

手术室中整体护理的实施

▲ 正阳县人民医院手术室 陈琳

手术室作为一个高危科室，人员流动性较大，患者病情具有一定的复杂性，出现意外风险较大，所以对手术室护理工作提出新的要求。手术室内护理是重要工作内容之一，人员工作时间长，经常存在多种安全隐患，影响患者生命安全性。为进一步保证手术室护理安全可靠，应积极选用整体护理的方法，从手术前、术中和术后进行把控，采取行之有效的防护措施，保证手术室护理安全性及可靠性。

术前访视

手术之前患者均存在不同程度存在心理问题，尤其是术前 1 日，患者难以持有良好的心态进行实施，担忧手术能否成功，以及手术中疼痛担忧，手术危险性、术后恢复等，为解决该困境应及时组织巡回护士做好手术前访视工作。应要求巡回护士动态化掌握参加手术环节，麻醉方法、手术体位等准备等。同时，巡回护士可利用术前 1 日展开术前访

视工作，及时告知患者我是手术室忽视，将对整个术中护理全过程加以把控，从多方面给予患者信心，及时向患者简单介绍手术方式、麻醉方法和相关的护理措施，主动向患者介绍医生队伍的专业技能。通过护士和患者相互交流和沟通，促使患者对整个手术全过程和护理措施及时性、安全性具有全方位的了解。术前访视时，要求护士仪表需整洁，言行、举止应保持礼貌、态度和蔼，与患者交谈用开导安慰性语言。

术中护理

手术当日患者进入手术室内时，应继续交由术前访视患者的护理人员做好巡回，有助于患者消除对手术室人员的恐惧感，进而增强患者对手术的自信心。术中护理工作主要包含以下几方面：①配合麻醉医生共同检查患者基础信息，介绍手术环境和各类用物的作用，消除患者对手术的恐惧感，患者躺在手术台上接受后续护理工作。符合手术实

际需求时，避免患者身体产生暴露，以免患者产生不良反应。②手术中各项操作，如体位放置、约束等措施应预先向患者解释，力争患者主动配合。③针对局部麻醉患者意识清醒，多采取与患者交谈的方法分散患者自身注意力，促使患者身心得以放松以配合手术有序完成。④全麻患者按照相关规定全麻后，完成静脉留置针和导尿穿刺，有助于缓解患者身上不适感和疼痛感。术中应动态化观察患者肢体是否受压、电刀是否灼伤等，输液、输血速度是否处于合理范围内，观察生命体征的变化和处理可能产生状况。⑤加强术中查对制度。术中认真清点所有的手术用物实现责任至人，关闭体腔前后由上台和巡回护士逐步清点物品，待其无误后进行签名，为从本质层面确保手术安全性、连续性，确保物品清点准确无误，无论手术时间长短，上台和巡回护士再清点物品，待其判定无误后中途严禁更换人，以免发生医疗事故。

术后随访

术后第 2 天巡回护士开展随访工作，有助于与患者进行良好的沟通和交流，询问患者切口疼痛实际状况及静脉镇痛的成效，主动性告知似患者手术切口因咳嗽或机体发生变化加剧疼痛感，可建议选取伤口按压方法缓解疼痛感。饮食给予方面应尽量遵循清淡、易消化、高蛋白的食物为主，消化道及腹部手术后应禁食，待肛门排气后方可进食。第一时间告知患者身上不适感似伴随疾病的康复而消失，询问患者对此次手术护理是否满意，及时做好记录和整理，有助于完善手术室整体护理工作。

手术室内作为一个特殊职能部门，其工作具有连续性、复杂性特征，是医疗事故、纠纷高发区域。因此，保证手术室护理安全性，防范各类事故安全隐患，明确人员自身职责，做好各环节质量控制，是提高护理质量的关键，从多层次、多维度采取有效防护措施，保证人员操作规范性，实现手术室护理安全性及可靠性。

关于尿毒症，你需要知道的事

▲ 商丘市第一人民医院肾内科 户庆峰

尿毒症是一种比较可怕的疾病，如果患上尿毒症会给患者带来很大的痛苦，这是一种严重的慢性疾病，治疗需要消耗巨额的费用，一般家庭根本承受不了；近些年来，随着人们生活水平的提升，已经有很多人开始关注身体健康问题，对尿毒症这种疾病也提高了重视程度，开始关注尿毒症的早期症状和诱发因素。

什么是尿毒症？

尿毒症也称为尿毒血症，尿毒症是指慢性肾衰竭，长期存在损害肾脏的病因，持续损害肾脏，导致肾脏功能无法更好地行使肾脏的功能，随着生命活动的存在，身体也在持续不断的产生代谢废物，代谢废物例如体内的垃圾，若不能及时清除，便会对身体进行侵蚀，导致身体功能的紊乱，最终导致发生尿毒症。

尿毒症的早期症状

脸色泛黄 肾脏主要的作用就是将身体中的代谢产物从体内排出，尿毒症患者此功能也会出现问题，代谢产物留在身体中会导致气色受影响，所以患者会表现出面部泛黄的症状，和贫血的症状类似，所以在临床上经常会被误诊，该症状很难被发现。

排尿改变 尿毒症一般是因为慢性肾炎发展而来，所以尿液的过滤功能同样会被损伤，尿液量会增加，患者会出现夜尿增多、尿频的情况，该症状经常会被忽视。

肢体肿胀 尿毒症时常会导致浮肿，表现为患者颜面部及双下肢出现水肿的现象，特别是通过一晚上的睡眠后水肿的情况会更明显，患者会发现脚踝和眼睑部位出现明显的肿胀。

诱发尿毒症的因素

遗传 尿毒症有少部分病因是有遗传因素造成，这是很多人都不知道的，例如家族中有遗传性族性肾脏疾病，会出现血尿、神经性耳聋，严重者甚至会出现尿毒症。

糖尿病 糖尿病患者中有 30% 的人会发展成糖尿病肾病直致尿毒症，主要是由于糖尿病患者机体内长时间的高糖及脂代谢紊乱会导致肾脏疾病，会出现蛋白尿，长期进展就会变成尿毒症。

肾炎 诱发尿毒症的因素中，慢性肾炎也是比较常见的一种，总的来讲，全部慢性肾病的最终都可能会进展为尿毒症，发生率比较高的就是慢性肾炎，慢性肾炎患者患者尿毒症的几率约为 65%。

免疫疾病和血管炎 患尿毒症也可能和自身免疫性疾病相关，如系统性红斑狼疮，会继发肾脏损害，且某些疾病虽然不会导致尿毒症，但使用一些损害肾脏的药物，也是引起尿毒症的病因，例如应用非甾体类抗炎镇痛药物会诱发慢性间质性肾炎导致尿毒症。血管炎也会造成肾脏损害，最终导致尿毒症。

预防尿毒症的方法

调节饮食习惯 肾脏不好的人平时一定要注意饮食，饮食应该清淡，平常多吃水果和蔬菜，不要摄入太多的胆固醇、高脂肪、高盐食物，例如动物内脏、肥肉、咸菜等，也不能暴饮暴食，少吃多餐。

保持尿路通畅 尿路不通畅容易出现肾盂积水，肾脏不好的人平时应该适当饮水，促使体内的毒素排出。肾脏患者抵抗力和免疫力下降，容易继发感染，无论是真菌和细菌，均可能为致病菌，促使肾脏功能越来越差，因此应该注意预防感染的发生。

晚上少喝水 晚上睡觉时，若尿毒症患者喝水太多的话，会促使机体中聚集的水分太多，因为肾脏已经出现了问题，机体的代谢能力会严重降低，因此，应该少喝水。

尿毒症一旦患上就会对生命产生很大的威胁，因此，一定要注意预防这种疾病的发生。以上就是关于尿毒症的相关知识，建议大家可以了解一下，因为现在生活水平的提高，很多人都养成了不良饮食、不良睡眠、不良生活习惯，这都是诱发疾病的危险因素，因此，为了自己的身体健康，一定要及时进行改正。

大吃大喝要适当，别让肝脏受累

▲ 郑州大学附属郑州中心医院高新体检科 江彦

近年来，随着生活方式的转变，越来越多的人饮食变得不规律，饥饿与大吃大喝同时存在，这严重的影响了人们的身心健康，加之作息不规律等因素的影响，很多人长期处于亚健康状态，降低了人们的生活质量。

结合临床实践可知，大吃大喝对身体健康的影响极为明显，尤其是其会严重地损坏人们的肝脏器官，使得罹患脂肪肝等疾病。故而在生活中，应有意识地养成健康的饮食习惯，杜绝大吃大喝现象，以此来实现肝脏的有效保护。

大吃大喝对肝脏的影响

大吃大喝是一种不科学、不健康的饮食习惯，其会对人们的胃肠道、肝脏器官产生较大伤害，影响身心健康。众所周知，大吃大喝会增加肠胃负担，损耗胃肠道健康。另外，肝脏关键作用是帮助人体对付自由基，通过肝脏对自由基的控制，能达到排除毒素、净化血液的目的。大吃大喝会使得体内自由基的数量大大增加，而当人们体内自由基数量变多时，肝脏功能就会受到损伤。故而有必要养成健康的饮食习惯，杜绝大地大喝现象。

健康饮食护理方法

合理控制饮食量 大吃大喝最直接的表现是人们的饮食量明显增加，且这一饮食量应超过了健康饮食的标准。

为消除大吃大喝现象，保护肝脏器官，在饮食过程中，首要任务就是控制人们的饮食量。《中国居民膳食指南 2021》指出，我国居民在饮食中应按照营养均衡的要求饮食，所选择的食物中不仅应含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，而且应具有纤维、维生素和矿物质等物质，以此来保证身体健康。

在饮食量控制中，（1）应将谷类作为主要食物，每日的食用量应保持在 250~400g；（2）基于食物多样性原则，应注意蔬菜、奶类、大豆的食用量控制，一般蔬菜使用量保持在 300~500g，而水

果食用量应保持在 200~350g，，食用大豆应相当于 300g 的奶制品。（3）患者应多吃鱼、禽、蛋和瘦肉等食物，一般日食用鱼类、禽肉类的量应保持在 50~150g，鸡蛋食用量应控制在 40~50g。（4）健康饮食还应控制食盐、糖类的摄入量，通常每日摄入的食盐、糖类当量应分别控制在 6g 和 25g 以下。

养成健康饮食习惯 在日常生活中，大吃大喝会对肝脏具有较大伤害。因此，在控制饮食量的同时，还应帮助人们养成健康的饮食习惯。

（1）在生活中，人们应养成健康的饮食习惯，尤其是对于有肝脏疾病的人群更应如此。例如，应尽可能地坐着吃饭，在吃饭时注意饭前喝汤，同时要注意多吃苦食，这是因为凉食使身体热量平衡，在一定程度上能够起到降低体温、延长细胞寿命的作用。而苦食还有无机化合物、生物碱、糖和氨基酸等物质，能有效地促进人体发育，保证人们健康长寿。另外在早晨起床时，应喝一杯凉开水，达到促进肝肾代谢，降低血液，防止心肌梗塞的作用。

（2）在饮食方式这一层面上，应按照“早饭吃好、午饭吃饱、晚饭吃少”的要求和原则进行合理饮食，食物选择应做到荤素搭配、营养互补、低盐低油。

（3）养成健康的饮食习惯还应注意消除一些不良饮食习惯了，如既要避免大吃大喝，又要防止吃不好，此外应消除偏食、进食过快过热、大口吞咽、食物不洁等问题，确保患者饮食的健康性。

（4）对于已经患有脂肪肝等疾病的人群而言，在控制饮食热量的同时，还应该重视饮食结构的调整，同时应做好饮食护理、运动护理与临床治疗的结合，达到提升人们生活质量的的目的。

总而言之，大吃大喝对于人们肝脏具有较大危害，在现代健康饮食习惯下，人们应结合自己的实际情况，严格控制饮食量，并养成健康的饮食习惯，这样才能减少对肝脏的危害，提升人们的生活质量。