

手术室常见的器械清洁和消毒方法

▲ 广西壮族自治区前海人寿南宁医院 张珊

随着医疗技术不断进步，手术室护理在确保患者安全的同时也显得尤为重要。手术器械的清洁和消毒是手术室护理中的关键环节之一。本文将介绍一些手术室中常见的器械清洁和消毒方法，保障手术室的无菌环境。

手术室护理中常见的器械清洁

一般手术器械的清洁 一般手术器械是指非感染的手术器械，如甲状腺、疝气、椎间盘等手术器械。处理方法：将术后器械在流动水下去除油污→酶浸泡2min以上（或+超声波震荡）→流动水彻底冲洗→分类烘干（精细、尖锐的器械要分开）→检查→上油→包装或分类存放于器械柜内。

一般感染手术器械的清洁 一般感染手术

器械是指切开腔道（如胃、肠、胰、阑尾等）、肿瘤根治、脓肿切开、结核病灶清除以及为感染梅毒、艾滋病、病毒性肝炎患者实施手术的器械。处理方法：将术后器械浸泡于含氯消毒液中30min→流动水刷洗干净→分类烘干→检查→上油→分类保存于器械柜中。

特殊感染手术器械的清洁 特殊感染手术器械是指气性坏疽、炭疽、破伤风手术器械。处理方法：将术后器械浸泡于含氯消毒液中30min→初步冲洗→包装→高压灭菌→于流动水用毛刷彻底刷洗→分类烘干→检查→上油→包装→再次高压消毒后保存于无菌器械柜中备用。

手术室护理中常见的消毒方法

高压蒸汽灭菌 适应证：耐高温、耐高

压、耐湿热物品（敷料、手术器械），灭菌温度：121℃，时间：40~45min，内监测颜色变化：米白色—黑色，有效期：2周。

紫外线消毒 适应证：病房、治疗室（室内空气、物体表面和水及其他液体的消毒），时间：20~30min。

煮沸消毒 适应证：一般外科器材、胶管和注射器、饮水和食具的消毒，灭菌温度：100℃，时间：10min。

环氧乙烷 适应证：一次性使用医疗用品、医疗器械、医院防护用品、生物制剂及细菌培养基、电器仪表、精密仪器、金属器具、塑料橡胶制品，尤其适用于不能用普通消毒剂及消毒方法灭菌的物品，封口温度：180℃，时间：24h，内监测颜色变化：红褐色—

草绿色，有效期：半年。

低温等离子 适应证：除木、布、粉剂、油剂之外均可（昂贵、适用于不耐湿、不耐热的金属、非金属的精密仪器），对水敏感，封口温度：120℃，时间：1h，内监测颜色变化：玫红色—黄色，有效期：半年。

2%戊二醛 适应证：短时间内消毒（各类镜头）、不耐热的医疗器械和精密仪器，时间：20~30min，1h消毒，10h灭菌。

无论使用哪种消毒方法，都需要仔细操作，保证器械表面光滑、无残留，并遵循正确的消毒程序，只有建立完善的器械清洁和消毒流程，才能更好地保护患者的安全和健康。

肝病患者养生保健 中医给您来支招

▲ 深圳市宝安区中医院 吴冬梅

中医在肝病预防和护理方面积累了丰富的经验，通过调整饮食、情绪、草药调理、针灸推拿等手段，可以促进肝脏健康，提高生活质量。

调整饮食

控制热量和脂肪摄入 避免高脂肪、高胆固醇的食物，如油炸食品、肥肉等。选择瘦肉、鱼类、豆制品等低脂肪高蛋白食物。

多吃蔬果 增加蔬菜和水果的摄入，尤其是富含维生素C和纤维的食物，有助于促进肝脏排毒和消化。

适量碳水化合物 选择低GI（升糖指数）的碳水化合物，如全谷物食品、蔬菜、水果，有助于稳定血糖和能量供应。

少食多餐 分几次进餐，控制餐量，有助于维持稳定的血糖水平和代谢状态。

避免刺激性食物 避免辛辣、刺激性食物，以及含有过多添加剂的食品，减轻肝脏负担。

避免过度饮酒 酒精会加重肝脏负担，肝病患者应避免饮酒，以保护肝脏健康。

合理用草药调理 有些中草药如山楂、柴胡、茵陈等在中医中被用于调理肝脏功能，但使用前最好咨询中医医师。

注意食物卫生 避免食用生、变质的食物，确保食物卫生，以防细菌感染。

调情调性

保持情绪稳定 过度的情绪变化可能会影响肝脏的正常功能，保持积极、平稳的情绪对肝脏健康很有帮助。

避免过度疲劳 长时间的身体或精神疲劳可能导致肝气郁结，影响情绪。保证足够的休息，避免过度劳累。

学习情绪管理 学会有效的情绪管理技巧，如冥想、放松训练、深呼吸等，有助于平抑情绪，维持情绪的稳定性。

寻求心理支持 如有需要，可以寻求心理咨询或心理治疗，倾诉情感，减轻情绪负担。

适度运动 散步、太极拳等轻松的运动方式有助于释放紧张情绪，提升心情。

享受生活 培养爱好，和家人、朋友交往，参加有趣的活动，能够增加生活的乐趣，促进情绪的愉悦。

中草药调理

茵陈蒿汤 适用于肝胆湿热症状明显的人群，有助于清热解湿，改善肝炎等症状。

柴胡疏肝汤 用于肝气郁结引发的症状，

可以平抑情绪，缓解胸胁胀痛、脘腹胀满等症状。

小柴胡汤 适用于肝气郁结引发的胸胁胀痛、烦躁易怒等症状，有助于舒缓情绪。

决明子茶 有清肝明目的作用，可以饮用决明子茶来改善肝火旺盛引发的目赤等症状。

菊花茶 有清肝明目、解毒的作用，适合肝病患者饮用，有助于缓解肝气不舒的症状。

注意：使用中草药时，最好在中医医师的指导下进行，根据个体情况和症状选择合适的草药和剂量。

艾灸按摩

足三里穴 位于小腿前部，可以调理肝经气血，改善消化和免疫功能，促进肝脏健康。

太冲穴 位于足趾部，具有平抑情绪、调理肝气的作用，对于情绪波动引发的肝病症状有帮助。

穴位按摩 轻柔的穴位按摩可以促进肝经气血流通，缓解胸胁胀痛、脘腹胀满等症状。

艾灸疏导 艾灸可以疏通经络，平抑情绪，改善肝气郁结等情况。

注意：接受艾灸按摩疗法时，最好在专业医师的指导下进行，确保操作正确、安全。

适度运动

散步和有氧运动 轻松的散步和有氧运动如游泳、骑车等，可以促进血液循环，提高身体的氧气供应。

太极拳 太极拳是一种轻柔的运动，有助于调节情绪，舒缓肝气郁结的症状。

注意：建立定期的运动习惯，保持适度的运动量，运动时不要过于剧烈，避免过度劳累，以免对肝脏造成额外的负担。

定期就医

专业医师诊断 定期就医可以让专业医师对肝病状况进行全面评估，及早发现潜在问题。

监测肝功能 定期进行肝功能检查，了解肝脏的健康状况，及时调整养生措施。

个体化治疗 医师可以根据肝病的具体症状和情况，为患者制定个体化的治疗方案。

及时调整 若养生措施出现不适或效果不佳，医师可以及时调整治疗方案，确保最佳效果。

合理用药 若有需要，医师可以开具中药、西药等进行治疗，确保用药的安全和有效。

老年人这“三大难”，不妨试试针灸治疗

▲ 广东省广州市荔湾区中医院 邓艳桃

假性球麻痹疾病作为一种因运动皮质及其发出的皮质脑干束发生损害所造成的脑血管疾病，可进一步导致中枢性瘫痪的发生。此疾病以舌、软腭、咽喉、颜面和咀嚼肌的中枢性瘫痪作为典型症状，应用针灸治疗可以有效发挥操作简便、不感痛小和安全性高的治疗优势，发挥较为显著的临床治疗效果，为随后临床改善老年人“三大困难”提供重要的参考依据。

假性球麻痹患者的“三大困难”

言语困难 本质上属于构音障碍，表现为语音模糊为典型症状，是以口唇、舌、软腭和咽喉的运动麻痹和肌张力亢进导致形成的。

发声困难 代表患者个人特色的声音消失，声音表现为单调、低哑和粗糙等特点，或者表现为相反症状。

进食困难 如食物已进入咽喉后仍可以顺利吞咽。

针灸的治疗措施

颈部取穴 廉泉、夹廉泉、人迎。针刺操作方法：廉泉：选用合谷刺法对舌根进行0.5~1.8寸针刺，随后向左右各刺入约1.8寸，以局部得气为宜。夹廉泉：与廉泉相距0.5寸，针尖向喉结方向针刺约1.5寸，以局部酸胀感为宜。上述三个穴位均得气后施平补平泻。

人迎：喉结旁开1.5寸，颈总动脉内侧面直刺约1.5寸，以局部窒息样针感为宜。

电针手术 电针治疗仪采用疏密波作用于双侧夹廉泉穴位，以患者耐受为度。廉泉、人迎穴的针刺可以有效改善患者的吞咽和构音功能。

项部取穴 风府、风池、哑门、百劳。针刺操作方法：风府：以1.0~1.2英寸针尖朝喉结方向；风池：针尖略向内下刺入哑门针尖慢慢刺入下颌，刺入分别为1~1.5英寸、0.5~1寸；百劳：直刺1.2寸。上述穴位均以局部酸胀为宜。电针操作：电针治疗仪采用疏密波作用于双侧风池穴位，以患者耐受为度。穴位注射：注射风池和哑门穴位，利用5ml注射器提取维生素B族药液，应用7号长针头针刺每个穴位。（注：风府、哑门不宜过深向上斜刺，避免深延髓损害情况的发生。）

其他部位取穴 咽后壁、金津、玉液。针刺操作方法：咽后壁：引导患者张嘴并用压舌板向后推下舌体，用3~4寸芒针对准

雍垂两侧咽后壁进行点刺，每侧3~5针，少量出血并不留针。金津玉液：引导患者自然伸出舌头或用纱布固定舌头，对舌头穴位进行常规消毒，用毫针刺少量出血并不留针。（注：点刺后需维持低头，预防因血液回流气管导致呼吸道堵塞问题的出现。咽后壁、金津、玉液穴可以有效改善构音功能。）

循经远端取穴 列缺与照海，通里与内关，丰隆与三阴交，合谷与太冲。针灸操作方法：上述穴位常规针灸，平补平泻。电针手术：利用电针治疗仪采用疏密波作用于丰隆与三阴交、合谷与太冲，以患者耐受为适宜度。针灸治疗严格遵循循经远端取穴进行配伍的原则，可以有效相互协调各个穴位，疗效显著。

辨证取穴 太冲、太溪，丰隆、中脘，三里、三阴交和太溪、肾俞分别用于肝阳上亢型、风痰阻络和瘀血阻窍、肾精不足患者。针刺操作方法：严格遵循“虚则补之，实则泻之”的基本原则应用插捻转泻法作用于太冲、丰隆、三阴交和足三里、太溪等穴位。电针操作：利用电针治疗仪采用疏密波作用于上述多个穴位，以患者耐受为度。

针灸的治疗效果

从西医角度出发，临床上并未发现治疗假性球麻痹的有效治疗方法，一般情况下实施对症处理和制定高营养饮食方案，在此过程中适量使用血管扩张药、神经细胞营养药等。

从中医角度出发，以假性球麻痹为代表的脑血管疾病的效果显著，部分患者接受极少次数针灸治疗后马上产生效果。临床上是以针刺靠近的部位取穴和神经刺激点，能够重新建立被破坏的神经反射弧，进一步恢复病变神经组织的正常功能。

与此同时，为改善椎基底动脉供血对双侧风池、翳明穴位进行针刺，选用廉泉、金津玉液，伴有面瘫可加地仓等针刺可以对管理吞咽和发音的肌肉进行刺激。

