

无声守护患者安全的“幕后天使”

□杨薇薇 明光市中医院

护士,常被称为“白衣天使”,身着洁白的制服,头戴标志性的燕尾帽,是医院中备受尊敬的职业之一,但在医院的角角落落,还有一群并不身着白衣的“白衣天使”——她们就是消毒供应护士,这些护士通常不引人注目,却默默地参与着诊疗过程中至关重要的环节,她们是临床工作中不可或缺的“亲密战友”,在背后默默奉献,守护着患者的安全。

在每家医疗机构都存在这样一个神秘而重要的团队,她们虽不张扬却默默奉献着医疗卫生领域的重要环节;她们名不见经传,却是医护人员的得力助手;她们默默奉献,守护着患者的健康与安全。她们就是消毒供应中心的护理团队——医院后勤保障的中流砥柱,无声地支撑着医疗卫生事业的发展。

随着医疗技术的不断进步和手术量的增加,手术器械的使用效率得到了显著提升,器械的周转变得更加迅速和及时。为了满足临床工作的需求,消毒供应中心严格按照规范流程进行操作,优化各个环节,从细微之处着手,提升服务水平,丰富服务内容,真正为临床工作提供

高质量、高效率、低成本、满意度高、安全可靠的服务。消毒供应中心护士在医疗卫生系统中扮演着关键的角色,她们的工作虽不张扬却卓有成效,她们以高度的责任感和敬业精神,确保医疗器械的消毒灭菌工作做到位、做到好,为患者的治疗和康复提供可靠的保障。她们默默地工作在医院的角角落落,是医疗卫生系统中一支不可或缺的力量。

消毒供应护士肩负着为医院提供质量完好、规格齐全、品质保障的消毒灭菌任务,尽管工作不像临床护士那样直接与患者接触,但却是医疗过程中至关重要的一环,她们负责医疗器械的消毒和供应工作,确保每一件器械都经过严格的消毒处理,避免交叉感染的发生。她们的工作虽然不够引人注目,却是医疗工作中不可或缺的一部分,直接关系到患者的健康和安。除此之外,她们还需熟练掌握卫生行业标准要求,遵循消毒隔离规范制度,熟练操作各种仪器设备,高效配合手术室及临床器械的供应。虽然这群“白衣天使”或许不常被提及,但她们默默地为医疗事业贡献着自己的力量,她们可能没有临床护士那样频繁地与患者交流,却

始终守护在医疗工作的第一线,用自己的专业和细心守护着每一位患者的健康,她们的无私奉献和默默付出,构成了医疗团队中一道不可或缺的风景线,彰显着护士这一职业的伟大和神圣。

在消毒供应中心,护士们全副武装,以谨慎的态度应对各种带血渍、污渍的器械,毫不畏惧地迎接挑战,她们头戴帽子、口罩,手戴双层手套、面罩和防水围裙,将自己包裹得严严实实,汗水如泉涌般淋漓不停,她们认真地进行冲洗、刷洗、浸泡、擦洗、漂洗,对每一个细节都不放过,确保一丝不苟,经过浸泡、煮沸消毒处理,让任何致病菌都无处藏身。

消毒供应中心内,清洗机和灭菌器的轰鸣声此起彼伏,炎炎烈日,护士们坚定地展现出她们的决心和毅力,她们扛起十几斤重的外来器械包,即使平日柔弱的身躯,也在这一刻变得坚韧无比。她们每天坚守在工作岗位上,无论风吹雨打,都及时将沉甸甸的包裹送到临床科室,回收污染的器械和物品,将它们送回消毒供应中心。在消毒供应中心,从混乱到有序,从污染到无菌,每一位护士都严格按照规范操

作程序进行工作,始终保持着无菌物品合格率达到100%。她们默默无闻地为医疗环境的清洁与安全贡献着自己的力量,用实际行动诠释着对患者健康的承诺和责任,消毒供应中心护士们的辛勤付出和无私奉献,构筑起了医疗保障的坚实防线,守护着每一位患者的健康与安全。

消毒供应护士深谙:生命珍贵,胜似珠玉!每一件冰冷的器具背后,蕴含着无数个生命的希望,承载着家庭的幸福,更是患者对护士无尽的信赖!护士提供的“利器”将为医疗团队的医术增光添彩,助力手术患者摆脱疾病的纠缠,迎接健康的到来。在平凡的岗位上默默付出,以心相待,以爱呵护,为患者送去无声的关怀和守护,为奋战在临床一线的医护人员提供坚实的后盾。

作为消毒供应护士,深刻认识到消毒供应中心在院感防控工作中的关键作用,其努力精益求精,将标准融入日常工作,使之成为习惯,明白要让习惯符合标准,需要不断努力和坚持,通过严格执行规范操作流程,为医疗保障添砖加瓦,为病人的安全护航。

前列腺增生康复锻炼指南:

助力前列腺健康

□刘灵鹰 马鞍山市人民医院泌尿外科

前列腺是男性性腺器官,以内外双重分泌为主要功能。若前列腺发生病变,不但会影响生理健康,同时也会对男性心理健康产生不良影响。前列腺增生是前列腺病变常见类型之一,可导致排尿行为改变,不良生活习惯以及长期压力过大是诱发此病的主要因素。疾病发生后,通过积极锻炼可以较好地控制病情,助力前列腺健康。那么,前列腺增生有何表现?康复锻炼方法都有哪些呢?

1. 前列腺增生的主要表现

前列腺出现健康问题后,患者排尿行为会发生较为明显的变化。一般来说,前列腺增生早期以尿频为主要症状,且这一症状在夜间更加明显。同时,患者还会出现排尿迟缓、射程短、尿线细等情况,是排尿困难的典型表现。病情较重者,难以有效排出尿液,膀胱处于充盈状态。此外,前列腺黏膜处分布着较多的毛细血管,腺体增大后会导致这些小血管受到牵拉,破裂后出血,从而引起血尿症状。若残余尿量过多,还会促使细菌繁殖,增加泌尿系统感染风险。

2. 前列腺增生常见康复锻炼方法

2.1 散步

散步属于低强度运动,简单易行,适用于前列腺增生患者。康复期间,建议将散步列入每日锻炼计划中,以30分钟-60分钟为宜。户外散步不但能够呼吸清新空气,接触自然,还有益于血液循环,对泌尿、呼吸以及消化等系统有较好的调节作用。此外,适当散步也能对前列腺充血起到良好的缓解作用,有助于病情恢复。

2.2 慢跑

慢跑是一项锻炼心肺功能的有氧运动,可以提升我们的代谢能力。前列腺增生患者定期进行慢跑能够改善会阴处的血液循环状态,缓解前列腺充血。需要注意的是,慢跑强度以及持续时间应结合自身情况来定,也可以在咨询医生之后确定合理的慢跑计划,避免过度劳累而加重病情。

2.3 缩肛运动

缩肛运动也是一种低难度、低强度的锻炼方法,对前列腺增生的康复有促进作用。规律性缩肛能够加速会阴处静脉血的充分回流,前列腺充血现象可得到控制与改善。这项运动对时间、场地无过多限制,可随时随地进行,方便且简单。

2.4 全身抖动

全身抖动能够充分调动整个身体的血液,前列腺部位的血液供应及循环也能得到有效调节,从而纠正该部位充血状态。实际锻炼时,可选择站立位,自然分开双脚,放松身

体,放松身心,让身体自然晃动,有助于改善局部血液循环,缓解前列腺充血。同时,准妈妈应正确使用牙齿,日常进食时应均匀使用双侧牙齿,切勿长期保持单边咀嚼,否则可能导致单侧牙齿磨损过度,不利于咬合平衡和口腔健康。

3.4 合理饮食,补充营养

合理饮食也是口腔保健的重点,对牙齿强度以及口腔自洁能力的维持与提升有积极作用。首先,准妈妈要保证蛋白质(以蛋奶、鱼肉为主要来源)以及钙质(以骨汤为主要来源)的摄入量,这两种物质在改善牙齿硬度以及结构强度方面发挥关键作用,利于牙龈组织的修复与再生。其次,要保证每日摄入足够的维生素(以新鲜果蔬为主要来源)、维生素能提升牙龈抵抗力及口腔自洁功能,并且可以促进钙吸收。最后,还要合理补充磷元素(以豆制品、蛋奶及瘦肉等为主要来源)。磷元素与钙元素在维持牙齿坚硬及骨骼健康方面可产生协同作用,且合理补充磷元素也能促进新陈代谢,有益于维持机体健康。

3.5 谨慎用药,定期检查

孕期若发现口腔出现异常情况,如牙龈肿痛、牙齿敏感、局部溃疡形成等,切勿凭经验用药,防止用药不当而引起不良后果。准妈妈要谨记“安全至上”原则,在专业医生指导下谨慎用药,为自身及胎儿安全负责。同时也要定期通过口腔全面检查来排除健康隐患,防止病情持续进展。

2.5 游泳

游泳为全身性运动,既可以强化机体免疫系统,改善血液循环,亦能够提升我们的盆底功能,对前列腺增生的康复有积极影响。进行此项运动时,应注意季节、气温及水温,做到合理运动,防止受凉。

2.6 深蹲

深蹲主要锻炼髋、膝关节,但是在下蹲、起身过程中,大腿肌肉也能够得到充分锻炼,并且可以激活生殖器官周围肌肉群,促使该部位肌肉拉伸、收缩。因此,坚持练习深蹲可以促进前列腺部位及周围组织的血液循环,使前列腺维持良好状态,有助于增生的改善和预防。

2.7 按摩与敲打

双手置于身后,以肩胛骨下缘为起点,用虎口自起点开始按摩,沿脊柱双侧缓缓按摩至臀部中心位置,由上及下按摩至身体发热。同时,也可以双手作出握拳动作,在肚脐周围进行交替敲打,达到8次即可,接着对腰椎棘突(腰椎正后方突起的骨头)进行拍打,以下半身有震感为度,拍打8次即可。

2.8 中医康复锻炼方法

对于前列腺增生症,中医康复锻炼方法可发挥良好的促康复作用。太极拳是以传统武术为基础的一种锻炼方法,可达到强身健体、改善血液循环、调节呼吸的效果,缓而有力的出拳动作可以舒缓紧张情绪,促使肌肉放松,减轻前列腺压力。五禽戏是结合五种动物的特定动作编排而来的一种健身方法,可以对身体各部位进行有效锻炼,可调节气血、改善体质。其中,虎戏以及熊戏相关动作能够舒展我们的膀胱与肠道,有助于前列腺液更好地排出。此外,八段锦也是传统养生功法,简单易学,练习过程中可疏通经络、调畅气血,对前列腺增生有良好的缓解效果。

2.9 其他注意事项

康复锻炼固然重要,饮食调养也不可忽视。从中医角度來看,食疗能够发挥调和脏腑功能的作用,多食用西瓜、苹果、冬瓜等清热利尿的食物可以缓解前列腺炎症,对病情恢复大有裨益。此外,自身心态对健康的影响也不容小觑。前列腺增生为慢性病,在长期调理过程中,我们需要维持积极心态,在生活中保持愉悦的心情,自觉配合临床治疗及护理。

阅读上述内容之后,相信大家对前列腺增生有了进一步认识,同时也能够掌握基础的锻炼方法。日常生活中,我们应养成经常锻炼的良好习惯,在空闲时间进行适度运动,既可以提升免疫系统功能,也能对前列腺健康起到保护作用。

如何护理脑梗塞

这几个好方法可助你恢复

□崔巍 蚌埠市第三人民医院

脑梗塞也称作是缺血性卒中,尤其以中老年人群最为多见,若是患上了脑梗塞,该如何护理才不至于影响患者今后的生活呢?可以跟我来看一看下面的这几个方法,能在一定程度上帮助你恢复。

一、戒烟

烟毒不仅会损害血管内膜,而且还会引起小血管收缩,血管变窄,进而可能形成血栓,所以患者一定要重视戒烟的重要性,做到不吸烟,也避免二手烟吸入。

二、口腔护理

口腔的清洁护理工作是脑梗塞患者一定要重视的,患者必须坚持早晚刷牙、饭后漱口,保证口腔无异物残留。

三、调整心态

有一部分患者在患有脑梗塞以后会变得生活不能自理,即使像吃饭、上厕所等日常小事,可能都需要别人帮助,这极易容易导致患者出现如懊恼、不良、抑郁等消极情绪,但长期存有这样的不良情绪是不利于患者身体康复的,所以患者要学会控制情绪,自我调节心情,避免紧张焦虑,不可大喜大悲,保持乐观心态,保持心情愉悦,多与他人沟通,疏导消极情绪,多到室外活动,接触新鲜事物,培养个人兴趣,如养宠物、听音乐或戏曲等,以此转移注意力,忘却疾病带给自己的痛苦。

四、适当运动

脑梗塞患者可以根据自身身体耐受力的状况,结合自己的兴趣爱好,为自己制订一份个性化的运动计划,比如可以选择一些如散步、打太极、做柔软体操等运动强度比较小的运动方式,以增强体力,提高免疫力,提高抗病能力,增强血管的舒缩能力,缓解全身中小动脉的紧张,但要注意的是,患者千万不能剧烈运动,更不能进行一些如登山、跑步等运动强度比较大的运动方式,一定要量力而行,其间一旦发现有任何不适,也要立即停止运动,原地休息一会儿,必要时可能还需要及时就医检查。

五、注意休息

脑梗塞患者需要养成良好的作息习惯,患者一定要规律作息,早睡早起,适当午睡,避免熬夜,保持良好的生活规律,保证充足的睡眠时间以及休息的时间,尤其是处于急性期的患者,更要注意卧床休息,不要劳动。另

外需要注意的是,患者在睡醒以后尤其是在早晨醒来以后千万不要着急起床,最好是先在床上仰卧一会儿,并在此期间适当的活动一下四肢和头颈部,待肢体肌肉和血管平滑肌恢复适当张力且能够适应起床时的体位变化时,再慢慢地坐起,并稍微活动几次上肢,便可下床活动。

六、合理饮食

平时患者既要保证每日充足的饮水量,多喝水,也要注重饮食均衡。应多吃谷类、新鲜的蔬菜和水果,以及富含维生素及微量元素的食物,如桔子、菠菜、胡萝卜、西红柿等。同时,还需增加高热量食物的摄入,如土豆、红心白薯、全麦面包等,以及高蛋白食物,如奶制品、蛋类、肉类、豆类及其制品。然而,需要注意的是,患者应限制饮酒及含糖饮料的摄入,避免辛辣、生冷刺激性食物,如麻辣火锅、雪糕等。此外,还要限制热性食物,如浓茶、羊肉,以及高热量食物,如奶油蛋糕。更重要的是,要控制高盐食物的摄入,如咸酱、咸菜等,确保每日食盐摄入量不超过6克。

七、科学用药

患者一定要谨遵医嘱正确、规范、规律地用药,不可漏服,也不可随意地加量、减量、停药或是更换药物,而且用药期间一旦出现任何的不良反应,应及时就医检查,以免造成严重后果。另外需要注意的是:(1)治疗药物有适应证,例如自由基清除剂等神经保护剂适用于急性期的脑梗死患者;他汀类药物等调脂药物适用于同时伴有胆固醇水平升高的患者;动脉源性栓塞患者,有颅内外大动脉粥样硬化性易损斑块患者;(2)治疗药物有禁忌证,抗凝药物对于存在主动脉弓粥样硬化斑块等情形的患者应慎用,他汀类药物等调脂药物对于脑出血风险高者或有脑出血病史者应慎用。

八、不要用力排便

脑梗塞患者排便时一定要尽量不要用力,以免用力过大引起颅内压升高,若是存在大便干燥或是便秘的情况,可以通过喝蜂蜜水、多吃蔬菜和水果等方式改善,从而保持肠蠕动通畅。

总之,若脑梗塞患者的护理不得当,不仅会影响患者的生活质量,而且在病情加重时还可能引发后遗症。因此,做好相关的护理工作至关重要。只要你能牢记并做好上述的护理方法,相信一定能够帮助到你。

孕期口腔健康小贴士:

每一位准妈妈都该知道的事

□李照芬 庐江县人民医院口腔科

孕期,准妈妈们饮食行为以及激素水平会发生一定变化,而这种变化可能对口腔健康产生一定危害,进而产生影响母婴健康的口腔疾病。因此,孕期口腔保健不仅仅关乎准妈妈的身心健康,同时也是胎儿良好发育的前提。那么,孕期口腔健康知识都有哪些呢?请各位准妈妈耐心阅读以下内容。

1. 孕期出现口腔健康问题的主要原因

孕期出现口腔健康问题的主要原因在于三方面:①身体及饮食行为变化:随着胎儿的不断发育,准妈妈进食频率会逐渐增加,糖分摄入量也逐渐增多,而糖分残留在口腔中会使细菌繁殖并形成酸性环境,增加牙齿腐蚀风险。而孕吐过程中,胃酸经过口腔也会对牙釉质产生腐蚀性,导致龋病发生风险上升。②激素水平变化:女性成功受孕之后,雌激素以及孕酮分泌量会有所增加,受此影响,牙龈组织对牙菌斑敏感度随之上升,增加炎症发生率,威胁牙周健康。③口腔维护不便:随着孕周的增加,准妈妈腹围会逐渐增大,刷牙时可能会面临腹部增大带来的困扰,导致口腔清洁效果欠佳。

2. 孕期常见的口腔健康问题

2.1 龋病

孕吐反应消失后,准妈妈们食欲会逐渐恢复,进食频率也会随之增加,若不重视口腔保健,可能会诱发

龋病。而龋病在持续进展的过程中,牙髓以及根尖周组织会受到较大影响甚至出现炎症反应,影响准妈妈身心健康,若痛感强烈还可能导致宫缩。另外,龋病也会影响胎儿口腔健康,导致新生儿后期患龋病风险上升。

2.2 智齿冠周炎

若准妈妈第三磨牙未完全萌出且孕前没有拔除阻生智齿,那么食物残渣可能会堆积于智齿与牙龈之间的缝隙中。随着进食频率的增长,细菌滋生繁殖概率会进一步上升,易引发智齿冠周炎,严重者可能出现面部肿胀、张口受限,无法进食。

2.3 牙龈炎

牙龈炎也是孕期常见口腔健康问题之一,若孕前已存在牙龈炎,则炎症更可能在孕期逐渐加重。即便孕前无相关情况,孕后可能会受激素水平影响而出现局部炎症,甚至演变为牙龈癌,不利于胎儿正常发育。

3. 孕期口腔保健措施

3.1 保持高度预防意识

怀孕后,准妈妈激素水平、饮食喜好、口腔环境等会发生一系列变化,在此情况下,很容易出现孕期牙龈炎、冠周炎以及龋病等一系列危害母婴健康的口腔疾病。为减少上述疾病的发生,准妈妈要保持高度预防意识,积极通过公众号、健康手册等途径获取口腔卫生保健知识,认真学习饮食、口腔清洁等方面的健康知识,自觉转变个人行为,致力

于养成利于口腔健康的优良习惯。在此,建议备孕女性朋友在计划怀孕之前主动前往正规机构接受系统化口腔检查,便于及时发现健康隐患。

3.2 重视口腔清洁

及时有效的清洁是确保口腔健康的必要条件,也是准妈妈们需重点留意的保健措施之一。刷牙是清除食物残渣和牙菌斑的有效手段,准妈妈每日晨起后及睡前应坚持刷牙,选择软毛、圆头牙刷仔细清洁牙齿各个角落,尤其是牙缝、牙合面,每次刷牙时间不宜低于3分钟。刷牙时要保证力度适中,切勿用力过度,以免损伤牙周组织。除早晚刷牙之外,餐后漱口也是维护口腔健康的关键。准妈妈们进食后要及时温水漱口,尽可能清除食物残渣,最好配合刷牙来达到深度清洁的效果,一方面可以维持口腔清洁,另一方面也能避免因食物残渣滞留而引起蛀牙或炎症。此外,牙缝位置隐匿,仅依靠牙刷难以达到理想的清洁效果。因此,准妈妈要要学会正确使用牙线来清理藏匿于牙缝中的食物残渣,以增强清洁力度。

3.3 养成良好的口腔卫生习惯

良好的卫生习惯可以降低口腔病变风险,对口腔健康大有裨益。建议准妈妈保持闭口呼吸,用鼻子吸气、呼气,这种呼吸方式可以帮助避免口腔干燥,能够保证口腔以及呼吸道处于相对湿润的状态,既能提升主观舒适度,也可以降低

阴道超声让女性朋友更懂自己的身体!

□周瑞 淮南市妇幼保健院

在现代医学的帮助下,越来越多的女性朋友开始关注自身的健康,尤其是在生殖健康方面。女性的身体是一个复杂且精密的系统,各种变化可能伴随生命的每个阶段。而阴道超声,作为一种重要的检查手段,能够为我们提供关于女性生殖系统的重要信息,帮助女性朋友更好地理解自己的身体,做到及时预防、早期诊断,从而保障健康。

1. 阴道超声定义

阴道超声是一种利用超声波原理进行检查的医学技术。与传统的腹部超声不同,阴道超声通过将超声探头置入阴道内,能够获得更清晰、准确的影像。这种方式特别适用于对盆腔器官进行检查,如子宫、卵巢、输卵管等女性生殖系统的器官。

相较于腹部超声,阴道超声的分辨率更高,因为其探头离目标区域更近,可以避免腹部脂肪层的干扰,获取的影像更加清晰,尤其适合那些有特殊健康需求的女性,比如月经不规律、盆腔疼痛、疑似怀孕等情况。

2. 阴道超声的作用

2.1 子宫和卵巢健康的检查

阴道超声可以有效评估子宫和卵巢的健康状况。通过观察子宫的形

态、位置、厚度,医生能够判断是否存在子宫肌瘤、子宫内膜异位症等问题;卵巢的检查则有助于识别卵巢囊肿、卵巢肿瘤等疾病。对于一些月经不规律的女性,阴道超声可以帮助检测卵巢功能,看看是否存在多囊卵巢综合征(PCOS)等问题,帮助医生做出更精确的诊断。

2.2 早期孕期评估

对于怀孕早期的女性,阴道超声是确定怀孕情况的重要手段。它不仅能够确定是否为宫内怀孕,还能通过超声影像确认胎儿的发育情况,排除宫外孕等潜在风险。特别是在怀孕初期,由于胎儿较小,腹部超声的清晰度和准确性相对较低,而阴道超声能够提供更加清晰的图像。

2.3 监测卵泡发育和排卵期

对于那些正在进行生育计划的女性,阴道超声可以帮助监测卵泡的发育过程,判断是否处于排卵期。这对于自然怀孕或者辅助生殖技术(如体外受精,IVF)的实施非常有帮助。通过定期超声检查,医生可以指导女性选择最佳的受孕时机。

2.4 检测异常的出血原因

阴道不规则出血可能是多种因素引起的,阴道超声可以帮助找出原因。比如,如果是子宫内异常,超声检查可以发现内膜增厚、息肉等问题;如果出血是

由于卵巢囊肿或肿瘤引起的,超声也能够提供线索。通过这种方式,医生能够更快地判断出病因,并制订治疗方案。

3. 阴道超声的优势

3.1 清晰度高,能够精确定位

如前所述,阴道超声的探头直接置入阴道,可以避开腹部的脂肪层,提供更清晰、精准的影像。这使得医生可以更精确地判断各种病变的性质和位置,尤其对于小型病变、早期病变的检测更为有效。

3.2 安全无创,痛苦小

阴道超声是一项非侵入性检查,它不涉及任何外科手术操作,不会对身体造成损害,也没有辐射风险。尽管探头需要置入阴道,但大多数女性会感觉到轻微的不适,而非剧烈的疼痛。与许多其他医学检查相比,它的安全性和舒适度较高。

3.3 检查时间短,效果快速

阴道超声检查的时间通常较短,一般情况下,整个检查过程只需要5到10分钟即可完成。并且,医生可以即时查看到影像结果,快速作出判断,避免了漫长的等待过程。

4. 如何做好阴道超声检查?

尽管阴道超声是一项非常安全和舒适的检查,但为了确保结果的准确

