

# 如何避免院内感染

□刘丽云

院内感染是指患者在住院期间在院内获得的感染,包括在住院期间发生的感染和在院内获得、出院后才发生的感染。院内感染是一项严重的医疗事故,它会增加患者不必要的痛苦,延长其住院时间,增加医疗费用,甚至会危及患者生命。护理管理在预防和控制院内感染方面发挥着关键作用。

院内感染的病原体可以是细菌、病毒、真菌或其他微生物。它可以在手术、医疗器械使用、护理操作或接触中传播。患者在接受医疗护理期间感染了疾病,这种感染通常在患者入院时不存在,而是在医院内部获得的。

## 院内感染的影响

院内感染对患者、医务人员和整个卫生系统都带来了严重影响。院内感染会给患者带来并发症、死亡率增加、治疗难度加大和住院时间延长等风险。此外,院内感染还增加了医疗费用,浪费

了医疗资源。

## 护理管理的重要性

护士是医院中最接近患者的专业医疗人员,他们在院内感染的预防和控制中发挥着关键作用。护理管理涵盖了患者监测、洗手、设备消毒、隔离措施、感染控制政策的执行以及科普教育等方面。

## 护理管理的原则

护理管理的原则包括但不限于以下几个方面。

### 严格的手卫生

护士应经常洗手或使用酒精洗手液,以减少手部的微生物传播。

### 隔离措施

针对感染风险较高的患者,护士应正确执行隔离措施,如接触隔离、飞沫隔离和空气气溶胶隔离。

### 设备消毒

护士应确保医疗设备和工具的彻底消毒,以防止交叉感染。

### 接种疫苗

护士应积极宣传,引导患者和同事接种疫苗,以预

防感染。

科普教育 护士应向患者及其家属提供关于院内感染防控的相关教育,包括手卫生、咳嗽礼仪和隔离措施等。

## 护理管理的实施

患者评估和监测 护士应定期评估患者的健康状况,包括监测体温、白细胞计数和症状变化。早期发现感染迹象可以采取及时的控制措施。护士应仔细观察患者的症状,包括发热、咳嗽、呼吸急促、喉咙痛、恶心、呕吐、腹泻、皮疹等。任何新出现的或恶化的症状都应引起警惕,需要进一步评估。

手卫生 护士应根据世界卫生组织(WHO)的5个时刻原则执行手卫生。这包括在接触患者之前、接触患者后、执行无菌操作前、接触患者周围的环境后以及在处理患者的体液或分泌物后必须洗手。在洗手时,护士应使用肥皂和流动水进行,至少

持续20秒。在无法使用水和肥皂的情况下,护士可以使用酒精洗手液进行手卫生。酒精洗手液应覆盖整个手部表面,并在手部干燥之前擦拭均匀。护士应根据处理事项按规定佩戴手套,特别是在可能接触患者血液、体液、分泌物、伤口或黏膜的情况下。手套的正确使用可以减少交叉感染的风险。

隔离措施 护士需要了解不同类型的隔离措施,并根据患者的感染类型采取适当措施。这包括正确使用个人防护装备,如口罩、手套、护目镜或面罩、防护服等。防护装备的使用应符合医疗卫生机构的政策和感染控制指南。

控制感染源 对于感染患者,采取适当隔离措施,阻断感染传播途径。

医疗设备和工具的消毒 护士要确保医疗设备和工具的消毒,以防止交叉感染。消毒程序

应符合卫生标准,并进行记录。

建立清洁和消毒程序 定期清洁和消毒医疗设备、床铺等,确保医疗区域的无菌状态。

监测和报告感染状况 建立感染监测系统,及时发现和报告院内感染情况,以便采取相应的控制措施。

访客制度 制定明确的访客制度,限制访客数量和时间,以减少外部病原体的引入,并确保访客遵守感染控制规定。

持续改进 医疗卫生机构应定期评估感染控制情况,根据经验进行改进升级,适应新兴病毒感染风险和疫情情况。

综上所述,通过严格执行手卫生、建立清洁和消毒程序、隔离措施、控制感染源以及监测和报告感染状况等措施,可以有效避免院内感染,保障患者和医务人员的人身安全。

(作者供职于河北省盐山县人民医院)

# 掌握护理技巧 轻松应对高血糖

□董真真

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,随着现代社会生活方式的改变和不健康的饮食习惯,糖尿病患者的数量正在迅速增加,给个体和社会带来了巨大的健康和经济负担。糖尿病以高血糖水平为特征,由人体胰岛素分泌不足或细胞对胰岛素的抵抗所致。糖尿病的发病机制复杂,涉及多种遗传和环境因素。家族史、年龄、肥胖、不健康的饮食、缺乏体力活动、高血压病、高胆固醇以及慢性炎症等因素都与糖尿病密切相关。那么,如何预防糖尿病呢?

饮食管理 饮食管理是控制高血糖的关键因素之一。首先,选择低糖、低脂肪和高纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类和瘦肉。其次,控制

锻炼可以提高身体内胰岛素敏感性,帮助身体有效利用血糖。建议进行有氧运动,如快走、跑步或游泳,每周至少运动150分钟。此外,控制体重也是控制高血糖的关键因素之一。通过合理的饮食和适当运动,维持健康的体重可以降低患上糖尿病的风险。

药物治疗 对于一些无法通过饮食和锻炼管理的糖尿病患者,药物治疗是必要的。常见的药物包括口服降糖药和胰岛素注射。这些药物可以帮助患者降低血糖水平并维持在正常范围内。然而,在使用药物治疗时,应遵循医生指导,并定期监测血糖水平。

管理压力和睡眠 压力过大、睡眠不足都会对血糖水平产生负面影响。长期处于高度压力状态下会增加患糖尿病的风险。因此,患者应保持乐观的心态,日常多聆听音乐、冥想和适当休息。此外,保持良好的睡眠习惯也非常重要,每晚保证7小时~9小时的高质量睡眠有助于维持血糖稳定。

定期随访与监测 糖尿病患者需要进行定期随访和监测,以确保治疗效果和病情控制。医务人员应根据患者的具体情况,制订个性化的随访计划,并定期检查血糖水平、肾功能、血脂水平等指标。血糖监测是高血糖管理的重要环节。患者应定期测量空腹血糖、餐后两小时血糖以及睡前血糖水平。通过监测血糖水平,患者可以及时发现异常并采取相应的措施。此外,还可以根据监测结果进行饮食和药物调整。

总而言之,高血糖的护理策略是一个综合性的过程,需要患者、医生和护士的紧密合作。通过共同努力,可以有效控制血糖水平,减少并发症,并提高患者的生活质量。这需要患者积极参与自我管理,医生制定个性化治疗方案,护士提供相关教育和监测,且三者之间保持良好的沟通和合作,帮助糖尿病患者轻松应对高血糖。

(作者供职于东营市河口区中医院)

# 重症患者呼吸护理步骤

□庞清伟

在重症患者的护理中,呼吸护理工作是非常重要的。由于患者身体功能受损,往往需要特殊的呼吸支持和监测,呼吸护理在提供有效氧气供应、维持适当通气和防止并发症等方面起着重要作用。

## 呼吸护理对重症患者具有积极影响

保持呼吸道通畅 重症患者常常存在通气功能障碍,如气道梗阻、痰液积聚等问题,这可能导致氧气供应不足和二氧化碳排出受阻。通过定期清除呼吸道分泌物、使用吸痰技术以及适时插管等方法,可以有效维持患者呼吸道的通畅,确保患者正常呼吸。

提供适合的氧气治疗 重症患者往往需要额外的氧气治疗来维持血氧饱和度。医务人员可以通过鼻导管、氧气面罩、经鼻高流量氧疗、有创和无创机械通气等途径,给予患者呼吸支持,还要根据患者身体需求调整氧气浓度,并监测患者的血氧水平,确保安全。

防止呼吸相关并发症 重症患者容易发生呼吸相关并发症,如肺不张、肺炎等。医务人员可以通过体位转换、深呼吸训练、物理治疗等手段预防这些并发症,提高患者的生活质量和康复率。

## 重症患者呼吸护理的关键步骤

评估呼吸状态 在开始任何呼吸护理之前,首先需要评估患者的呼吸状态进行全面的评估。这包括观察患者的呼吸频率、深度和节奏,检查呼吸音和呼吸困难的迹象。此外,还要评估患者的胸部X线、动脉血气分析和其他相关实验室检查结果,以了解其呼吸系统的功能和异常情况。现如今,呼吸功能训练已经成为一种重要的康复手段,可以帮助患者改善呼吸系统的功能和效率,常见的训练方式包括缩唇呼吸、腹式呼吸训练、主动呼吸循环技术、呼气阻力训练、呼吸节奏训练等。

维持通畅的气道 维持通畅的气道是确保患者正常呼吸的关键。这可以通过清除分泌物(如气道排痰、使用痰液稀释剂等)、保持头部正中位、使用气道辅助装置(如气管内插管或面罩)来实现。此外,在需要的情况下,还可以使用机械通气来辅助或替代患者的自主呼吸。

提供充足的氧气供应 重症患者往往需要额外的氧气支持来满足其身体对氧气的需求。为了保证充足的氧气供应,可以使用氧气面罩、鼻导管或正压通气设备。医务人员需要根据患者的具体情况和需求调整氧气浓度和流量。随着医学的进步,进阶氧疗应运而生,这是一种有效的治疗方法,可用于改善患者的氧合状态和呼吸功能,高流量鼻导管氧疗、非侵入性正压通气和气道压力释放通气是3种常见的进阶氧疗方式,每种方式都有其适用的临床情况和优势,可以根据临床需要按需选择。

实施呼吸训练和体位转换 呼吸训练和体位转换是帮助患者改善肺功能和减少并发症风险的重要手段。呼吸训练包括深呼吸、咳嗽和气道清除技术等,旨在增强肺功能和清除分泌物。体位转换可以通过改变患者的卧位或坐位姿势来改善通气和氧合。

这些关键步骤的目的是通过提供全面的呼吸护理,减轻患者的呼吸困难,并尽量降低并发症风险。

(作者供职于潍坊市人民医院)

# 抗生素的抗药性你知道吗

□矫金庆

尽管抗生素的作用多种多样,但它们的共同目标都是削弱细菌的生存能力,从而治疗感染。

## 应对措施

为了应对抗生素的抗药性问题,我们需要采取一系列措施,以确保抗生素继续有效治疗感染性疾病。

合理服用抗生素 医生和患者应当合理服用抗生素,仅在确诊为细菌感染时使用,而不能用于病毒性感染或在未明确诊断时使用。此外,患者应严格遵守医嘱并完成整个疗程,以防止细菌“逃避”治疗。

抗生素监管 医疗卫生机构应制定监管政策,限制抗生素的过度使用,确保患者仅在必要时才能获得抗生素。

临床实验室监测 建立临床实验室监测系统,及时检测抗药性细菌的出现,并追踪其传播。

教育和宣传 开展公众教育和宣传活动,提高人们对抗生素的正确使用和抗药性问题的认识。

替代治疗方法 研究和开发替代治疗方法,如疫苗和免疫疗法,以减少对抗生素的依赖。

(作者供职于德州市陵城区人民医院)

抗生素是医学领域里的一项伟大发现。抗生素改变了感染性疾病的治疗方式,拯救了数以百万计的生命。然而,随着时间的推移,抗生素的过度使用导致了抗生素抗药性问题的急剧增加。

## 抗生素的抗药性

抗生素的抗药性,又称为耐药性,指的是细菌对抗生素的反应逐渐减弱或完全失效的现象。这是一个严重的全球性问题,因为它使得原本可以治愈的感染变得难以治疗,严重者甚至会导致死亡。

抑制细菌细胞壁的合成 一些抗生素(如青霉素)能破坏细菌的细胞壁,使细菌失去结构完整性,最终死亡。

干扰蛋白质合成 氨基糖苷类抗生素可以阻止细菌合成所需的蛋白质,从而导致其死亡。

干扰核酸合成 某些抗生素能够干扰细菌的DNA(脱氧核糖核酸)和RNA(核糖核酸)的合成,从而阻止细菌复制。

干扰代谢途径 部分抗生素可以影响细菌的代谢途径,使其无法生存。

尽管抗生素的作用多种多样,但它们的共同目标都是削弱细菌的生存能力,从而治疗感染。

抗生素抗药性的定义

抗生素的抗药性,又称为耐药性,指的是细菌对抗生素的反应逐渐减弱或完全失效的现象。这是一个严重的全球性问题,因为它使得原本可以治愈的感染变得难以治疗,严重者甚至会导致死亡。

抗生素抗药性发生的原因

抗生素抗药性发生的原因多种多样,主要包括以下几个方面。

过度使用和滥用 抗生素被滥用的情况普遍,例如在不需要的情况下使用,或者未完成整个疗程。这使得细菌有机会逐渐适应抗生素,发展出抗药性。

基因传递 细菌可以通过基因传递机制,将抗药性基因传递给其他细菌,加速抗药性传播。

抗生素残留物 抗生素在农业和畜牧业中的使用,导致抗生素残留物进入食物链,也可能加速抗药性的发展。

放射技术在现代医学中扮演着不可或缺的角色,为医生提供了一种非侵入性的治疗方式。然而,放射技术如果不能正确使用或管理,可能会对医务人员和患者的健康构成潜在风险。

## 辐射的基本概念

辐射是一种能量传播方式,可以通过空间中的波动或粒子传播。在医学中,主要有两种类型的辐射,电磁辐射(如X线)和粒子辐射(如α粒子和β粒子),这些辐射可以穿透人体组织并对细胞产生影响。

## 医疗中的辐射应用

X线和CT(计算机断层成像)扫描X线和CT扫描是常见的医学成像技术,它们利用X线辐射来创建内部结构图像,这些检查通常是安全的,但需要适度使用,以减少辐射暴露。

核医学 使用放射性同位素进行诊断和治疗,这些同位素会在患者体内释放辐射,医务人员必须小心管理这些物质,以确保患者和自己的安全。

## 辐射安全的重要性

辐射安全非常重要,因为辐射暴露可能对健康产生严重影响,包括辐射疾病、癌症和生殖问题,医务人员必须采取适当措施减少辐射暴露,以保护患者和自己的健康。

## 如何防护

设备维护和监测 医疗卫生机构应制订定期维护辐射设备的计划,确保这些设备保持在较佳工作状态,包括校准、检查设备的辐射输出是否符合标准;同时,要及时修复设备故障,通过定期质量控制和监测,可以确保患者接收到的辐射剂量在安全范围内。

辐射剂量监测 在工作中,医务人员通常会佩戴个人剂量计,这些设备能实时记录他们接收到的辐射剂量,还可以测量不同类型辐射的剂量,如X线、放射性同位素的辐射剂量等,通过定期检查和下载剂量计的数据,医务人员可以了解自己的辐射暴露情况,并及时采取必要措施,以降低潜在的风险。

个人防护装备 铅围裙可以有效吸收和阻挡辐射。在进行X线检查或其他辐射治疗时,医务人员通常都会穿戴铅围裙,以保护身体的关键部位,如甲状腺、乳腺、生殖器免受辐射带来的危害。铅围裙通常含有铅或其他辐射吸收的材料,可以有效阻挡辐射穿透。此外,护目镜可以防止辐射对患者体液等有害物质溅射到医务人员的眼睛内,能够提供额外的安全保障。

思想教育 医务人员应向患者讲解辐射检查的必要性、潜在风险和防护措施,明确表达辐射诊断对治疗的益处,同时提供替代方案。通过有效沟通,可以让患者减少不必要的担忧和疑虑,建立医患信任。

放射技术是现代医学的重要组成部分,必须妥善管理,以确保医务人员和患者的安全。通过正确的辐射管理,可以保障医疗诊断和治疗的安全性与有效性,为患者提供更好的医疗护理。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

# 如何预防辐射对身体的伤害

□李庆龙

# 肺结核的日常护理

□伍华容

肺结核是一种传染性疾病,给公共卫生和个人健康带来了严重威胁。除了隔离患者外,还需要采取一系列的护理措施,以减少病菌传播,促进患者康复。

## 隔离和保护措施

单人单间隔离 将肺结核患者安置在通风良好的单人房间中,确保室内空气流通。房间应具备足够面积,以便患者和护理人员正常活动。

使用防护用品 患者在与其他人接触时应佩戴防护口罩,如医用口罩或N95口罩,以减少病菌的传播。同时,他人在与患者接触时也应佩戴口罩,以保护自己免受感染。

避免近距离接触 患者应与他人保持至少1米的距离,避免近距离接触,降低病菌的传播风险。

注意个人卫生 患者应注意个人卫生,包括咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡口鼻,并及时清洗双手等。同时,房间内应提供充足的洗手设施,便于患者和护理人员随时进行手卫生。

限制访客 为了降低感染风险,应限制肺结核患者访客。只允许必要的医务人员和授权人员进入隔离区域,并告知他们相关的隔离措施和个人防护方法。

## 房间清洁和消毒

定期清洁房间 隔离房间的地面、墙壁、家具、门把手、窗户等应定期进行清洁。使用清洁剂和消毒剂可以有效去除病原体。

常规清洁措施 使用清洁剂和肥皂水清洁地面和墙壁,尽量去除可能存在的污垢和尘埃。清洁时要注意佩戴口罩,并使用清洁工具,如拖把、刷子等。

消毒措施 除了常规清洁,消毒措施 除了常规清洁,

还需要使用消毒剂对房间进行消毒。常见的消毒剂包括含有氯的消毒液、酒精、过氧化氢溶液等。按照使用说明,将消毒剂稀释到适当浓度,然后喷洒或擦拭需要消毒的区域表面。

药物的正确使用方法 患者应按照医生的建议进行药物治疗,并严格按照规定时间服药。肺结核患者的治疗需要较长的时间,通常为数月甚至一年以上,患者应坚持完成整个疗程,避免抗药性。

营养均衡 营养丰富的饮食有助于增强患者的免疫力和康复能力。建议食用新鲜的水果、蔬菜、蛋白质、全谷物和低脂乳制品,适量摄入维生素和矿物质。

充足的休息和良好的心态 肺结核患者在治疗期间需要保持充足的休息。休息对患者的康复非常重要,它可以增强患者免疫系统的功能,促进患者康复。

患者需要积极面对疾病,减轻心理压力,保持良好的心态。适度的运动、支持性的心理辅导都可以帮助患者有效应对肺结核的挑战。

监测病情和定期随访 定期进行病情监测和随访是及时发现病情变化的重要手段。患者需要定期进行胸部X线检查和痰液检测,以评估治疗效果。

家庭成员和密切接触者筛查 家庭成员和密切接触者需要进行结核菌素皮内测试、胸部X线检查以及根据检查结果确定预防性药物治疗等。

(作者供职于涪源县人民医院)