蒸气的特性对微生物进行杀灭和消除。蒸汽消毒具有广泛的应用领域，包括医疗器械消毒、食品加工消毒和公共卫生消毒等。随着科技的不断进步，蒸汽消毒技术将更加成熟和完善，为人类创造更加安全和卫生的生活环境。

(作者供职于山东省淄博市淄川区医院消毒供应室)

慢性阻塞性肺疾病如何防治

□吴玉丹

什么是慢性阻塞性肺疾病

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的呼吸系统疾病，主要表现为气道慢性炎症和气道阻塞。该疾病多由长期吸烟引起，也可由长期暴露于有害气体和粉尘中引起。COPD患者的肺部气道会变得狭窄，肺部损坏，导致气体交换障碍，呼吸困难和咳嗽成为常见症状。

如何防治

对于COPD患者来说，保持健康的生活方式和采取正确的治疗方法非常重要。

戒烟 吸烟是导致COPD的主要原因之一。戒烟是预防和控制这种疾病的主要措施。吸烟会进一步损害肺部功能，加重症状。如果你是一名吸烟者，请尽早戒烟，以延缓病情的发展。

健康饮食 保持均衡饮食对COPD患者来说非常重要。摄入足够的营养物质有助于增强患者的免疫系统，增强身体的抵抗力。建议患者多吃蔬菜、水果、全谷物和低脂蛋白食物，减少高盐、高糖和高脂肪食物的摄入量。

锻炼 适度的锻炼对于COPD患者来说很重要。合理运动可以提高肺部功能，增强肌肉力量，改善呼吸困难症状。建议选择适合自己的有氧运动，如散步、骑自行车或游泳，并根据个人情况逐渐增加运动强度和运动时间。

合理用药 药物治疗是COPD管理的重要手段。根据医生的建议，患者需要使用吸入型支气管舒张剂、抗炎药物和抗生素等药物来控制症状和减少复发。患者应按按时按量使用药物，并定期复诊，确保药物的有效性和安全性。

避免有害环境 COPD患者应尽量避免接触有害气体和粉尘，如烟雾、化学物质和粉尘等。在污染严重的环境中工作或生活会加重症状，甚至会导致疾病恶化。

心理支持 COPD患者常常面临身体和情绪上的挑战，家庭成员可以提供情感支持和鼓励，帮助患者保持积极的心态。

密切监测病情 COPD是一种慢性病，病情会逐渐恶化。COPD患者应定期进行肺功能测试和病情评估，及时调整治疗方案；同时，应注意观察自身症状的变化，如呼吸困难、咳嗽、咯痰等，严重时及时就医。

通过以上科普内容，希望能够帮助大家更好地了解并应对COPD。尽早采取预防和管理措施，可以减轻症状，提高生活质量，并延缓疾病的进展。

(作者供职于中南大学湘雅医学院附属海口医院呼吸与危重症医学科)

磁共振检查的优势

□何馨

磁共振检查(MRI)已成为当今医学影像学领域的重要手段之一。它通过强大的磁场和精确的射频脉冲，使人体内的氢原子核磁化，从而产生人体内部的高分辨率图像。与其他影像学检查方法(X线、超声等)相比，磁共振检查具有许多优势。

磁共振检查的优势

高灵敏度 磁共振检查对组织的灵敏度非常高，可以检测到非常微小的病变。这使得它在早期发现病变、评估病变范围和程度等方面具有很大的优势。

高分辨率 磁共振检查的分辨率非常高，可以清晰地显示软组织、关节、神经、血管等结构。这使得它在诊断各种疾病时具有很大的优势，尤其是对软组织损伤和神经病变的诊断。

多方位成像 磁共振检查可以从不同的角度观察病变，更全面地了解病情。这对于诊断复杂病变和全面评估病情非常有帮助。

无辐射 磁共振检查不使用放射线，对人体无辐射损伤。与其他影像学检查方法相比，磁共振检查对于需要频繁进行影像学检查的患者来说更为安全。

其他影像学检查方法

X线检查 价格较低，可用于全身检查，但分辨率较低，对软组织显示效果不佳。

超声检查 无辐射，可用于全身检查，但分辨率较低，受气体、骨骼等影响较大。

CT(计算机断层成像)检查 分辨率较高，可进行断层成像，但

存在辐射损伤，价格较高。

磁共振检查的应用

神经系统疾病 磁共振检查是诊断神经系统疾病的首选方法之一，如脑肿瘤、脑梗死等。它能够清晰地显示脑组织的结构，为医生提供准确的诊断依据。

骨骼系统疾病 磁共振检查可以清晰地显示关节软骨、肌肉、韧带等结构，对于诊断骨骼系统疾病如关节炎、关节软骨损伤等具有很高的准确性。

心血管系统疾病 磁共振检查可以清晰地显示心脏和大血管的结构，对于诊断心血管系统疾病如心肌梗死、心肌炎等具有很高的准确性。

肿瘤性疾病 磁共振检查能够检测到较小的肿瘤，并且能够评估肿瘤的分化和侵犯范围，为医生制定治疗方案提供依据。

其他疾病 磁共振检查还可应用于肝脏疾病、肾脏疾病、盆腔疾病等领域。

综上所述，磁共振检查与其他影像学检查方法相比具有许多优势，如高灵敏度、高分辨率、多方位成像、无辐射等。然而，每种影像学检查方法都有其优点和局限性，应根据患者的具体情况和医生的建议进行选择。在选择影像学检查方法时，应充分考虑病情、需求、经济能力等因素。同时，了解每种检查方法的优缺点和适应症，有助于更好地理解选择和选择适合自己的检查方法。

(作者供职于津南县中心医院磁共振室)

良好的饮食习惯对于维持人体健康非常重要。作为一名护士，我见证了很多人因不良饮食习惯而导致的健康问题。因此，我想与大家分享一些有关健康饮食的小窍门，希望能够帮助大家改变不健康的饮食习惯。

了解食物的营养成分

碳水化合物 碳水化合物是我们日常饮食中主要的能量来源，包括淀粉和糖类。我们应该选择复杂碳水化合物，如全谷物、蔬菜和水果，而尽量避免过多的加工食品和糖分的摄入量。

蛋白质 蛋白质是身体维护和修复组织所必需的重要营养素。我们可以选择豆类、坚

果、鱼类和家禽作为蛋白质的主要来源，同时控制摄入红肉的数量。

脂肪 脂肪在人体中起到重要的能量储存和维持器官功能的作用。但是，我们应该关注脂肪的质量，选择健康的不饱和脂肪酸，如橄榄油、鱼油和坚果，而尽量避免饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入量。

健康食物的选择

蔬菜和水果 蔬菜和水果是我们日常饮食中不可或缺的一部分。它们富含纤维、维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于提高免疫力和保护心血管健康。我们应该选择不同颜色的

蔬菜和水果，以确保摄入多种营养素。

全谷物 全谷物如燕麦、全麦面包和全麦米饭等含有丰富的纤维和维生素，对于控制体重和维持肠道健康非常重要。我们应尽量选择全谷物而非精制谷物，以增加饱腹感和降低血糖反应。

坚果和种子 坚果和种子是健康的零食选择，它们富含健康脂肪、蛋白质和纤维。适量食用坚果和种子可以改善心血管健康、控制胆固醇和血压。

饮食习惯的调整 控制食物摄入量 控制食物摄入量是维持健康非常重要的

一项措施。为了更好地控制饮食，我们可以尝试一些简单的方法来控制食量。慢慢咀嚼食物也是一种非常有效的方式，因为它可以让我们更好地感受到食物的味道和口感，从而减少我们的食量。还有一个方法是分餐制，即将一份正常的餐食分为两份或多份来吃，这样可以让我们在一顿饭中摄入的热量减少。

饮食多样化 为了保证我们获得各种营养素，应尽量让自己的饮食多样化。我们可以尝试吃不同种类的食物，如水果、蔬菜、全谷类、蛋类、豆类和肉类。每一种食物都有不同的营养成分，通过多样化饮食，我们可以更好地摄取所需的营养素，从而维持健康。

饮水的重要性 水是我们身体的主要组成部分，足够的水分摄入有助于维持身体正常的新陈代谢和排泄功能。我们应每天饮用足够的水，尽量避免饮用过多饮料。

饮食是维持健康的基石。通过了解食物的营养成分、选择健康食物、调整饮食习惯和合理补充水分，我们可以改善身体功能、控制体重、预防慢性病，并获得更加健康的生活。

(作者供职于山东省枣庄市薛城区陶庄镇中心卫生院内科)

健康饮食小窍门

□王英

蔬菜和水果，以确保摄入多种营养素。

全谷物 全谷物如燕麦、全麦面包和全麦米饭等含有丰富的纤维和维生素，对于控制体重和维持肠道健康非常重要。我们应尽量选择全谷物而非精制谷物，以增加饱腹感和降低血糖反应。

坚果和种子 坚果和种子是健康的零食选择，它们富含健康脂肪、蛋白质和纤维。适量食用坚果和种子可以改善心血管健康、控制胆固醇和血压。

饮食习惯的调整 控制食物摄入量 控制食物摄入量是维持健康非常重要的

一项措施。为了更好地控制饮食，我们可以尝试一些简单的方法来控制食量。慢慢咀嚼食物也是一种非常有效的方式，因为它可以让我们更好地感受到食物的味道和口感，从而减少我们的食量。还有一个方法是分餐制，即将一份正常的餐食分为两份或多份来吃，这样可以让我们在一顿饭中摄入的热量减少。

饮食多样化 为了保证我们获得各种营养素，应尽量让自己的饮食多样化。我们可以尝试吃不同种类的食物，如水果、蔬菜、全谷类、蛋类、豆类和肉类。每一种食物都有不同的营养成分，通过多样化饮食，我们可以更好地摄取所需的营养素，从而维持健康。

饮水的重要性 水是我们身体的主要组成部分，足够的水分摄入有助于维持身体正常的新陈代谢和排泄功能。我们应每天饮用足够的水，尽量避免饮用过多饮料。

饮食是维持健康的基石。通过了解食物的营养成分、选择健康食物、调整饮食习惯和合理补充水分，我们可以改善身体功能、控制体重、预防慢性病，并获得更加健康的生活。

(作者供职于山东省枣庄市薛城区陶庄镇中心卫生院内科)

乳腺自我检查的重要性和方法

□魏辉

选择进行乳腺自我检查较理想的时间，是在月经结束后的第7天-10天。已经停经或绝经的女性则可以在每月的某一固定日期进行自我检查。

观察外观 站在镜子前，仔细观察乳房外观，留意是否有异常变化。这些变化可以包括乳头凹陷、乳房肌纤维变硬、乳房肿块或凹陷等情况。

触摸检查 在进行手部检查时，首先要用左手检查右乳房，然后用右手检查左乳房。针对手部检查，有一些具体的步骤可以遵循。

注意事项 自我乳腺检查 每个月定期检查乳房是非常重要的，建议女性在每个月经周期相同的时间段，进行乳腺自我检查。此项检

查是为了能够尽早发现可能存在的问题，包括肿块、异常形状等。通过定期自我检查可以更好地了解自己的乳房，及时发现异常情况。

记录下你所观察到的异常情况 每次自我检查后，应认真记录所观察到的异常情况。比如肿块的大小、位置、形状等。如果你注意到有异常或与上次检查时有变化，应该尽快就医进行进一步检查。

及时就医 发现乳房异常，需要及时就医，寻求乳腺专科医生的帮助。专科医生会进行进一步的评估和诊断，必要时进行乳房超声、乳房钼靶等进一步检查。

自我乳腺检查 每个月定期检查乳房是非常重要的，建议女性在每个月经周期相同的时间段，进行乳腺自我检查。此项检

查是为了能够尽早发现可能存在的问题，包括肿块、异常形状等。通过定期自我检查可以更好地了解自己的乳房，及时发现异常情况。

记录下你所观察到的异常情况 每次自我检查后，应认真记录所观察到的异常情况。比如肿块的大小、位置、形状等。如果你注意到有异常或与上次检查时有变化，应该尽快就医进行进一步检查。

及时就医 发现乳房异常，需要及时就医，寻求乳腺专科医生的帮助。专科医生会进行进一步的评估和诊断，必要时进行乳房超声、乳房钼靶等进一步检查。

自我乳腺检查 每个月定期检查乳房是非常重要的，建议女性在每个月经周期相同的时间段，进行乳腺自我检查。此项检

查是为了能够尽早发现可能存在的问题，包括肿块、异常形状等。通过定期自我检查可以更好地了解自己的乳房，及时发现异常情况。

记录下你所观察到的异常情况 每次自我检查后，应认真记录所观察到的异常情况。比如肿块的大小、位置、形状等。如果你注意到有异常或与上次检查时有变化，应该尽快就医进行进一步检查。

及时就医 发现乳房异常，需要及时就医，寻求乳腺专科医生的帮助。专科医生会进行进一步的评估和诊断，必要时进行乳房超声、乳房钼靶等进一步检查。

自我乳腺检查 每个月定期检查乳房是非常重要的，建议女性在每个月经周期相同的时间段，进行乳腺自我检查。此项检

蒸汽消毒的原理、优点及应用范围

□徐秋霞

自我乳腺检查 每个月定期检查乳房是非常重要的，建议女性在每个月经周期相同的时间段，进行乳腺自我检查。此项检

查是为了能够尽早发现可能存在的问题，包括肿块、异常形状等。通过定期自我检查可以更好地了解自己的乳房，及时发现异常情况。

记录下你所观察到的异常情况 每次自我检查后，应认真记录所观察到的异常情况。比如肿块的大小、位置、形状等。如果你注意到有异常或与上次检查时有变化，应该尽快就医进行进一步检查。

及时就医 发现乳房异常，需要及时就医，寻求乳腺专科医生的帮助。专科医生会进行进一步的评估和诊断，必要时进行乳房超声、乳房钼靶等进一步检查。

自我乳腺检查 每个月定期检查乳房是非常重要的，建议女性在每个月经周期相同的时间段，进行乳腺自我检查。此项检