

手术室都需要做哪些护理

□罗守娅

手术是医学中不可或缺的一环,而手术室护理作为手术过程中的重要环节,扮演着非常重要的“角色”。精心的手术室护理可以确保手术安全顺利进行,同时最大限度地减少患者的不适感和并发症风险。

术前准备是手术室护理的第一步

严格控制人员进出 手术室是一个严密的工作区域,只有经过培训和授权的人员才能进入。手术室门口应设有警示标志,并配备门禁系统,以确保只有授权人员才能进出。

穿戴适合的防护装备 手术

室工作人员在进入手术室之前,必须穿戴干净、适合的手术服和个人防护装备,如手套、口罩、帽子和鞋套等,这些装备有助于防止感染的传播。

定期清洁和消毒手术室 手术室的定期清洁和消毒是防止交叉感染的重要措施。所有表面、设备和器械都应按照标准操作程序进行清洁和消毒,确保手术环境的洁净无菌。

手术室护理在手术过程中的作用

确保手术区域干净整洁 在手术开始之前,手术区域应进行彻底清洁,并防止非必要物

品进入手术区域。手术室护士需要协助医生确保手术区域的干净和整洁,以减少感染的风险。

监测患者的生命体征 术中护理包括对患者生命体征的实时监测,如心率、血压、呼吸等。手术室护士负责记录和监测这些数据,并及时向医生报告异常情况,以便及时采取必要的措施。

细心配合医生的操作 手术室护士需要与医生密切配合,提供所需的器械和药物,保持手术区域的整洁,并注意术中的情况变化。在紧张的手术环境中,细

心和专注是保证手术顺利进行的关键。

术后管理同样重要

管理术后疼痛 患者手术后常伴随着疼痛,医务人员需要根据医嘱给予适当镇痛药物,并监测患者的疼痛程度和药物反应。减轻患者的疼痛可以提高其舒适度,促进康复。

监测术后并发症 术后并发症会对患者的康复造成影响。因此,医务人员需要密切监测术后患者的病情变化,及时发现并处理并发症。

提供心理支持 手术对患者

来说是一个身心的双重挑战,医务人员可以通过提供温暖的关怀和积极的心理支持,帮助患者减轻术后的焦虑和恢复信心。

手术室护理是手术过程中不可或缺的一环,每一个细节都不能忽视。术前准备、术中护理和术后关怀都需要进行精心安排和管理,以确保手术的成功和患者的安全,医务人员扮演着重要角色,在手术过程中为患者提供全方位的护理和呵护。

(作者供职于山东省菏泽市牡丹人民医院)

睡眠时间与男性生育能力的关系

□梁玉玲

随着生活节奏的加快,长期的不良生活习惯、熬夜和其他因素会导致睡眠障碍而引起男性激素改变,主要表现为睾酮激素水平及精子质量的下降或性腺功能减退。

评估男性生育能力或寻找不育的潜在原因时,通常把精液分析的结果作为重要评价标准。我国精液分析执行标准为《WHO(世界卫生组织)人类精液检查与处理实验室手册》第5版(精子体积 ≥ 1.5 毫升,精子浓度 $\geq 15 \times 10^6$ /毫升,精子总数 $\geq 39 \times 10^6$ /毫升,精子前向运动率 $\geq 32\%$,精子总活力 $\geq 58\%$)。我们人类的生物钟参与了男性精液质量的调控过程,而睡眠行为可能通过生物钟系统对精液质量造成影响。

有研究显示,夜间睡眠时间低于6.0小时/天的男性与夜间睡眠时间为7.5小时/天~8.0小时/天的男性相比,精子总活力和前向运动率较低,而与总睡眠时间为8.0小时/天~8.5小时/天的男性相比,睡眠时间低于6.0小时/天和高于9.0小时/天的男性的精子量更低。在考虑个体差异的因素下,大家应合理保持每天的睡眠时长,过长或过短的睡眠时间都与精液质量受损有关。

同时,通过改善睡眠习惯也可以实现提高男性生育能力。

保持规律的睡眠时间 尽量每天在相对固定的时间入睡和起床,成年人的最佳健康状态需要7小时~9小时的睡眠时间。

舒适的睡眠环境 卧室保持安静及空气流通,避免使用电子设备,如看手机、看电视等,因为电子设备发出的蓝光会干扰自然睡眠节律。

饮食调整 避免睡前过饱或过饿,避免饮用含咖啡因或糖分等刺激性物质的饮料。建议在睡前饮用温热的牛奶,以帮助放松和入睡。

放松心情 通过腹式呼吸放松或渐进式肌肉放松使自己迅速进入睡眠状态。

从定量的角度分析,在男性不育治疗中,生殖激素的评估同样重要,睾酮的分泌对维持男性性征的发育和生殖功能起着非常重要的作用。新加坡针对531名健康男性的一项研究结果发现,男性睡眠少于6小时的睾酮激素水平明显较低。

越来越多的研究表明,睡眠时间直接影响男性促性腺激素释放激素合成和释放,睡眠障碍在某些情况下可能诱发炎症,对精子的生成、精子质量和生育能力产生了不利影响。

长期的熬夜引起的昼夜节律生活方式的紊乱,造成褪黑素的异常分泌,可能是导致男性不育的一种病理机制。因此,补充褪黑素可用于睡眠障碍共存的男性不育患者,以改善精子质量。事实上,在辅助生殖领域中,补充褪黑素受到关注,在辅助治疗男性不明原因的不孕症起到了潜在作用。有研究表明,每晚6毫克褪黑素服用90天后,在随后的体外受精治疗周期中,观察到患者精子的DNA(脱氧核糖核酸)断裂率显著降低,胚胎质量得到改善。

总之,通过调整睡眠习惯可以有效提高男性的生育能力。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

晚期恶性肿瘤的治疗方法

□赵腾

在晚期恶性肿瘤的治疗领域,化疗、放疗、免疫治疗、靶向治疗各具特色,又相互配合,为患者提供了更多的治疗选择和生存希望。

化疗

化疗,即化学治疗,通过使用化学药物来杀死恶性肿瘤细胞。它是一种全身性的治疗方式,可以深入到机体的各个角落,有效控制病情,延长患者生存期。然而,化疗药物并非特异性针对肿瘤细胞,还会对正常细胞造成一定损伤,导致一系列不良反应,如恶心、呕吐、骨髓抑制等。

放疗

放疗,即放射治疗,通过高能射线对肿瘤进行局部照射,以摧毁癌细胞。与化疗相比,放疗具有高度的定位精准性,能够减少对正常组织的损伤。常见的放疗方式主要包括术前新辅助放疗、术后辅助放疗和姑息性放疗。放

疗对于某些特定的肿瘤有很好的效果,如鼻咽癌、前列腺癌、直肠癌等。

免疫治疗

免疫治疗,是通过调动和增强人体免疫系统对肿瘤的识别和攻击能力,达到控制和清除肿瘤的目的。与化疗和放疗不同,免疫治疗主要依赖患者自身的免疫系统来对抗肿瘤,具有毒副作用相对少、持久性好的特点。免疫治疗主要包括单克隆抗体、免疫检查点抑制剂、细胞免疫疗法等。

靶向治疗

靶向治疗是一种针对肿瘤细胞内特定靶点的治疗方法。在晚期肿瘤治疗中,靶向治疗的方式通常包括以下几种。

分子靶向治疗。以肿瘤细胞上的特定分子为靶点,利用相应的药物进行精准打击,从而抑制肿瘤细胞的生长和扩散。这种治疗方式需要先应用肿瘤组

织或患者的外周血液进行基因检测,寻找有无可以作用的生物靶点。

抗血管生成治疗。通过抑制肿瘤新生血管的形成来切断肿瘤细胞的营养供应,从而达到抑制肿瘤生长的目的。这种治疗方式通常需要使用抗血管生成药物或抗体等。

化疗、放疗、免疫治疗与靶向治疗是晚期恶性肿瘤治疗的主要方法。在实际应用中,医生需要根据患者的具体情况制订综合治疗方案。通过合理布局,化疗、放疗、免疫治疗与靶向治疗协同作战,可以提高治疗效果,为肿瘤患者带来更好的生存希望和生活质量。随着医学的不断进步和发展,我们有理由相信,未来的肿瘤治疗将更加精准、高效和人性化。

(作者供职于山东省滕州市中心人民医院)

为什么胃酸会倒流到食管

□孙厚江

胃食管反流(GERD)是一种常见的消化系统疾病,是由于食管下括约肌功能障碍,如弛缓或经常处于松弛状态等,引起胃内酸性内容物反流入食管,引起一系列症状。GERD会影响到患者的日常生活,但通过了解其病因和管理方法,可以更好地处理这一病症。

在正常情况下,食物是如何从口腔通过食管进入胃部的?胃和食管是两个相邻的器官,它们之间通过一个称为食管下括约肌的肌肉环相隔。正常情况下,人体在吞咽时,食管下括约肌会放松以允许食物通过,并在食物通过后再次收缩,防止胃酸和其他胃内容物倒流。然而,当这个括约肌发生异常松弛或失去正常的收缩功能时,胃酸就有可能逆流到食管。

有许多因素可能导致食管下括约肌功能异常,从而引发GERD。以下是一些常见的病因。

食管下括约肌松弛 食管下括

约肌可能由于多种原因而松弛,如肥胖、妊娠、吸烟、饮酒、饮食习惯不良等,这些因素会导致括约肌无法有效阻止胃酸倒流。

膈肌功能异常 膈肌是胸腔和腹腔之间的薄肌,能够帮助人体控制呼吸和胃肠道功能。当膈肌功能受损或减弱时,胃酸容易逆流到食管。

食管排空障碍 食管排空障碍是指食管无法有效地将食物推送到胃部,这可能是由于食管肌肉功能异常、食管狭窄或食管痉挛等原因。当食管排空受阻时,胃酸容易逆流到食管。

食管黏膜敏感性增加 食管黏膜对胃酸的敏感性增加也是导致GERD的一个重要因素。一些人的食管黏膜对胃酸的刺激更为敏感,即使胃酸的倒流量相对较小,也可能引起疼痛和不适。

GERD的症状包括胸痛、喉咙灼热、酸味、咳嗽和吞咽困难等。胃酸长期逆流可能导致食管黏膜受损,形成溃疡,甚至增加食管癌

的风险。

为了管理GERD,医生通常会建议一系列生活方式和饮食改变。这包括减少食用辛辣、油腻和酸性食物,避免大量饮酒,保持体重正常,尽量不在临睡前进食等,可以保持头部稍微高于身体的睡觉姿势减少胃酸倒流。药物治疗也是常见的方法,控制胃酸分泌和减少胃酸对食管的刺激,常用的药物包括质子泵抑制剂、H2受体阻滞剂、促动力药等。对于部分病情较重或无法通过非药物治疗和常规药物治疗控制的患者,可能需要考虑手术干预,如胃食管下括约肌修复术。

总之,胃食管反流是一种常见的消化系统疾病,其主要病理机制是胃酸反流。了解GERD的病因和管理方法对于减轻症状和预防并发症有着积极作用。如果怀疑自己患有GERD,建议及时咨询医生以获取专业建议和治疗方案。

(作者供职于山东省荣成市崖心卫生院)

预防高血压病 小心这些信号

□董常明

高血压病是一种常见的慢性疾病,它就像一个“隐形杀手”,在不知不觉中危害着我们的健康。如果不及时发现和治疗,高血压病可能会引发脑血管病、冠心病、心力衰竭、主动脉夹层等并发症。

预防高血压病的方法

健康饮食 低盐、低脂、低糖、高纤维,这是预防高血压病的饮食原则。减少盐的摄入量,每天不超过6克;减少脂肪和饱和脂肪的摄入量,多吃蔬菜水果和全谷物。

适度运动 每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、骑自行车或游泳。运动可以帮助降低血压,改善心血管健康。

控制体重 肥胖是高血压病的一个重要危险因素。保持健康的体重,BMI(身体质量指数)在18.5千克/平方米~24.9千克/平方米,可以有效降低高血压病的风险。

戒烟限酒 戒烟和限制饮酒也是预防高血压病的重要措施。吸烟和过量饮酒都会增加高血压病的风险。

保持良好的心态 压力和焦虑是高血压病的常见诱因。学会放松、减压,保持乐观的心态,有助于维持血压在正常水平。

身体发出的信号

头痛、头胀 当血压突然升高时,一些人会感到头部不适或头胀,有时甚至有一种戴帽子的感觉。这种症状可在血压恢复正常后缓解。

眩晕 血压升高可能导致人体脑部供血不足,引发眩晕感。特别是在突然站立或改变姿势时,眩晕感更明显。

鼻出血 在没有外伤的情况下突然出现鼻出血,这可能是由于血压升高导致鼻部血管承受更大的压力。

面部潮红 当血压升高时,面部血管扩张,导致面部潮红。这种潮红通常在脸颊和鼻梁部位最为明显。

颈项发紧 有时高血压病会导致颈部肌肉紧张或不适感,感觉颈项发紧或疼痛。这可能与血液循环不畅或神经受压有关。

乏力 高血压病可能导致身体疲劳感,使人感到虚弱和无力。这种乏力感可能随着病情加重而加重。

心悸 心悸是心脏跳动不规律或过快的感觉。在高血压病的背景下,心悸可能是由于心脏负担加重或心律失常引起的。

耳鸣 血压升高可能导致内耳血液循环异常,引发耳鸣症状。这种耳鸣通常表现为持续的嗡嗡声或轰鸣声。

视物模糊 当患者血压升高时,会影响视网膜的血液供应,导致视物模糊或产生眼前黑影等症状。这通常是暂时的,但持续的高血压会对视力造成永久性损害。

以上这些信号都是身体在提醒我们可能存在高血压病风险。一旦出现这些症状中的一种或多种,我们应该及时关注并采取控制措施。如果症状持续或加重,请及时就医检查和治疗。请注意,这些症状可能与其他疾病相似,因此,在进行自我诊断时应结合具体情况并咨询专业医生的意见。

(作者供职于河南省商丘市睢县妇幼保健院)

胰腺炎的危害及治疗方法

□施传运

胰腺炎是一种常见的消化系统疾病,其特征是胰腺的炎症反应。胰腺炎的危害不容忽视,需要及时治疗。

胰腺炎的危害

疼痛与不适 胰腺炎的典型表现为上腹部疼痛,可放射至背部。疼痛程度剧烈,难以忍受,影响患者的生活质量。同时,胰腺炎可引起恶心、呕吐等症状,导致患者不适。

消化功能受损 胰腺是人体重要的消化腺,负责分泌胰液,帮助消化食物。当发生胰腺炎时,患者胰液分泌减少,导致消化不良,引发腹泻、腹胀等症状。

代谢紊乱 胰腺炎可影响胰岛素的分泌,导致血糖调节异常。患者可能出现高血糖或低血糖症状,严重时可能导致昏迷。

脏器功能损伤 胰腺炎可引起人体多脏器功能损伤,如肝功能异常、肾功能不全等。严重时可能导致多器官功能衰竭,危及患者生命。

感染 胰腺炎患者免疫力下降,易并发感染,如肺炎、心脏疾病等。感染会加重患者病情,增加治疗难度。

长期并发症 部分胰腺炎患者可能发展为慢性胰腺炎,反复发作,严重影响生活质量。慢性胰腺炎可能导致患者长期疼痛、营养不良、糖尿病等并发症。

胰腺炎的治疗方法

药物治疗 急性胰腺炎早期常采用药物治疗,包括解痉止痛药、抑制胃酸分泌药、抗生素等。药物治疗旨在缓解患者疼痛、抑制炎症反应、预防感染等。在医生指导下进行治疗,切勿自行购药使用。

营养支持 胰腺炎患者消化功能受损,需要进行营养支持治疗。根据病情严重程度,可选择肠外营养或肠内营养。通过补充必要的营养素,维持患者的营养状况,促进康复。

内镜治疗 对于胆源性胰腺炎,如胆结石引起的胰腺炎,可采用内镜治疗。内镜下取石术或Oddi括约肌(奥狄氏括约肌)切开术有助于解除梗阻,减轻炎症反应。

手术治疗 对于重症胰腺炎或经保守治疗无效的患者,可能需要进行手术治疗。手术方式包括胰腺坏死组织清除术、引流术等,旨在清除坏死组织、减轻感染和预防并发症。

生活方式调整 胰腺炎患者应保持良好的生活习惯,避免暴饮暴食、酗酒等不良习惯;规律饮食,避免高脂肪、高糖食物,多摄入新鲜蔬菜、水果等富含营养的食物;同时,适当进行体育锻炼,增强身体免疫力。

心理支持 胰腺炎患者可能因疾病带来的疼痛和不适产生焦虑、抑郁等情绪问题。家属和医务人员应关注患者的心理状态,提供必要的心理支持与疏导。

胰腺炎的危害不容忽视,可能引起人体多脏器功能损伤、感染等严重并发症。了解胰腺炎的危害及治疗方法对于患者和医务人员非常重要。在治疗过程中,应遵循医生的建议和指导,按时服药、定期复查,同时注意调整生活方式和心理状态。如有疑问或出现任何不适症状,请及时就医咨询专业医生。

(作者供职于河南省登封市人民医院)

良好的生活习惯更有益于胃肠健康

□张艳秋

消化系统是我们身体中非常重要的部分,它负责吸收食物中的营养,维持身体的正常运转。然而,不良的饮食和生活习惯可能会对胃肠健康造成负面影响。为了维护消化系统的健康,我们需要关注饮食和生活习惯的调整。

饮食小贴士

规律饮食,保持适量进食 规律的饮食有助于维持胃肠的正常功能,避免因饥饿或暴饮暴食而导致胃肠负担。建议大家每天定时进食,避免过度饥饿或过饱。

多吃蔬菜水果,保持营养均衡 蔬菜和水果富含膳食纤维、维生素和矿物质,有助于维持消化系

统的健康。膳食纤维可以帮助消化,促进肠道蠕动,预防便秘。同时,蔬菜和水果中的维生素和矿物质也有助于增强免疫力,预防疾病。建议大家每天摄入足够的蔬菜和水果。

少吃油腻、辛辣食物,避免刺激胃肠 油腻、辛辣食物容易刺激胃肠,导致消化系统问题。过多的油腻食物会导致脂肪堆积,引发肥胖、高血压等疾病;辛辣食物则可能引发胃痛、胃酸过多等问题。建议大家少吃油腻、辛辣食物,保持清淡饮食。

多喝水,保持充足的水分摄入量 水分摄入量不足会导致便秘、肠道干燥等问题,影响消化系统的正常运转。建议大家每天保持充足的水分摄入量,特别是在干燥的环境中更要多喝水。

生活习惯小贴士

保持适当运动量,促进肠道蠕动 适量的运动可以促进人体肠道蠕动,预防便秘,维持消化系统的健康。建议大家每天保持适量的运动量,如散步、慢跑、瑜伽等。

避免长时间久坐,适时起身活动 长时间久坐容易导致肠道蠕动减缓,引发便秘等问题。建议大家适时起身活动,缓解长时间坐姿带来的不适感。

保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠 良好的作息习惯有

助于调节身体的各项功能,包括消化系统。充足的睡眠可以保证身体得到充足的休息,有助于维持身体健康。建议大家每天保持规律的作息时间,保证充足的睡眠。

保持心情愉悦,减轻压力对消化系统的影响 情绪和压力对消化系统的影响不可忽视。长期处于紧张、焦虑等不良情绪状态下,容易导致胃肠道问题。建议学会调节情绪,保持心情愉悦,减轻压力对消化系统的影响。大家可以通过听音乐、阅读、运动等方式来放松身心,舒缓压力。

注意饮食卫生,避免病从口入 不洁的饮食容易导致肠道感

染和其他消化系统问题。建议注意饮食卫生,避免食用过期、变质的食品,尽量选择新鲜、卫生的食材。同时,饭前便后要洗手,避免交叉感染的风险。

以上是关于如何调整饮食和生活习惯以有益于胃肠健康的消化科小贴士。遵循这些建议不仅有助于保护你的胃肠健康,也能提升你的整体生活质量。记住,保持规律的饮食、充足的睡眠、适量的运动和良好的心情是维持身体健康的关键。同时,注意饮食卫生也是预防消化系统疾病的重要措施。

(作者供职于山东省济宁市金乡县人民医院)