

痔疮的防治方法

▲ 四川省内江市中医医院 陈世彦

人们常说“十男九痔”，其实不仅是男性，女性痔疮的发病率也很高。实际上生育过孩子的女性，很多人都有不同程度的痔疮。在人们生活中，由于经常便秘、慢性腹泻、长期站立、久蹲、妊娠、腹腔肿物压迫等各种原因造成腹腔内压力增加，均可引起肛门周围静脉血向上回流受阻，血管淤曲、隆起便成痔疮

隆起于肛门皮肤者为外痔，隆起于粘膜者为内痔，两者相连为混合痔。痔疮较小时，往往无自觉不适症状。较大一点时，表面被干硬粪块擦破时可使大便后滴出鲜血，较严重者有喷射状出血，或痔外翻、脱出肛门外，或摩擦破损发炎而引起走、站、坐困难和疼痛等症状。痔疮要重在预防，主要的方法有以下几项：

加强身体锻炼

多参加体育运动，比如跑步、气功或者太极拳等，可以有效的增加患者的身体

抵抗力，同时也能预防痔疮疾病的发生。平常养成运动的好习惯，气血循环也比较畅通，保障胃部良好的消化功能，防止便秘，能有效的预防痔疮疾病。另外，还可以通过按摩的方式来改善肛门局部的血液循环，比如在睡觉之前可以自我按摩尾骨尖的长强穴，对这个穴位进行按摩，也能将身体血液保持在一个良好循环的状态中。我们平时还要养成意识收缩肛门的习惯，每天坚持2次，1次坚持30分钟，这也是比较有效的一种内按摩的方式，可以提升中气，经常锻炼，可以自我预防痔疮疾病的发生。

养成有规律的便秘习惯

正常人一般都要保持一天一次的排便习惯，每个人自身体质的不一样，所以排便习惯也各不相同。正常排出的粪便是成形软便，不干也不稀，排便的时候也会很轻松，便后较为通畅，这说明肠胃功能比

较好。如果大便比较坚硬，排便比较困难，排便时间也比较长，这就很容易造成粪便堆积在肠腔，造成肛门血压增高，从而形成痔疮。为了有效的预防便秘，要养成以下几个习惯：第一，首先要合理的搭配饮食，饮食不能过于辛辣，有效的纠正胃肠功能，同时也能保持良好的排便习惯。日常生活中，要多吃一些瓜果蔬菜等富含纤维和维生素比较多的食物。第二，养成定时排便的习惯。一般人身体中是没有粪便的，通过消化道的转化，实物转变为粪便，并且进入人体直肠中，从而人体有了便意。所以，每天最好是在早晨养成排便的习惯，这对于痔疮的发生，有很好的缓解作用。第三，对于便秘情况不是很严重的患者，可以在日常生活中自己进行改善，形成比较有规律的排便习惯。但是对于那些顽固性的便秘患者，还是应该要及早的到医院去治疗，不能长期的服用泻药或者是灌肠，这种不健康的治疗方式会引起胃肠的紊乱，加速痔疮疾病的发生。

保持肛门周围清洁

人体的肛门以及直肠部位是储存粪便的，所以这些部位容易滋生习惯，同时也容易诱发痔疮的形成，所以患者一定不要太意，要养成良好的清洁习惯。女性则因阴道和肛门比较近，而且阴道分泌物也比较多，所以也会影响到肛门痔疮的发生。对于这种情况，不管是男生还是女生都要保持良好的生理习惯和生理卫生，并且勤洗私处，勤换内裤，这样也可以有效的避免痔疮疾病的发生。女性在受孕之后，由于子宫压迫变大，也会影响肛门血液的回流，所以也容易形成痔疮。对于这种情况，孕妇也要保持每天用温水来熏洗肛门局部，改善肛门局部的血液循环，这样对于痔疮的预防也是十分有效的。

总之，得了痔疮之后也不要过于恐慌，要保持一个良好的生活习惯和心理状态，这样才能有效的缓解痔疮疾病。

胸外科腔镜手术的麻醉方法

▲ 乐山市五通桥区人民医院 张薇

随着医学的发展，胸外科腔镜手术在临床上得到了广泛的应用。由于创伤较小，在年老体弱、心肺功能不好的患者治疗中更具优势，广泛适用于肺、胸膜、食管等多类疾病。由于这类手术一般切口很小，手术方式复杂，所以更需麻醉医生有效配合，如完成双腔管定位、肺复张等，应对手术麻醉要点严格规范。所以务必要重视麻醉，明确麻醉操作规范，才能为手术提供更多保障。

麻醉前的准备工作

术前评估 麻醉开始前需对患者进行必要的术前评估工作，关键在于对患者手术耐受能力和麻醉耐受能力的明确，包括患者既往病史、身体素质、实验室检查等多方面内容，并对患者器官功能得以更全面地认知了解，确保手术麻醉具有良好的适用性。

第一，气道评估：需对患者困难气道分级加以明确，具体应从患者体格检查入手，包括其体型、口腔、颈部活动、张口度、打鼾状况等多项内容，因为手术麻醉中会采用一定的镇静、镇痛治疗，所以需以困难气道分级对患者呼吸困难、呼吸道梗阻问题事前预测与控制。

第二，呼吸系统评估：评估中需以系统疾病、患者体格、肺功能状况等多个方面的检查展开呼吸功能检测评估，以此对患者手术中风险问题、手术具体效果等情况得以准确了解评估过程中需着重记录患者呼吸道情况，如咳嗽、咳痰、咯血等都需对其危险程度加以评测。

器械与药物准备 准备工作中需以手术要求及患者器官病变特点合理选择导管，并以患者体格状况明确双腔气管导管类型，准备上下型号各一条，并保证导管内腔型号与纤维支气管镜具有良好的配适性；此外还需准备如牙垫、导管接头、导管钳、喉镜等各类用品。对于一些病情状况严重或身体状态比较虚弱的患者还要事前准备除颤仪及相关抢救办法。药物方面，应准备一些心血管活性药物、血制

品等，以应对患者各种异常手术反应状况。

手术麻醉类型 胸外科腔镜手术麻醉类型主要有如下几类，需结合患者手术及麻醉评估状况合理选择：

第一，硬膜外麻醉：依据胸腔镜手术中的穿刺位置进行该麻醉操作穿刺点的合理选择，一般手术于患者第4—7肋间隙中，而且使用的麻醉一般能保证其平面达到T2～T10范围之间，所以采用硬膜外麻醉时 also需将穿刺点位于T8-9处，相对而言需要将穿刺点向头端移动3cm左右，保证麻醉操作的防范性；完成麻醉后需对麻醉平面加以检测，确保并无异常状况。

第二，静吸复合麻醉：依据所进行手术部位以及手术时长，对麻醉药物加以调控，合理调整镇静镇痛程度；

第三，胸椎旁神经阻滞：在相应胸椎棘突最高点旁开2-3cm注射药物，并需上下各扩展一阻滞间隙。

麻醉中的注意管控

手术前麻醉操作要对其中严格注意事项加以管控，尤其是麻醉适应范围以及过程监测，以减少麻醉操作中出现的安全问题：

麻醉禁忌症 手术麻醉要结合术前评估对患者实际状况加以检测记录，将其中禁忌症进行严格管控。患者过于肥胖者、存在较严重心肺功能问题，此外还要注意患者的年龄，也需参考患者身体状况，对于手术麻醉耐受不足的患者予以更准确控制，避免出现禁忌类问题。

严格麻醉监测 完成手术麻醉后要对患者生命体征进行全面监测，硬膜外麻醉穿刺需在开展前先建立完整的监测系统。CVP监测的持续开展同样是麻醉监测中的重要应用内容，应综合考虑患者病情、手术难易度、术后恢复办法等多类因素对该监测方式施用的可行性加以实施。

医院贵重药品的管理措施

▲ 仪陇县人民医院 李凌洁

医院药品的消耗量极大、进出频繁、种类繁多，所以医院药事管理工作极为关键，尤其是关于贵重药品的管理，更是医院药事管理的重中之重。贵重药品不仅成本高昂，并且往往对于储存环境要求比较苛刻，因此医院药事管理部门必须要加强管理水平，妥善管理贵重药品。

建立完善的管理制度

（1）建立工作规范。借鉴“五常法”建立贵重药品“五常”管理机制，即常规范、常自律、常整顿、常组织以及常清洁，医院药事管理部门工作人员要严格遵守“五常”工作规范；（2）制定考核机制，完善考核指标。鉴于贵重药品的特殊性，需要明确考核指标，具体涉及药品养护情况、账物相符率、库存限量、近效期药物、周转率以及差错率等。通过绩效考核充分调动药事管理部门工作人员的积极性，促使工作人员积极主动做好贵重药品管理工作；（3）建立培训制度。医院药事管理部门要建立完善的培训制度，一方面要加强贵重药品管理专业培训，提升工作人员的知识技能水平；另一方面要加强工作人员的职业道德以及责任心培训，培养工作人员良好的工作作风。

制定科学的管理方法

根据贵重药品的类别、特性实施针对性的管理，对于常用以及易混淆的贵重药品，可实施日基数管理；对抗排斥类的贵重药品可采用专柜存放的管理方式；对于专科专用贵重药品可采用专柜管理，按处方发药的管理方式。

（1）针对常用以及易混淆的贵重药品，可实施日基数管理。日基数指的是满足患者日需求总量的药品流通值，其一般比较稳定，不会产生较大波动，采用日基数管理可以使药品管理规范化、简单化，并且也便于计算、发领、记录以及保存。工作人员首先需要确定相应贵重药品的日基数，然后安排专人按

照日基数值补齐药品，补充数量主要根据消耗量决定，一般来说，基数值确定后，不宜随意更改，除非已经无法满足患者的需求，可以经过调查后进行适当调整；（2）抗排斥类药品，该类药物多，比如需要专柜管理的免疫抑制剂中的生物制剂等，应实行专柜存储，调配登记的管理方式。抗排斥类的贵重药品单价比较高，因此在存储上选择专柜存储，若需要调配药物，则需要调配者签名登记，以便明确药品流向；（3）专科专用贵重药品实施处方登记发药，专柜存放的管理方式，贵重药品大都对于存放条件比较苛刻，因此要安排专人专柜管理，每日要对药品进行清点。需要注意的是，发放药品时要尽量减少药品在常温下暴露的时间，以免影响药效；（4）建立贵重药品管理档案，加强质量不稳定药品、存储条件特殊药品以及易变质药品的管理，根据档案定期对药品进行清点检查，确保药品质量。若有药品在近期内出现质量事故，要进行重点管理，防止再次发生事故。

加强差错事故防范

（1）强化工作人员的职业道德教育以及责任心教育，提升工作人员的思想素质，促使其形成良好的工作作风，在工作过程中保持注意力高度集中、耐心细致，以防出现差错事故；（2）强化工作人员“三基”训练，提升工作人员的专业素养，以防发生技术差错事故；（3）严格遵守药事管理部门的规定，在领药、放药、装药、取药以及发药等各个环节要认真对待，严格审核，以防忙中出错，导致出现差错事故；（4）若发生差错事故，当事人以及在场人员必须要及时采取控制措施，避免事态扩大，尽量降低损失，避免出现不良后果；（5）无论差错事故大小、严重程度，必须要按照事故处理的相关规定，及时向上级报告。若发现有隐瞒不报者，需要从重处理。