手术室护理：微技巧 大温暖

□郁莉玮

手术室往往是一个容易被忽略的领域，然而，正是在这个看似冰冷的环境中，护士们运用着各种微小却关键的技巧，为患者带去巨大的温暖和安慰。

手术室是医院中一个专业性很强的地方。在这里，每一个细节都可能影响到手术的成败与患者的康复。在这个过程中，手术室护士扮演着至关重要的角色，他们不仅需要具备精湛的专业技能，还需要展现出细致周到的人文关怀。

术前关怀

在手术前，护士会与患者进行详细的沟通，并做好各项准备工作。对大多数人来说，手术是一场令人紧张和焦虑的经历。通过术前沟通，护士可以帮助患者更好地了解手术的过程、手术风险和预期效果，从而减轻他们的担忧和恐惧。患者对手术的了解越多，就越能更好地配合手术过程。沟通可以帮助患者明白自己在手术中应该如何做好配合。良好的沟通可以使患者建立对医护团队的信任，使患者感到温暖，从而更愿意听从医务人员的指导和建议。

术中关怀

当患者进入手术室后，护士们的关怀并未停止。他们会确保手术室内的温度适宜，帮助患者调整到舒适的体位，并做好保暖措施。同时，护士们会仔细核对患者的身份和手术信息，确保每一个细节准确无误。在手术过程中，他们还会密切观察患者的生命体征，及时响应患者的需求，随时提供安慰和支持。

手术室护理中的微技巧不仅关乎技术和操作，而且体现了护士们的人性关怀。一个温暖的微笑、一句鼓励的话语、一个轻轻的触摸，都可能在手术过程给予患者巨大的力量。这种温暖能够缓解患者的紧张和恐惧，增强他们的信心和勇气。例如，护士们会轻柔地操作，避免给患者造成不必要的疼痛和不适。他们会注意保护患者的隐私，维护患者的尊严。在操作设备和器械时，护士们会严格遵循无菌原则，确保手术的安全性。

术后关怀

手术结束并不意味着护理的结束。护士们会在术后继续关注患者的恢复情况，提供优质的护理服务和人文关怀。他们会密切观察患者的伤口愈合情况，给予正确的护理指导。在手术后，患者可能会出现情绪低落、抑郁等心理问题，护士们会密切关注患者的心理状况，与患者及家属进行沟通，解答他们的疑问，并提供心理支持，帮助患者顺利度过康复期。

综上所述，手术室护理是医院工作中不可或缺的一部分，对于保障手术安全、提高手术效果、促进患者康复具有至关重要的作用。无论在术前、术中，还是术后，护士们通过微技巧传递着温暖和关怀，为患者的手术经历增添一抹温暖的色彩。

（作者供职于山东省临清市人民医院）

女性需要了解的妇科健康常识

□刘祥枝

妇科知识对于女性健康至关重要，掌握一些基本的妇科常识可以帮助女性更好地预防疾病，保持身体健康。以下常见的妇科健康知识，希望能够帮助女性远离疾病困扰。

红糖水不能治痛经

痛经是一种常见的妇科症状，主要分为原发性痛经和继发性痛经两大类。原发性痛经通常出现在年轻女性身上，其主要诱因是前列腺素水平升高，对于这部分人群来说，选择短效避孕药或止痛药物可以有效缓解疼痛。而继发性痛经则是由其他妇科疾病引发的，如子宫内膜异位症、盆腔炎等。只有积极治疗这些原发性疾病，才能真正地缓解继发性痛经。

尿路感染要及时治疗

女性的生理构造具有其独特性，尤其是尿道较短这一点，使得女性更容易受到尿路感染的侵扰，并引发尿频和尿急等症状。尿路感染通常是由细菌通过尿道外口侵入膀胱或尿道黏膜引起的，从而导致不适感或疼痛感。为预防和治疗尿路感染，应该时刻保持外阴部的清洁和干燥。另外，多喝水也是一个简单有效的方法，可以稀释尿液，还能冲洗尿道，清除尿道中的细菌和其他微生物，降低感染的风险。

慎用盆浴

在月经期间，女性应避免使用盆浴，绝对不能与他人共用一盆浴水。因为月经期宫颈口松弛、子宫内膜剥脱、子宫内膜创面暴露，此时盆浴会使外界及阴道内的细菌逆行感染到子宫腔内，诱发各类妇科疾病。即使在非月经期间使用盆浴时，也要及时对浴盆进行彻底清洗和消毒，确保安全、卫生。

定期进行巴氏涂片检查

巴氏涂片检查是针对宫颈脱落细胞进行的一种诊断性检查，其检查过程是从女性宫颈部位精确取样，收集少量脱落的细胞，并将这些细胞涂抹在医用玻璃片上。然后，通过高倍显微镜对这些细胞进行细致的观察和分析，来评估细胞的形态、结构、异常变化等。巴氏涂片检查是宫颈癌筛查的金标准，由于宫颈癌早期症状不明显，很多女性在出现症状时已经错过了最佳治疗时机。因此，要定期进行巴氏涂片检查，每年至少检查一次。

避免过度清洁

许多女性出于对私处卫生的关注，频繁使用妇科清洗液进行日常清洁。实际上，长时间过度依赖清洗液，反而会增加患妇科疾病的风险。在正常情况下，女性私处有自我净化能力，过度清洁会破坏其自然的菌群平衡，导致防御机制减弱，容易受到外界病原体的侵害。因此，建议女性树立正确的私处护理观念，在没有明确的妇科疾病问题时，尽量避免使用妇科清洗液。在日常清洁时，可直接用清水清洗，保持私处的自然状态。如果发现确实有妇科问题，应在医生的指导下选择适合自己的清洁产品，并正确使用。

（作者供职于河南省辉县市孟庄镇卫生院）

血小板减少症病因大揭秘

□田虎荣

在人体这座精密的生物工厂中，血液如同输送养分与信息的“高速公路”，而血小板则是维持这条“公路”畅通无阻的关键“修理工”。他们在止血、凝血过程中发挥着无可替代的作用。然而，当血小板数量低于正常范围，即出现血小板减少症时，人体的止血功能会受到严重影响，导致出血倾向或出血风险显著增加。那么，究竟是什么原因导致了血小板减少症的发生呢？

血小板生成不足

血小板主要由骨髓中的巨核细胞产生。当骨髓的造血功能出现障碍，直接影响血小板的生成，导致血小板减少。以下几种情况可能导致生成不足。

骨髓增生异常综合征：这是一种恶性血液疾病，骨髓中造血干细胞发生异常增殖与分化，导致血细胞（包括血小板）生成减少且质量低下。

再生障碍性贫血：这是一种骨髓衰竭性疾病，骨髓造血功能显著减退或丧失，无法有效生成血小板及其他血细胞。

化疗与放疗：抗癌治疗过程中，化疗药物和放射线可能损伤骨髓中的正常造血细胞，短期内造成血小板生成显著下降，通常称为化疗相关性血小板减少症。

遗传性疾病：如先天性巨核细胞生成障碍等遗传病，由于基因突变导致巨核细胞发育异常或功能缺陷，从而影响血小板生成。

血小板破坏过多

血小板在体内正常寿命约为7天～10天，但在某些情况下，其清除速度加快，导致破坏过多，引发血小板减少症。这可分为免疫相关性和非免疫相关性两大类。

原发免疫性血小板减少症：这是最常见的自身免疫性血小板减少症，患者体内产生针对血小板或巨核细胞的自身抗体，导致血小板被脾脏、肝脏等网状内皮系统过度吞噬清除。

药物诱发性血小板减少：某些药物（如奎宁、磺胺、利福平等）可诱导机体产生抗血小板抗体，引发免疫相关性的血小板破坏。

感染与炎症：急性感染、慢性炎症状态可刺激巨噬细胞系统活性增强，加速血小板清除。

脾功能亢进：如脾肿大等疾病导致脾脏过度滤过血流，增加血小板的捕获与破坏。

溶血性尿毒症综合征与血栓性血小板减少症：这两种罕见但严重的血栓性微血管病，血浆中存在异常的大分子复合物，可直接损伤血小板，加速其破坏。

血小板分布异常

血小板并非均匀分布在血液循环中，部分血小板可暂时聚集于某些器官或组织，造成循环中的血小板数量减少，形成假性血小板减少。脾脏充血肿大后，大量血小板滞留于脾脏，血液检测时血小板的数量会减少。

总的来说，血小板减少症的病因多样且复杂。明确病因是制定有效治疗方案的关键。通过合理的医疗干预，多数血小板减少症患者可以得到有效管理，降低出血风险，保障生活质量。如有相关症状，应及时就医，接受专业诊断与治疗。

（作者供职于山东省聊城市人民医院）

怎么通过中医方法护理肩周炎

□付广叶

在快节奏的现代生活中，肩周炎已成为困扰许多人的常见疾病。它主要表现为肩部疼痛、活动受限，严重时甚至影响日常生活。中医作为我国传统医学的瑰宝，对于肩周炎的护理有着独特的见解和方法。

肩周炎在中医理论中多属于“痹症”范畴，其发病往往与风寒湿邪侵袭、气血瘀滞、肝肾不足等因素有关。因此，中医护理肩周炎的方法多从祛风散寒、活血化瘀、补益肝肾等方面入手。

首先，祛风散寒是中医护理肩周炎的重要一环。中医认为，风寒湿邪是引起肩周炎的主要外因，因此，在日常生活中，我们要注意肩部的保暖，避免直接吹空调或冷风。同时，可以通过艾灸、拔罐等中医特色疗法来温通经络，驱散肩部的寒气。艾灸时，可以选择肩井、肩髃、肩髎等穴位，每个穴位艾灸10分钟~15分钟，以局部皮肤微红为度。拔罐则可以在肩部疼痛明显的区域进行，通过负压作用，将体内的寒气、湿气拔出，达到缓解疼痛的目的。

其次，活血化瘀也是中医护理肩周炎的关键步骤。肩部长期的活动受限会导致局部气血瘀滞，加重疼痛和炎症。中医推荐采用中药热敷、推拿按摩等方法来促进局部血液循环。中药热敷可以选择具有活血化瘀功效的中药，如红花、丹参、川芎等，煎汤后用毛巾蘸取药液热敷于肩部，每次20分钟~30分钟。推拿按摩则可以通过专业的按摩手法来舒筋活络，缓解疼痛。在按摩时，可以配合使用一些具有活血化瘀作用的按摩油或药膏，以增强效果。

此外，补益肝肾也是中医护理肩周炎不可忽视的一环。中医认为，肝肾不足会导致筋骨失养，从而引发肩周炎。因此，在护理肩周炎的过程中，我们要注重肝肾的调养。在饮食方面，可以多吃一些具有滋补肝肾作用的食物，如黑芝麻、核桃、枸杞等。同时，还可以通过中药内服来补益肝肾。

除了上述的中医特色护理方法外，肩周炎患者在日常生活中还要注意保持良好的生活习惯和姿势。避免长时间保持同一姿势，如久坐、长时间使用电脑等。适当进行肩部功能锻炼，如爬墙、梳头等动作锻炼，以增强肩部肌肉的力量和灵活性。

中医护理肩周炎是一个综合调理的过程，它不仅仅关注局部的疼痛缓解，更强调整体的平衡和调和。通过祛风散寒、活血化瘀、补益肝肾等方法的综合运用，可以有效地改善肩周炎的症状，提高生活质量。

总之，中医作为我国传统医学的瑰宝，在护理肩周炎方面具有独特的优势和方法。只要大家遵循中医的养生之道，结合现代医学的治疗手段，相信一定能够克服肩周炎带来的困扰，享受健康快乐的生活。

（作者供职于山东省临朐县海浮山医院）

内服加外敷治疗痹病的优势

□王光勇

痹病即通常所说的风湿性关节炎，是生活中的常见病，从中医的角度来讲，就是风、寒、湿三种邪气侵入人体关节而成痹。

痹症的类型

痹症可分为三种类型。一是风邪偏盛型，症状呈游走性疼痛，痛无定处，伸屈不利，这种叫行痹。二是寒邪偏盛型，症状是疼痛剧烈，痛有定处，喜温恶冷，得温痛减，这种叫痛痹。三是湿邪偏盛型，症状是下肢肿胀，疼痛、伸屈不利，这种叫着痹。

在临床上，像这样单一的痹症很少，一般都是风寒湿加杂、虚实加杂比较多见。痹症一般病情迁延日久，治疗疗程较长，但采用内服方药+膏药穴位贴敷疗法往往会达到良好的效果。此疗法的优点是疗效快、疗程短、治愈率高。

膏药穴位贴敷方法

将膏药贴敷于患者关节疼痛处和穴位处（以腰痛为例：取阿是穴、委中穴、肾俞穴、大肠俞穴帖敷），这样在痛点部位就形成了密封集中用药优势，能直接将药物有效成分透入患部关节筋骨中，通过透皮吸收来疏通经络、活血化瘀、除湿拔寒，结合内服中药汤剂配合，内外共同发力，能更好、更快地达到祛风、散寒、除湿、止痛的效果，从而大大缩短治疗周期，让患者尽快康复。

中药汤剂的选择

风寒痹阻型 表现为关节冷痛，游走不定，触之不热，恶风畏寒。治法为祛风散寒、温经通脉。方剂用防风汤合乌头汤随症加减，配合膏药穴位贴敷。

风湿痹阻型 症状肢体关节疼痛、重着，汗出、身体微肿。治法为方剂用羌活胜湿汤合蠲痹汤随症加减，方中羌活独活、桂枝、秦艽、海风藤、桑枝祛风除湿通络，当归、川芎、乳香理气活血止痛，偏风盛者可加防风，偏湿盛者加防已、苍术、薏苡仁，兼寒者加制附子，痛在上肢加威灵仙、姜黄，痛在下肢加牛膝、续断。配合膏药穴位贴敷。

寒湿痹阻型 表现为肢体关节剧痛、重着、痛有定处。治法为温经散寒、祛湿通络。方剂用乌头汤合海桐皮汤随症加减，方中乌头、附子、肉桂、细辛、川椒大辛大热，能散寒去湿，独活、秦艽、芍药和血脉，海桐皮、防己化湿通络，配合膏药穴位贴敷。

瘀血痹阻型 症状为肌肉、关节刺痛，部位固定不移、拒按，局部肿胀或有瘀斑。治法为活血化瘀、舒筋通络。方剂用身痛逐瘀汤合活络效灵丹随症加减，方中桃仁、红花、当归、川芎活血化瘀，牛膝、地龙疏通经络，丹参、乳香、没药活血化瘀，对寒凝气滞血瘀加桂枝、附片、姜黄，血虚气虚所致血瘀，加鸡血藤、首乌、黄芪、人参，痰瘀并见者加半夏、南星，阴虚血瘀加生地、玄参、知母、地骨皮。并配合膏药穴位贴敷，疼痛、麻木症状很快就能消失，一般都能达到行动自如。要嘱咐患者劳逸结合，避免寒凉，忌生冷辛辣食品。

（作者供职于山东省济南康魁力排湿寒热灸堂）

神经内科疾病患者如何进行饮食护理

□李云杰

神经内科疾病是指影响中枢神经系统和周围神经系统的一组疾病，包括脑卒中、帕金森病、阿尔茨海默病、多发性硬化症等。神经内科疾病患者的饮食护理对于他们的康复和健康至关重要。

脑卒中患者的饮食护理

脑卒中是一种急性脑血管疾病，由于大脑血管堵塞或破裂引起，会对患者的生命和健康构成严重威胁。

脑卒中患者可能会出现吞咽困难和消化功能减弱等症状，因此需要控制总热量摄入，避免暴饮暴食，以避免体重快速增加造成肥胖。过量的钠会导致血压升高，增加脑卒中风险。建议每天的钠摄入量不超过2克，避免食用腊肉、腊肠等过咸的食物。膳食纤维有助于脑卒中患者预防便秘，每日可适量食用新鲜蔬果，以预防便秘。

帕金森病患者的饮食护理

帕金森病是一种慢性神经系统疾病，通常会表现出肌肉僵硬、运动迟缓和震颤等症状。

帕金森患者的肌肉僵硬和运动迟缓等症状可能会导致体内蛋白质代谢紊乱。控制蛋白质摄入可以帮助减轻症状，可以选择优质蛋白质的食物，如鱼、鸡胸肉、豆腐等，但应该控制总摄入量。帕金森患者需要更多的维生素和矿物质来支持神经系统和肌肉的功能。患者可以多吃富含维生素B族、维生素C、维生素E的食物，如菠菜、腰果、橙子等。

刺激性饮料和食物可能会加重帕金森症状，患者应该避免饮用含有咖啡因、酒精的刺激性饮料，还要避免食用辛辣、油腻的刺激性食物。

阿尔茨海默病患者的饮食护理

阿尔茨海默病是一种慢性神经退行性疾病，常表现为记忆力减退、思维混乱、情绪不稳定等症状。

阿尔茨海默病患者需要维持均衡的饮食，保证蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质的摄入，可以多吃蔬菜、水果、谷类食物，蛋白质需摄入如鱼、牛肉、豆腐、鸡蛋等优质蛋白，脂肪的摄入也应保证是优质脂肪，如橄榄油、各类坚果等。

多发性硬化症患者的饮食护理

多发性硬化症是一种影响中枢神经系统的自身免疫性疾病，主要表现为肌肉无力、感觉异常、视力障碍、平衡失调等。

多发性硬化患者通常会出现血糖波动和胰岛素抵抗，因此应该控制碳水化合物的摄入。患者应该选择低升糖指数（GI）的食物，如粗粮、豆类等。还应该控制脂肪摄入，特别是饱和脂肪和反式脂肪的摄入，患者可以选择富含不饱和脂肪的食物，如橄榄油、鱼油等，尽量减少食用高脂肪的食品，如油炸食品、奶油蛋糕等。

神经内科疾病患者的饮食护理应注意合理膳食、均衡摄入、适当控制脂肪和盐的摄入量，并增加膳食纤维的摄入，还应根据不同疾病的特点，针对性地进行饮食规划。

（作者供职于山东省临沂市人民医院）

经颅磁刺激的技术原理和应用

□刘同巍

随着科技的不断进步，越来越多的神经调控疗法在现代医学领域被应用于脑疾病的治疗研究中。其中，经颅磁刺激作为一种无痛无创的治疗方法，受到医务工作者的广泛青睐，并为患者带来有效的临床缓解。

经颅磁刺激作为一种非侵入性的神经调控技术，通过放置在头皮上的磁场发生器产生磁场，这个磁场能够穿透颅骨并影响大脑皮层的神经元活动。这种刺激能够兴奋或抑制大脑神经元的活动，从而调节脑功能，达到治疗脑疾病的目的。

经颅磁刺激的治疗原理是利用磁场来刺激大脑皮层神经元。当磁场发生器产生磁场时，会在局部大脑皮层中产生微弱感应电流，这个电流足以影响神经元的活动。通过这种方式，经颅磁刺激可以调节大脑皮层的兴奋性，从而改善脑疾病的症状。

经颅磁刺激已被广泛应用于多种脑疾病的治疗，包括但不限于抑郁症、焦虑症、帕金森病、慢性疼痛等。

抑郁症：经颅磁刺激能够调节大脑中与情绪相关的神经通路，有效缓解抑郁症患者的症状。

焦虑症：通过刺激大脑中的相关区域，经颅磁刺激有助于减轻焦虑症状，提高患者的生活质量。

帕金森病：经颅磁刺激能够改善帕金森病患者的运动障碍，提高生活质量。

慢性疼痛：对于慢性疼痛患者，经颅磁刺激能够调节疼痛传导通路，缓解疼痛症状。

此外，经颅磁刺激还在其他脑疾病如精神分裂症、睡眠障碍中展现出良好的应用前景。

与传统疗法相比，经颅磁刺激具有诸多优势。首先，经颅磁刺激无须使用药物，避免了药物不良反应对患者的影响。其次，经颅磁刺激是一种无创性治疗方法，无须手术，降低了治疗风险。此外，经颅磁刺激还具有较好的可重复性和调节性，医生可以根据患者的具体情况调整治疗方案。

尽管经颅磁刺激在脑疾病治疗方面取得了一定的成果，但仍面临诸多挑战和发展空间。首先，对于经颅磁刺激的作用机制仍需深入研究，以便更准确把握其治疗原理。其次，目前经颅磁刺激的适应证范围相对有限，需要进一步扩大其应用范围。此外，如何提高经颅磁刺激的治疗效果和降低治疗成本也是未来的研究方向。

总之，经颅磁刺激作为一种无痛无创的脑疾病治疗方法，在神经科学领域具有广阔的应用前景。随着科学技术的不断进步，相信经颅磁刺激未来会为更多脑疾病患者带来福音。

（作者供职于河南省新乡医学院第二附属医院）