

手术室护士：无菌世界的守护者

□李爱霞

手术室是医院中重要的区域之一，也是外科手术开展的地方。在手术室中，有一群默默无闻的护士扮演着无菌世界守护者的角色。这些手术室护士以娴熟的技术和精确的操作，确保手术过程安全，为患者的康复提供精确的护理服务。

手术室护士的角色和职责

手术室护士是医疗团队中不可或缺的一员。他们负责协助外科医生进行手术，维持手术室的无菌环境，并确保手术器械、药品和设备的正确使用。手术室护士还需要与其他团队成员密切合作，包括麻醉师、巡回护士和麻醉技术

员，确保手术顺利进行。

无菌环境的建立和维护

手术室护士是维持手术室无菌环境的重要责任人。无菌环境的建立需要严格的操作规范和卫生管理。在手术室内，护士们必须穿戴特殊的手术衣、口罩、帽子和手套，并通过洗手和消毒程序来确保自身和手术环境无菌。

手术器械的准备和清洁

手术室护士在手术前负责准备和检查手术器械，确保其无菌和完好无损。他们需要按照严格的程序清洗、消毒和包装手术器械，并在手术中选择正确的器械，适时递给外科医生。手术结束后，护士

们还负责将使用过的器械进行清洁和消毒，以备下一次手术使用。

术中护理和监测

在手术过程中，手术室护士要密切监测患者的生命体征，包括心率、血压和呼吸等。他们与麻醉师密切配合，确保患者在手术中保持稳定的生理状态。护士们还会协助外科医生实施手术中的每一个步骤，比如传递手术器械、提供所需药物，并保持手术区域的干净和整洁等。

团队协作和紧急情况处理

手术室是一个紧张而复杂的环境，护士们必须具备良好的团队协作能力。他们需要与其他团队

成员进行密切合作，确保手术过程顺利。在面对突发状况和紧急情况时，手术室护士需要迅速反应和决策，采取适当的措施，保障患者的生命安全和身体健康。

术后护理和健康宣教

手术室护士在手术结束后继续发挥着重要的作用。他们负责监测患者的恢复情况，提供必要的护理服务和药物，确保患者的舒适度和康复效果。同时，护士们也承担着向患者进行健康宣教的责任，向患者和家属解释手术后的注意事项和恢复情况，并提供必要的指导和护理服务。

手术室护士作为无菌世界的

守护者，承担着关键的职责和使命。他们通过建立和维护无菌环境、准备和清洁手术器械、提供术中护理和监测，协助团队合作和处理紧急情况，以及进行术后护理和患者教育，为手术的成功和患者的生命安全做出积极努力。手术室护士的专业技能、责任心和协作能力，是医院手术室运行的不可或缺的一部分。我们应该对这些默默无闻的护士们表示敬意和感谢，因为他们在维护无菌世界和患者健康方面发挥着至关重要的作用。

（作者供职于山东省聊城市莘县妇幼保健院）

心灵驿站

如今，失眠已经成为一种普遍现象，影响着许多人的生活，已成为人们广泛关注的话题。但是，大多数人关注的是成年人的失眠，对未成年人，尤其儿童的睡眠关注度不够；甚至有一部分人认为，儿童不会失眠。因此，有一部分家长根本不把孩子睡不着觉当成失眠问题，从而失去了早期干预的机会。

当然，儿童也会失眠。儿童的睡眠需求会随着生长、发育情况不断发生变化，比如新生儿时，超过70%的时间都在睡觉；半岁时，形成睡眠昼夜节律；上学时，需要8小时~9小时的睡眠，逐渐接近成年人。

当然，儿童也会失眠。儿童的睡眠需求会随着生长、发育情况不断发生变化，比如新生儿时，超过70%的时间都在睡觉；半岁时，形成睡眠昼夜节律；上学时，需要8小时~9小时的睡眠，逐渐接近成年人。

总体而言，国内孩子的睡眠问题比较突出，首先，与隔代亲现象密切相关。爷爷奶奶、外公外婆对孩子的看护和照顾无微不至，常见的现象是抱着哄孩子睡觉，甚至为了避免孩子哭闹，通过不停走动、晃动来哄孩子睡觉。恰恰是这种行为造成了婴幼儿不良的睡眠习惯，临床上称为入睡相关型睡眠，一旦条件改变就是失眠的最大诱因。其次，过大的学习压力、不良的睡眠姿势和饮食习惯、滥用电子产品、不合适的睡眠环境、儿童躯体疾病、心理因素等，都是造成失眠的原因。

由于表达能力受限，儿童不能准确地表达自己的症状和感受，作为家长应学会倾听，认真观察，如果发现儿童有疲劳、嗜睡、注意力分散、情绪不稳定、多动、哭闹、不愿意睡觉等症状，需要引起重视，必要时可带领儿童去医院就诊。

对于儿童失眠，我们怎么治疗呢？受限于儿童身体的特殊性，目前还没有明确的用于治疗儿童失眠的药物。因此，治疗儿童失眠主要是非药物治疗，包括睡眠卫生教育、刺激控制法、睡眠限制法、放松疗法、体育锻炼、自我调节、心理治疗、积极治疗原发病等。

家长朋友们，我们首先要认识到儿童也会失眠，失眠会影响孩子的身体健康，所以要引起重视。其次，要认真倾听，重视孩子对睡眠问题的表述，争取早期治疗，可有效预防失眠。最后，如果孩子出现失眠现象，家长也不要惊慌，切不可盲目求医，随意服药，一定要在专业医生的指导下，调整儿童的睡觉时间，让儿童拥有健康的睡眠。

（作者供职于郑州市第八人民医院）

儿童失眠的家庭护理

□赵绍峰

护理体会

如何在综合病房开展优质护理服务

□相云

优质护理服务对于患者的治疗和康复来说非常重要。在综合病房，患者不仅需要接受专业的医疗护理服务，还需要得到充分的关注、安慰和支持。如果护理服务不够好，就会影响患者的治疗效果。因此，加强护理服务可以帮助患者更好地应对疾病、困难和挑战，从而减轻患者的身心痛苦，提高生活质量。同时，提高患者的关心和照顾，可让患者感到被理解和尊重，增强他们战胜疾病的信心和自尊心，促使他们积极配合治疗。优质的护理服务能够减少并发症和缩短住院时间，节约医疗资源和费用。不仅如此，优质护理服务还可以提高医院的声誉。

如今，随着社会的不断发展，人们对医院的要求也越来越高，除了医疗技术和设施外，服务质量和医务人员素质也成为评判医院的一个标准。因此，提供优质的护理服务是医疗卫生机构和护理人员的重要任务，也是保障患者安全和健康的必要措施，既提高了医院的声誉，又可吸引更多患者前来就诊。

将优质护理服务应用于综合病房，需要从以下几个方面入手。建立具有专业素养和责任心的护理团队。在综合病房，护士是患者直接的接触者之一。护理团队只有具有良好的职业道德、高尚的专业素养和强烈的责任心，才能为患者提供全方位的、个性化、安全可靠的护理服务。引进先进的护理技术和医疗设备。随着科技的不断发展和应用，综合病房的护理技术和医疗设备也在不断更新。引进先进的护

理技术和医疗设备可提高护理服务质量和增强医院的综合实力。

加强宣教培训，普及防病知识。在综合病房，护士只有具备扎实的医学知识和专业技能，才能够为患者提供全面、准确、专业的护理服务。因此，加强宣教培训，普及防病知识，提高医务人员的专业素养和技能水平，是提高综合病房护理服务质量的重要手段。

实行个性化的护理服务。每个患者的病情和需求是不同的。因此，在综合病房，护士应根据患者的具体病情和需求，制定个性化的护理方案，为患者提供全面、准确、温馨的个性化护理服务。

加强医患沟通和信息共享。优质的护理服务需要医患之间密切沟通和信息共享，帮助医生更好地了解患者的病情和需求，为患者制定个性化的护理计划。因此，在综合病房中，护士需要积极与医生和患者沟通，制订合理的护理计划，提高护理服务效率。

总之，将优质护理服务应用于综合病房，需要建立具有专业素养和责任心的护理团队、引进先进的护理技术和医疗设备、开展宣教培训、普及防病知识、加强医患沟通和信息共享等工作，从而为患者提供个性化的护理服务。只有不断提高护理服务水平，才能为患者提供更好的护理服务，从而推动医疗服务向人性化、智能化、信息化、专业化的方向发展，实现医疗健康服务的可持续发展。

（作者供职于枣庄市山亭区水泉镇卫生院）

怎样护理阿尔茨海默病患者

□张燕晚

阿尔茨海默病的病因迄今未明，是一种起病隐匿的神经系统退行性疾病。在临床上，该病以记忆障碍、失语、视空间功能损害、执行功能障碍及人格行为改变等全面性痴呆表现为特征，65岁后发作者称为老年性痴呆。那么，怎么护理阿尔茨海默病患者呢？

生活规律 按时作息，劳逸结合，保证充足的睡眠，睡前不要喝浓茶或咖啡等刺激性饮品；不能过度兴奋，可以轻松聊天，用温水洗脸、洗脚，平静入睡，晨起适度活动；生活内容丰富，既不要寂寞

无聊，又不要过度劳累，缺乏信息；让患者处于熟悉的环境，尽量不接触新环境、新事物；房间摆放熟悉的老物件，便于回忆过去快乐的事情；去熟悉的地方，回忆过去的事情。

环境护理 居室要宽敞、整洁、简单、光线充足，以及设施简单。室内应无障碍设计，比如门槛、地毯等，以免绊倒患者。地面要防滑，床边有护栏，尽可能避免患者跌伤、坠床；杜绝危险物品，比如刀、剪等；要收藏好药品、杀虫剂，防止患者自伤；煤气、电源等开关要有安全装置。

安全防护 由专人对患者进行照顾，避免患者单独外出；不让患者穿洞底鞋、拖鞋，保持地面无障碍物、干燥。患者外出后，时常不认识回家的路，可准备一张小卡片放在患者的衣袋中。卡片上写明：老年性痴呆患者、电话号码等，以便好心人与患者家属联系，可预防患者迷路或走失。

预防肺部感染 根据天气变化情况，患者应及时增添衣服和被褥；每天开窗通风，进行消毒；减少呼吸及肺部感染，预防感冒；加强语言、定向力障碍训练，以及训练日常生活自理能力等。

关心理解患者 对患者的态度要亲切、真诚、耐心，说话要温和、清晰，可维护患者的自尊心。鼓励患者与家人、亲友交往，可预防孤独。让患者保持愉悦的心情，家属应多鼓励、多安慰、多关心患者。

饮食护理 患者既要保证足够的营养，又要限制摄入不利于身体健康的食品。比如已有高血压、高血脂等疾病，要少食动物脂肪，可用菜籽油代替动物油脂；限制食用富含胆固醇的食品，比如动物内脏、蛋黄、鱼子、鳗鱼等。患者的饮食应以清淡为主，

控制糖和盐的摄入量，还应食用必要的维生素和营养物质，可多食蔬菜、豆制品、瘦肉和水果等。

参加体育活动 适当的运动有利于身体健康，但要量力而行、循序渐进，比如体操、舞剑、太极拳、球类活动、散步等。

阿尔茨海默病其实离我们并不遥远，目前，没有根治的疗法，现在能做的就是改善患者的认知功能，防止跌倒损伤，避免发生心脑血管疾病，加强护理，可有效预防不良事件发生。

（作者供职于平顶山市第一人民医院神经内科）

神经内科患者的心理护理特点

□田翠

神经内科护士是神经内科医疗团队中不可或缺的一员，他们专门负责照顾神经系统疾病患者。除了提供身体上的护理服务，神经内科护士还承担着心理护理职责。在治疗过程中，神经内科护士的关怀和心理护理，对患者的心理健康至关重要。

建立信任关系 作为神经内科护士，建立与患者之间的信任关系至关重要。在治疗开始之初，护士应主动与患者交流，倾听他们的担忧和需求。通过倾听和理解，护士能够更好地与患者建立起良好的信任基础，这

是提供心理护理的第一步。

情绪支持

神经系统疾病患者常常伴随着焦虑、抑郁等症状。神经内科护士在护理过程中，要通过耐心倾听、鼓励和安慰患者来提供情绪支持。他们可以与患者主动沟通，帮助患者宣泄情绪、减轻焦虑程度，促进患者康复。

健康宣教

神经内科护士可以通过健康宣教来帮助患者了解疾病特点和治疗过程。他们可以使用通俗易懂的语言解释医学术语，帮助患者了解所面临的挑战。这种健康

宣教的过程，有助于消除患者的不安感，增强治愈疾病的信心。

信息和资源

神经内科护士是患者和其他医务人员之间沟通的桥梁。他们可以提供关于疾病和治疗的信息，并向患者介绍其他心理健康资源，比如心理咨询师或支持小组。通过提供信息和资源，护士能够帮助患者更好地应对疾病带来的挑战。

家属支持

除了患者外，神经内科护士还要引导患者家属关心和支持患者。神经系统疾病对患者的家庭

和亲人也带来了压力。护士可以与患者家属进行沟通，提供情感支持和治疗过程讲解服务，帮助他们理解疾病的不利影响和应对策略。这种支持不仅能够减轻患者家属的心理负担，还可以促进患者康复。

综合疗法

心理健康与身体健康密不可分，神经内科护士应积极倡导综合治疗方式，将心理护理纳入患者的整体护理计划中。他们可以与其他医务人员密切合作，包括心理医生、社工和康复师，以提供全面的心理支持。通过综合治疗的方法，

神经内科护士可以更好地满足患者的心理需求，提高治疗效果。

总之，神经内科护士在提供心理支持方面发挥着重要作用。他们通过建立信任关系，提供心理护理服务，健康宣教，提供信息和资源，引导患者家属支持，为患者提供全面的心理护理服务。神经系统疾病不仅对患者的身体造成影响，还对心理健康带来挑战。因此，神经内科护士的心理护理服务对患者的康复非常重要。

（作者供职于枣庄市中医医院脑病康复科）

如何护理肥厚型心肌病患者

□李心爱

肥厚型心肌病的主要特征是心室壁非对称性肥厚，分为非梗阻性肥厚型心肌病和梗阻性肥厚型心肌病。其中，梗阻性肥厚型心肌病的临床表现较为突出，常见的症状是劳力性呼吸困难和乏力，1/3的患者有劳力性胸痛、晕厥现象，并且时常在运动时出现，也是青少年和运动员猝死的主要原因。

肥厚型心肌病的病因有很多种，常见的是内分泌紊乱及遗传。如果家族中有多人患此病，可能与遗传因素有关系。发病年龄在30岁~40岁，并且随着年龄的增长，症状逐渐加重。那么，肥

厚型心肌病的病因是什么呢？怎么护理患者呢？

什么是肥厚型心肌病

肥厚型心肌病是一种染色体显性遗传性心脏病，发病原因非常多，有基因突变、非遗传性疾病导致，比如代谢性疾病，以及由于神经肌肉性疾病引起的。另外，还有25%的患者病因不明确。患者发病时，由于基因突变而导致肌纤维收缩功能受损，从而出现舒张功能障碍现象，最终导致心肌肥厚。此时，患者会出现心绞痛、胸闷、气短、心功能不全等症状，严重者导致心源性猝死，也有一部分

患者无症状表现。因此，发病后，患者要及时到正规医院做相关检查，比如心电图、超声心动图、X线、核磁共振、心导管造影及心血管造影等检查。医生根据患者的病因、症状及检查结果做出诊断，并进行规范治疗。

护理方法

饮食护理 首先在饮食上要少食多餐，食物以清淡、易消化为主，不要暴饮暴食。其次，每天的食盐摄入量保持在2克~3克，不吃腌制食品、高糖食物和高胆固醇食物；适量增加一些蛋白质、维生素、膳食纤维及矿物质

等营养物质，比如新鲜的水果、蔬菜、豆制品，脱脂奶类，坚果等；减少精细、精米的摄入量，可以用玉米、红薯、山药等食物代替。最后，注意控制液体的摄入量，戒烟戒酒。

作息规律 患者应避免熬夜，确保充足的睡眠。

情绪管理 患者应保持乐观的心态，不要过度紧张、焦虑等，适时调节好自己的情绪。

定期复查 对于病情稳定的患者，可以在1年~2年进行一次复查，包括做普通心电图、动态心电图检测等；2年~3年做一次运动负荷检查；5年左右做一次心脏

核磁共振检查。

预防工作 如果家族中有多人患肥厚型心肌病，可以到医院做基因检测，努力做到早发现、早干预、早治疗。

综上所述，肥厚型心肌病患者平时要保持心情愉快，不能过度激动、压抑、剧烈运动、劳累等，避免增加心脏负担。同时，患者应在医生的指导下规律用药，不要私自更改药物剂量或者停药，以免导致不良后果。因此，患者做好日常护理工作，有利于身体健康。

（作者供职于烟台市蓬莱中医医院）

老年抑郁症的治疗及护理

□李猛

老年抑郁症是一种常见的心理障碍，它与日常生活的压力、人际关系、健康状况等因素密切相关。老年抑郁症的表现多种多样，比如情绪低落、活动减少等。

老年抑郁症的表现 情绪低落 当老年人出现情绪低落时，往往持续时间较长，表现为长期沮丧、失望等负面情绪。他们会感到无助、绝望，或者失去兴趣，对生活缺乏热情和动力，常常有负面情绪，以及自我否定和自责等心理状态。

躯体症状 老年人的身体机能逐渐衰退，容易导致身体疲劳、失眠、食欲不振、消化不良，严重

时会出现头痛、肌肉酸痛、胸闷等症状，这些问题在老年抑郁症患者中比较常见。

疑病症状 老年抑郁症的疑病症状表现为无法解释的身体不适感，比如头痛、胸闷、心悸、胃部不适等。这些疑病症状在老年抑郁症患者中尤为常见，可能会导致他们频繁就医，甚至接受无效治疗，进一步加重了身心痛苦程度。

意志活动减退 患者时常会感到无精打采，缺乏兴趣和动力，不想参与日常活动，从而变得消极和悲观起来，甚至担忧未来的不确定性。

自杀观念和自杀行为 自杀观念和自杀行为是老年抑郁症的严重表现。老年人患抑郁症时会出现自杀念头、自杀行为。

和自杀行为是老年抑郁症的严重表现。老年人患抑郁症时会出现自杀念头、自杀行为。

老年抑郁症的治疗及护理

药物治疗 药物治疗是老年抑郁症治疗的常用方法之一，可选用抗抑郁药物、抗焦虑药物和抗精神病药物，常用药物有盐酸氟西汀分散片、劳拉西泮片、奥氮平片等。对于老年人来说，选择合适的药物和剂量非常重要，因为老年人的身体代谢和药物吸收能力有所降低，容易出现不良反应。

物理治疗 物理治疗包括重复经颅磁刺激治疗、深部脑刺激治疗、光照治疗等，可用于轻度、

中度抑郁症治疗。这些治疗方法均有一定的疗效，但是患者需要在医生的指导下进行，否则会出现不良反应。

心理护理 常用的心理护理方法包括认知行为疗法、支持性心理治疗和动力性心理治疗等，可帮助患者恢复心理平衡，积极面对生活。这些治疗方法主要是帮助患者控制抑郁情绪，提高自我调节能力，从而达到治疗目的。此外，老年人需要心理护理服务，主要包括家庭和社区的支持与帮助，比如提供社交支持和培养兴趣爱好等。

生活管理 生活管理可帮助患者增强身体素质，减轻孤独

感。老年人应养成良好的生活习惯，比如保证足够的睡眠时间、均衡饮食、适量运动等。此外，老年人还需要保持积极的心态，参与有益的社交活动，避免孤独。

老年抑郁症是一种可以治疗和缓解症状的疾病，多种治疗手段的有机结合是取得满意疗效的基础。同时，在治疗老年抑郁症的过程中，家庭、社会和医疗卫生机构也扮演着重要的角色，需要为老年人提供全方位的支持，让他们享受到幸福的晚年生活，活得更健康、快乐和有尊严。

（作者供职于山东省枣庄市）