

揭开手术室的神秘面纱

▲ 广东省揭阳市榕城区妇幼保健计划生育中心 谢泽佳

在医院的深处，有一个对外界充满神秘感的地方——手术室。这里是医疗团队与病魔抗争的前线，也是无数生命得以延续的起点。今天，我们将带你走进手术室，从手术室护士的视角，揭开它的神秘面纱。

手术室护士，这个职位可能在电视剧中被轻描淡写，但在现实中，他们的角色无比关键。他们不仅负责手术前的准备工作，确保所有手术器械的无菌和就绪，还要在手术过程中精确地协助医生，监控患者的生命体征，并在手术后负责患者的初步复苏和护理工作。

术前的默默准备

手术的成功与否，不仅仅取决于医生的精湛技术，还依赖于手术室护士在术前的细致准备。这一阶段的工作，主要涉及到两个方面：物理准备和心理准备。

物理准备 物理准备主要包括确保所有必需的手术器械都经过严格的消毒程序，并就绪放置在手术室内。护士们还要检查手术室的环境，包括无菌条件、温度、湿度等，

确保这些环境条件符合手术要求。此外，护士还需根据手术的具体类型，准备相应的药品和血液产品，以备不时之需。

心理准备 除了物理准备，护士们还要对患者进行心理准备。他们通过与患者的沟通，详细解释手术流程、麻醉方式以及术后可能出现的情况，缓解患者的紧张情绪，增强患者的信心。通过建立信任关系，护士能够帮助患者以更加积极的心态面对手术。

术中的密切配合

手术过程是一场对医疗团队综合能力的考验，其中手术室护士的作用不可或缺。在手术中，护士们需要做到以下几点：

实时监控 护士需实时监控患者的生命体征，包括心率、血压、血氧饱和度等，确保患者在整个手术过程中的生命安全。

精准配合 护士与医生之间的默契配合至关重要。护士需要根据手术进展，及时递交或调整手术器械，确保医生能够顺利进行手术操作。

应对突发情况 手术过程中可能会出现

各种突发情况，护士需要随时准备应对，如迅速进行急救措施或调整设备设置等，以确保手术能够继续进行。

术后的细心照料

手术完成后，患者的照料并未结束，护士的工作仍在继续。

监测苏醒情况 手术室护士需密切监测患者从麻醉中苏醒的情况，包括意识恢复情况、生命体征的稳定性，以及可能出现的麻醉相关并发症。

疼痛管理 术后疼痛是患者最关心的问题之一。护士会根据患者的疼痛程度，提供适当的疼痛管理方案，这可能包括给予口服止痛药、静脉注射镇痛药，或者使用其他非药物疼痛缓解措施如冷敷、热敷等。他们还会定期评估疼痛管理方案的效果，根据患者的反馈调整治疗计划，以确保患者能够在最舒适的状态下恢复。

促进恢复 术后护理还包括帮助患者尽快恢复身体功能。护士会指导患者进行适当的体位变换，预防术后并发症，如深静脉血

栓和肺部感染。此外，他们还会教授患者进行呼吸练习和轻度活动，促进血液循环和呼吸功能的恢复。

教育与支持 在患者准备离开手术室前往病房时，护士会向患者及其家属提供必要的健康教育，包括术后护理指导、饮食建议、药物使用说明及预防并发症的措施等。他们还会解答患者及家属的疑问，提供心理支持，帮助他们对术后恢复有一个正确的预期。

手术室护士在手术前、中、后的每一个阶段都发挥着不可替代的作用。他们不仅是技术操作的专家，更是患者心灵的抚慰者和健康恢复的引导者。通过他们的专业知识和人文关怀，手术室护士确保了每一位患者都能在最安全、最舒适的环境中接受手术治疗，并助力患者顺利过渡到术后恢复阶段。

在揭开手术室的神秘面纱后，我们不仅见证了手术室护士严谨的工作态度和高度的专业精神，更能感受到他们对每一位患者生命的尊重和对护理职业的热爱。正是这种专业与爱的结合，构成了手术室这个特殊场所中最为宝贵的力量。

肝炎预防：从生活细节做起

▲ 西安宝石花长庆医院 朱文娟

肝炎，这个看似遥远却又无处不在的疾病，正在逐渐侵蚀着我们的健康。肝炎的普遍性和危害不容小觑，而预防肝炎的重要性更是日益凸显。那么，如何预防肝炎呢？答案就是从生活细节做起。

认识肝炎

肝炎是肝脏发炎，其中最常见的是病毒性肝炎，包括甲、乙、丙、丁、戊型，主要通过血液、体液传播，感染后可能严重损害肝脏。传播途径包括血液、母婴、性和日常生活中的一些特殊接触。肝炎症状各异，常见乏力、食欲减退、恶心、呕吐、黄疸等。出现这些症状应及时就医，以便早期诊断和治疗。保持警惕，避免接触感染源至关重要。

生活细节中的肝炎预防

肝炎预防并非遥不可及，它深深地植根于我们日常生活的点点滴滴之中。从个人卫生到健康饮食，再到社交习惯，每一个细节都可能成为我们预防肝炎的关键。

个人卫生习惯 肝炎病毒常常隐藏在不易察觉的细微之处，因此个人卫生习惯的养成至关重要。要时刻保持双手的清洁，特别是在接触公共场所的物品后，如门把手、电梯按钮等，务必及时清洗。此外，避免与他人共用个人物品，如牙刷、毛巾等，也是减少病毒传播的有效手段。

均衡饮食 “人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。这句老话不仅强调了饮食的重要性，也暗示了饮食与健康的紧密关系。均衡的饮食能够为我们的身体提供足够的能量和营养，从而增强免疫力，抵抗病毒的侵袭。多吃新鲜的蔬菜、水果，适量摄入高质量的蛋白质，同时避免油腻、辛辣等刺激性食物，都是维护肝脏健康的重要措施。

规律作息与适度运动 肝脏是一个勤劳的器官，它需要在夜间进行修复和再生。因此，保持规律的作息习惯，确保充足的睡眠时间，对于肝脏的健康至关重要。此外，适

度的运动也能够促进血液循环，加速新陈代谢，有助于肝脏的排毒和修复。当然，运动也要因人而异，根据自身的身体状况选择合适的运动方式，避免过度劳累。

接种疫苗 肝炎疫苗是预防肝炎的强有力武器。根据医生的建议，及时接种甲肝、乙肝等疫苗，能够大大降低感染肝炎的风险。接种疫苗不仅是对自己的保护，也是对家人和社会的负责。

家庭和社会的肝炎预防

肝炎预防不仅是个人的责任，更是家庭和社会共同的任务。家庭作为社会的基本单元，其健康环境对于每个成员都至关重要。而社会层面的肝炎预防策略，则能够创造更加安全、健康的公共环境。

家庭环境的优化与卫生习惯的养成 首先，家庭环境的清洁与卫生是预防肝炎的基础。定期打扫家庭环境，保持居住空间的整洁与通风，有助于减少病毒的滋生与传播。其次，家庭成员应养成良好的卫生习惯，如勤洗手、分餐制等，以降低肝炎病毒的传播风险。

社区宣传与教育活动的推广 社区作为人们生活的重要场所，其宣传与教育活动的推广对于肝炎预防具有重要意义。社区可以定期举办肝炎防治知识讲座、义诊等活动，提高居民对肝炎的认识和预防意识。

政策支持与监管力度的加强 政府在肝炎预防中扮演着重要的角色。通过制定和完善肝炎防治相关法规，加大政策支持和资金投入，可以推动肝炎预防工作的深入开展。同时，加强对食品、药品等安全监管，保障公众的健康权益，也是政府的重要职责。

预防肝炎是一项长期而艰巨的任务，需要我们从生活细节做起。通过了解肝炎的传播途径和预防措施，我们可以更好地保护自己和他人的健康。同时，倡导健康的生活方式、提高自我防护意识也是预防肝炎的关键。让我们共同努力，从生活细节做起，共同守护我们的健康。

警惕！别把“杀狼药”当成“感冒药”

▲ 四川省医学科学院·四川省人民医院 田黎黎

中毒为急诊科的常见病种，四川省人民医院急诊科收治中毒经验丰富，常见的中毒主要是农药、杀虫剂、抗抑郁药物等，但最近四川省人民医院院急诊收到几例少见的中毒病例。之所以少见，因为其使用场景多在四川省藏区，中毒人群均为藏族人，且致死率高，为了让藏区同胞了解该药物，减少该中毒的发生，现为大家介绍这种毒物以及他的表现和相关治疗等内容。

藏区多见的一种毒素

引起中毒的药物全称为硝氯酚伊维菌素，其中导致中毒的成份主要为“硝氯酚”，该药为牧区日常驱除牛、羊肝形吸虫较为理想的治疗药物，多用于青海、西藏自治区等畜牧业发达地区，所以牧区多见，四川的话主要在藏区使用，当地人民又叫该药为“杀狼药”，顾名思义狼吃了都会死，可想而知其毒性大，藏区医生多在此经验丰富，多根据患者使用量和症状来判断严重程度，但因医疗条件有限，大多建议其转至上级医院治疗。

常见中毒方式

四川省人民医院急诊科近几年收治了多例硝氯酚中毒患者，均为藏族人，其中毒原因与农药、抗抑郁药中毒等不同，农药、抗抑郁药多为自杀性口服，而硝氯酚大多为误服。统计四川省人民医院收治的硝氯酚中毒患者信息发现，90%以上均因不认识汉字，而该药外观与我们日常服用药品类似，误认为是感冒药、助消化类药、中成药等服用了，服用后或因家里认识汉字的家属发现，或因出现一些中毒症状至当地医院被发现是硝氯酚中毒。

中毒表现

硝氯酚可使人体糖有氧代谢受阻，致

心、肝、肾、脑等重要器官功能受损，尤以脑组织损害严重。主要表现为恶心呕吐、大汗、发热、头痛、乏力等全身中毒症状，还可有烦躁不安、嗜睡等不同程度的意识障碍表现。中毒患者死亡时因全身肌肉僵直，死亡后表情为“苦笑”面容，非常特别。硝氯酚中毒潜伏期为0.5~6 h，其具体中毒剂量不明，排泄较慢，致死率高。

治疗方式

因其高死亡率，藏区同胞发现误服后需第一时间至就近医院行洗胃、导泄等治疗，清除未吸收毒物是救治的首要步骤。硝氯酚中毒尚无特效解毒药，排泄较慢，死亡率高，建议中毒在早期洗胃等处理后尽早往有救治条件的上级医院转诊。

医务人员可在转诊前联系上级医院是否有条件行硝氯酚浓度检测和血浆置换治疗等，因为后续治疗需根据中毒患者的症状和硝氯酚浓度来决策是否需要行血液净化和血浆置换等治疗。

“杀狼药”中毒治疗很关键，四川省人民医院院急救中心有丰富的救治经验及完整的治疗流程，可大大减少死亡率，但当我们看到人们因不小心吃了几片硝氯酚后，在我们急诊科最后全身僵硬痛苦的死去时，看到家属后悔万分的痛哭为什么不把驱虫药单独放置时，我们还是会感慨万千。医疗人员虽然会尽全力救治，但我们还是希望从源头上减少中毒事件的发生。

本次科普目的就是希望藏区同胞了解这个药，就算不认识汉字，也能牢牢记得这个药的样子，并把该驱虫药和日常常用感冒药等分开放置，不再发生误服的事件。该药虽然驱虫效果好，但因便宜，在藏区广泛使用，在不久的将来我希望会有低毒但有效的驱虫类产品替代硝氯酚，也希望厂家能把该药包装更改为更明显的区分日常服用的常见药。