

# 消毒供应室如何做好优质护理服务

▲ 成都市新都区中医医院 师军

消毒供应室主要是对医院各个科室在手术过程中使用过的医疗器械、物品、器具进行清洗和消毒，保证医疗器材的安全和卫生。由于医院诊疗器材和其他物品都是各个科室重复使用，所以病菌是在所难免的。因此，消毒供应室要进行全面的消毒灭菌，落实护理责任制，提高护理人员的护理水平，保证医院的医疗器材可以达到相关的安全和卫生标准，从而实现优质的护理服务。

消毒供应室做好优质护理服务，需要做好以下几方面。

## 重视护理人员观念培养

护理人员的观念要与时俱进，不断学习新知识，提高自身的沟通能力，增强自身的责任心和工作中的耐心。在服务的过程中要讲礼貌、学会互相尊重、信任，站在多个角度思考问题，不断满足各个科室的实际需求，实现优质的护理服务。定期

制定一些调查问卷发放给各个科室，听取科室的意见和建议，找出工作中的不足之处，从而提高护理服务的质量。对于提出的问题要虚心接受，采用正确的方法进行解决，为临床科室提供有优质的护理服务。

## 成立护理质量监控小组

由组长对小组成员的任务进行分工，使每一个成员都可以明确自身的任务。对消毒供应室的改革工作环节进行监察，采用全程监控的方式进行监察，对监察过程中存在的问题，要采取针对性的措施进行解决。对新入职的工作人员进行工作制度、服务意识、安全意识等方面的培训和指导，并对新入职的工作人员进行定期检查和指导。最后，加强理论知识、规范操作的指导，例如：清洗、灭菌、包装所回收的物品；器械设备的保养与维护；应急事故的处理能力等。

## 合理安排工作和任务

针对性的安排工作人员的工作时间和

任务量，一定不可以让身心疲惫、连续值班的护理人员开展相关的各项工作。结合多方面的情况，并请多个科室给予大力的支持和配合，使护理人员可以以最饱满的精神状态投入到各项工作中，利于激发工作人员对工作的热情，在无形中可以提高服务的整体质量。除此之外，消毒供应室还需要进行集中式的管理，根据医院的具体情况制定完善的管理制度。

## 重视质量的安全监控

对于消毒供应室而言，主要的工作就是对医疗器械进行清洗好和整理，每个环节都要确保其整体的安全性，不可以任何一个环节出现问题，一旦出现任何问题都会给医院和患者带来一定程度上的威胁。所以一定要在各个环节上做好对质量的监控与管理，每一个物品都要认真的对待，一定保证各个环节的安全性。在一定的时间之内，还要对一

些工作中的重点环节、关键人物进行考察，加强培训和指导，对工作中会出现的问题进行及时的分析和解决，并且还要建立相关的管理制度、激励机制，以提高工作人员的工作效率，可以更好的投入到工作中，降低投诉率，实现优质化的护理服务。

## 环境管理要具体情况具体分析

在制定环境管理方案的过程中，一定做到具体情况具体分析，根据集中消毒供应室各个区域的情况，制定具有针对性的管理方案，合理防治科室内的各类型设施和用物。要想使管理工作做到最好，就要保障该科室与其他科室之间的联系和合作，科室间不仅可以讲授新的管理知识，传达新的管理理念，还可以将科室的情况进行全面的汇报，并接受其他科室的全面检查和建议，以确保提供优质的护理服务质量。

# 大脑缺氧的症状

▲ 都江堰市人民医院 刘小宁

大脑缺氧对人体造成的伤害较大，特别是对于一些长期缺氧的人员而言，缺氧很容易对其智力造成影响。因为缺氧出现的症状并不明显，这就造成很多人出现大脑缺氧但是自身并没有意识到，从而耽误了最佳治疗时间，引发更为严重的后果。

人体大脑极度缺氧的过程中，即使人们并没有进行体力方面的劳动，但是却依然会倍感疲惫，心跳会急剧加速，呼吸也会变得更加急促。如果患者在运动的状态下，脑缺氧的症状会更加明显。

大脑极度缺氧的过程中，患者的精神层面也容易出现很多问题。患者的情绪上会出现较大的波动，脾气会变得更加暴躁，很容易生气。长期发展下去，患者承受的压力会越来越大，这对于患者的病情极为不利。一些患者甚至会出现恶心、呕吐、反应下降等问题。一旦出现这些情况，患者的家属就需要极度重视，并及时到医院接受检查。

出现脑缺氧的原因主要有以下几方面：

(1) **室内空气不流通。**如果室内空气不够流通，就会导致室内氧气比正常的水平低下，这很容易导致大脑缺氧。日常生活中可以多开窗透气，让更多新鲜的空气进入到室内，这样可以适当缓解脑缺氧。

(2) **作息时间不规律。**长期作息时间不规律，长时间进行工作，严重出现睡眠不足，人体没有及时得到充足的休息。这个时候很容易出现大脑缺氧情况。日常生活中要多休息，这样可以对脑缺氧情况进行缓解。

(3) **缺乏锻炼。**日常生活中缺乏锻炼，就会影响血液的流动速度，使得血液流动速度变缓，导致血管中存在很多杂质，这就很容易引起高血压。患者最好做一些有氧运动，适当进行慢跑和游泳，以增加大脑血流量。

生活中，如果出现脑缺氧怎么办？

(1) **加强锻炼。**大脑是人体的指挥部，每天必须具备足够的氧含量才可以正常运行。因此在日常中，我们最好每日呼吸新鲜的氧气。日常中出现稍微缺氧时，可以进行深呼吸，这样可以对脑缺氧起到缓解作用。日常生活中还需要加强锻炼，这样可以让身体吸收更多的氧气，避免出现缺氧的情况。

(2) **及时治疗。**如果脑缺氧比较严重，就需要及时到医院接受治疗。因为出现脑缺氧后，如果没有及时得到缓解，很容易出现脑死亡。因此，日常生活中需要加大注意，存在问题并及时治疗也是对身体的一种有效保障。

(3) **吸氧。**在脑缺氧严重的情况下，还可以通过吸氧的形式来缓解。很多情况下，吸氧0.5-1小时可以对脑缺氧症状起到一定的缓解作用，这些都是针对缺氧情况比较严重的患者。

(4) **药物治疗。**如若因身体疾病引发脑缺氧，这时可以运用一些活血化瘀的药物，采用一些营养脑细胞的药物来治疗，这样可以有效缓解因为疾病因素导致出现的脑缺氧。

(5) **调整心理状态。**改善脑缺氧，患者可以做自己想做的事情，放松全身，改变生活节奏，对自身的作息时间进行调整，在预计的时间段内伸伸懒腰，出去跑跑步，放松心情。还可以通过氧疗来缓解压力，对自身的体力进行补充，让自身拥有良好的精神状态，从根本上改善脑缺氧情况。

综上所述，脑缺氧情况会对人体造成严重的影响。如果出现脑缺氧症状，就会造成身体乏力，头晕，严重情况下还会出现昏厥，发生这种情况就要及时进行治疗，严重时要通过吸氧来缓解这种情况，在饮食方面多吃一些营养的食物，并适当的进行一些有氧运动，这样才能促进大脑血液循环，增加含氧量。

# 胆囊息肉的防治

▲ 绵阳市三台县人民医院 李洪旭

胆囊息肉是一种隐藏性很强的疾病。在临床上，大部分患者都是在日常体检中偶然发现自己患有这个病。但又不知道胆囊息肉属于什么病，都有什么症状。随着人们健康意识的加强，在体检时发现胆囊息肉的多发情况，就会出现害怕和紧张的心理。这些都是因为我们对于胆囊息肉不了解引起的，我们需要主动学习胆囊息肉的相关知识，这样才能在出现胆囊息肉情况时，正确的面对。

## 胆囊息肉的症状

胆囊息肉是肝胆科的常见疾病，它是我们的胆囊壁向腔内突出的一种病变总称。由于胆囊壁突起时，会呈息肉状，所以很多人都会将它和肿瘤联系起来，生出恐惧的心理。其实胆囊息肉并不是会发生恶变的息肉，临床上的胆囊息肉，大多都是单纯性、良性的息肉。所以患有胆囊息肉的患者，不用过于担心，只要积极的配合医生治疗，就能够早日恢复。但是为多一重保障，患者在发现自己病情的时候，还应该到医院进行更专业的检查，让医生判断自己胆囊息肉的类型。

在日常生活中，胆囊息肉患者一般都不会有特别的不适表现，很多人都是在健康检查中偶然被发现的。但是有的患者在平时，还是会有一定的症状，比如患者会出现上腹闷胀，或者在吃饭后上腹出现绞痛的情况。对于一些本身就患有胆结石、慢性胆囊炎的患者，他们的腹痛症状就会比较明显。当然，由于每个人的体质不同，患有胆囊息肉后的具体表现也会不同，少部分患者会出现胆道出血、黄疸、胰腺炎等情况。

## 胆囊息肉的病因

引起胆囊息肉的原因非常多，同时比较复杂。人们在患有慢性胆囊炎、胆结石等疾病时，就会因为身体胆部的变化，而

出现胆囊息肉情况。此外，对于肥胖、高血脂、肝硬化等疾病引起的胆道异常，同样会导致胆囊息肉增长。根据临床调查，除了上述因素，经常不吃早餐或者早餐有一顿没一顿的人，以及饮食不注意，经常食用肥肉、动物内脏、海鲜等胆固醇比较高的食物，都可能会引起胆囊息肉的出现。除了饮食习惯，患有胆囊息肉的主要因素，还和生活习惯有关。有的人因为生活压力过大，会出现易怒、情绪不稳定、经常熬夜的情况，再加上平时不加强体育锻炼，这些不良生活习惯，在无形中会引起身体内部的变化，从而导致胆囊息肉。

临床实践中，有90%的胆囊息肉患者属于胆固醇息肉，有8%的患者属于炎症性的息肉，只有极少数的人是恶性息肉。所以在我们发现身体有胆囊息肉时，不应该过于恐慌，在医生确诊前，我们不能自己吓自己，而是应该用良好的心态去面对。对于一些症状较轻的患者，若是胆囊息肉的病变位置小于10毫米，这时不需要专门进行手术治疗，只需要在科学的调节饮食、生活习惯后，每4个月或者6个月到医院进行B超检查就可以了。但是胆囊息肉情况较为严重时，比如息肉大于10毫米，疾病症状比较明显，或者是通过检查，发现胆囊息肉在不停的增长时，以及患者同时患有胆囊结石和胆囊炎时，说明患者应该通过手术的方式进行治疗。

## 胆囊息肉的预防

为降低胆囊息肉对正常生活的影响，我们在生活中，还应该做好胆囊息肉的预防工作。患者在平时还应重视身体的调养，加强体育锻炼。在饮食方面，我们应该规律饮食，并按时吃早餐，少抽烟、少喝酒，同时避免进食无鳞鱼类、海鲜、动物内脏这类高胆固醇食品。在出现胆部疾病时，应该及时到医院进行专业治疗，必要时，我们应该定期进行身体检查，给自己的身体多一分健康保障。