

科学准备,安全护航:无痛人流术前准备

■海南省妇女儿童医学中心 贺延斌

随着医疗技术进步,无痛人流已成为终止早期妊娠的安全选择。但许多人不知道的是:手术的安全性与舒适度,80%取决于术前准备是否充分。每一次麻醉手术的背后,是一套严谨的医学准备体系。

一、核心保障:术前检查清单

无痛人流非普通门诊手术,需系统性医学评估排除风险:

孕情确认:**B**超检查确认宫内孕、孕囊位置及大小(需在妊娠**10**周内进行),并排除宫外孕风险;

感染筛查:白带常规检查排查霉菌、滴虫等感染;若存在阴道炎、盆腔炎等急性炎症,需先治疗再手术;

全身功能评估:血常规、凝血功能、传染病(如乙肝、梅毒、**HIV**)筛查;尿常规及肝肾功能检测;

心脏安全确认:心电图检查评估心脏能否耐受麻醉;

特别注意:有心血管病史、哮喘或过敏体质者,需提前向麻醉师说明,便于调整麻醉方案。

二、关键一步:禁食禁水,麻醉安全生命线

麻醉引发呕吐误吸可致命,因此禁食要求极其严格:

术前**8**小时禁固体食物,**4**小时禁清饮(如水、茶);若术前不慎进食,必须告知医

生,手术需延迟进行;

同时,手术当天请摘除首饰、卸除指甲油,避免干扰术中血氧监测。

三、身体准备:细节决定术后恢复

身体状态直接影响手术效果:

术前**3**天避免性生活,降低感染

风险;

术前**1**天淋浴清洁,着重外阴卫生(勿冲洗阴道),更换干净宽松衣物;

体温>**37.5℃**需推迟手术(提示潜在感染或疾病活动);

感冒、咳嗽未愈者不宜手术——

呼吸道症状增加麻醉风险。

四、心理与物品:容易被忽视的“软准备”

心理状态影响痛感与恢复速度;

提前了解手术流程(麻醉起效快、全程无痛感),可减轻焦虑;

若情绪波动大,建议由家人陪伴或寻求心理咨询支持;

物品准备清单:

卫生巾、宽松衣裤(方便术后穿着);

保温杯(可备红糖温水术后饮用)、防风寒外套;

必须由家属陪同:协助手续办理、术后照护及紧急情况应对。

五、禁忌人群:哪些情况不能立即手术?

存在以下问题需暂缓或取消

手术:

急性生殖道炎症(如阴道炎、宫颈炎、盆腔炎);

严重全身疾病(如心衰、未控高血压、重度贫血、活动性肺结核);

传染病急性期(肝炎、结核等);

术前**4**小时内两次体温≥**37.5℃**

六、准备即保护

无痛人流不是“睡一觉就好”的简单操作,而是依赖严密医学流程的安全医疗行为。从禁食禁水的时间把控,到一张心电图的细致判读;从一支麻醉药剂的精准推注,到一声温柔的术后唤醒——科学且周全的术前准备,是安全与尊严的双重守护。

手术:

急性生殖道炎症(如阴道炎、宫颈炎、盆腔炎);

严重全身疾病(如心衰、未控高血压、重度贫血、活动性肺结核);

传染病急性期(肝炎、结核等);

术前**4**小时内两次体温≥**37.5℃**

六、准备即保护

无痛人流不是“睡一觉就好”的简单操作,而是依赖严密医学流程的安全医疗行为。从禁食禁水的时间把控,到一张心电图的细致判读;从一支麻醉药剂的精准推注,到一声温柔的术后唤醒——科学且周全的术前准备,是安全与尊严的双重守护。

儿童麻醉安全,家长必看的注意事项和正确做法

■海口市妇幼保健院(海口市妇女儿童医院) 韩铁超

对于每个家庭来说,当孩子需要进行手术时,那颗悬着的心总是不自觉地被“麻醉安全”四个字牵动。有些家长担心麻醉会影响孩子大脑发育,还有些纠结于麻醉方式的选择。

一、术前准备的关键细节

小儿麻醉前的准备工作需要家长与医疗团队紧密配合,尤其要重视与麻醉医生的深度沟通。除了通过院内杂志、影片和手册帮助患儿及父母全面了解手术流程外,家长需主动告知孩子的过敏史、日常用药情况以及特殊健康状况。需特别注意严格遵循麻醉前禁食禁饮要求,手术前应严格遵循“术前**6-8**小时禁食(固体食物/奶),术前**2**小时禁饮(含清水)”,若孩子近期存在感冒咳嗽、发热等呼吸道症状,必须及时说明具体情况,这些因素可能直接影响麻醉方式的选择与调整。麻醉医生会重点评估呼吸系统及心血管系统功能,结合家族遗传病史来制定个性化方案。对于存在焦虑情绪的患儿,可通过服用安全有效

的镇静措施实现平稳诱导,同时注意观察患儿与父母分离时的情绪反应。整个沟通过程中要始终让患儿感受到关注,用适合年龄的语言解答疑问,消除其对未知过程的恐惧感,从而为手术创造最佳身心状态。

二、术中守护的“科学密码”

手术室里的麻醉监护系统如同精密的生命雷达,实时捕捉孩子的心跳、呼吸、血氧等关键指标。麻醉医护人员会根据这些数据动态调整药物用量,就像给沉睡中的孩子系上隐形的“安全绳”。

面对不同的手术需求,麻醉方式的选择需遵循科学原则。对于时间较短的检查项目,可能采用“睡美人”式的静脉麻醉;对于需要深度镇痛的手术,会采用吸入麻醉,如同给孩子戴上氧气面罩。某些四肢手术还可运用神经阻滞技术,让孩子在清醒状态下完成治疗。对于存在神经系统基础疾病的孩子,麻醉团队会启动脑氧饱和度监测,确保脑部供血维持在最佳水平。同时,麻醉医师会采用多模态神经监测技术,

实时评估患儿的意识深度与脑电活动,避免过度麻醉对未成熟神经网络的不良影响。

三、术后复苏的温暖护航

当孩子从麻醉中逐渐苏醒时,家长的守护方式直接影响恢复质量。首先要学会观察“苏醒信号”,孩子扭动身体或发出哼唧声时,不要急着喂食喂水。这个阶段可以握着孩子的小手轻声安抚,但要注意避免剧烈摇晃或大声呼唤。孩子术后出现异常哭闹或认知反应迟钝时,需警惕罕见的中枢神经敏感反应。此类情况可通过术后脑功能筛查及早识别,绝大多数孩子在营养神经治疗后可完全恢复。

饮食恢复要像攀登阶梯般循序渐进。从清水到米汤,从果泥到软面条,每个阶段都要观察孩子的吞咽反应。疼痛管理更需要智慧,不要擅自使用退烧药止疼。

麻醉安全是场需要医患携手的生命守护战。当我们理解每个环节的科学原理,掌握正确的应对方法,就能为孩子筑起最安心的防护网。

骨质疏松只补钙? 中医说这三样才是“骨头加油站”!

■广东省中医院海南医院 罗原泰

提起骨质疏松,很多人第一反应就是缺钙了!于是牛奶、钙片齐上阵,仿佛只要把钙吃够,骨头就能结实了。但现实往往很打脸,明明天天补钙,骨密度却依旧在走下坡路。

一、骨质疏松是什么?

骨质疏松,说白了就是“骨头变松了”。正常的骨头密度高,结构紧实,就像钢筋水泥的楼房。而骨质疏松时,骨头就像用泡沫板盖房子,一掰就断、一摔就裂。医学把它归为代谢性骨病,主要是骨密度降低、骨微结构破坏所致。而中医则认为,肾主骨、肝藏血、脾统血,三者功能失调则会影响骨骼健康。

二、光补钙不够,原因是什么?

很多人一听说骨质疏松,立刻想到钙片,甚至各种打着“强骨”旗号的保健品——钙粉、钙片、钙奶、钙胶囊。可结果

呢?补了几年骨密度还是没涨多少,腰疼腿软照旧。为啥?因为骨质疏松不是“缺钙”那么简单,而是骨代谢出了问题。钙只是骨骼的一部分,关键还要看“钙去哪了”。

三、中医怎么看骨质疏松?补肾三要素

中医认为“肾主骨”,骨头的强壮,离不开肾的精气支持;“脾主运化”,脾胃不好,吃进去的营养也白搭;“肝主筋”,肝血充盈,筋骨才能有活力。换句话说,肝脾肾,是骨头背后的“三驾马车”。

1. 补肾养骨——骨头的“底气”

中医讲“肾藏精,精生髓,髓养骨”。肾虚了,骨髓空了,骨头自然变脆。年纪大的人、久病体虚者、产后女性尤其容易“肾亏伤骨”。

怎么办?吃点补肾的,比如杜仲、续断,都是经典中药材。

2. 健脾助运——骨头的“营养站”

吃进去的补品、钙片能不能转化成骨骼能用的营养,要靠脾胃。脾虚者往往食欲差、消化慢,哪怕吃得再好,也可能白白浪费。

健脾的食物其实我们每天都能吃到:山药、莲子、茯苓,这些都是“脾胃界的补丁专家”。调好脾胃,钙才能进骨头。

3. 疏肝活血——骨头的“润滑油”

肝藏血,主筋。筋强骨硬,才能灵活有力。有些人虽然骨密度正常,但老是肌肉酸痛、关节卡顿,多半和肝气不畅有关。

玫瑰花、丹参,当归这些活血养肝的小能手,不仅调情绪、通气血,还间接保养了骨头。

骨质疏松是“悄无声息的杀手”,它不会让你立刻倒下,但会在某个意外时刻让你“猝不及防”。别等骨头断了,才想起保养;别迷信“钙片万能”,也别忽略中医“补肝脾肾”的深层智慧。

寻常型天疱疮患者居家护理全攻略:护士教你做好皮肤防护与感染预防

■海南省第五人民医院 林惠妃

作为长期接触天疱疮患者的医护人员,常被问到:“护士,在家怎么护理伤口?咋预防感染呀?”今天就给寻常型天疱疮患者讲讲居家护理的攻略。

一、皮肤清洁与防护:基础又关键

寻常型天疱疮初始会在口腔黏膜出现水疱、糜烂,之后皮肤也会起疱,疱壁薄易破。居家清洁有讲究:若皮肤受累面积不超体表面积的**30%**,用温水淋浴就行,别搓澡,别用热水刺激,洗完用干净毛巾轻轻擦干,动作重了容易弄破水疱。要是受累面积超过**30%**,可以参考浸浴疗法,具体操作听医生指导。

日常要保持皮肤清洁,选宽松、柔软的衣服,减少对皮肤摩擦。外出记得防晒,戴宽檐帽、穿防晒服,按医生建议涂广谱防晒剂,紫外线刺激可能让皮肤问题加重。还要及时剪指甲,别抓挠皮肤,一旦抓破,感

染风险大增!

二、感染预防:时刻要警惕

天疱疮患者皮肤有糜烂面,本身就易感染,所以要少去人群聚集的地方,家里保持通风、清洁,被服和衣物勤换勤洗。另外,别觉得“免疫力低就猛补”,天疱疮是自身免疫疾病,不是单纯免疫力低或高导致的,别乱买“增强免疫力”的药、保健品,听医生的规范治疗才对。

三、生活细节:这些要注意

(一)饮食调理

没有严格食物禁忌,但要少吃大蒜、洋葱、韭菜等辛辣食物,高糖、高盐、高油脂的也少碰,别喝酒。吃东西选软和、好消化的,太硬、太烫的别吃,要是进食困难,就吃软食、半流食,像粥、鸡蛋羹这些。还得保证营养,适量吃瘦肉、牛奶、鸡蛋清,补充蛋白质,也可以按需求吃蛋白粉,再适当补点维

生素**D**和其他微量元素,帮身体恢复。

(二)口腔护理

很多患者口腔黏膜会受累,刷牙用软毛牙刷,按医生说的正确漱口,减少口腔细菌滋生,不然口腔里的糜烂面容易感染,还会更疼。

(三)用药管理

天疱疮患者一般要吃多种药,为了别吃错、漏吃,建议用标着服药时间的专用药盒,自己和家属都能随时看看有没有按时吃药,这对控制病情特别重要。

四、心态与记录:不能忽视

要放松心情,别被疾病压垮,学会和它共处,规律作息、别熬夜、别过度劳累。可以简单记记病情变化,比如水疱啥时候长的、破了没,吃的药有没有调整,不过别天天盯着记录焦虑,保持健康心态对恢复也很关键。

神秘的麻醉医生:无影灯下的生命守护者

■海南省妇女儿童医学中心 贺延斌

在手术室的无影灯下,总有一群人戴着口罩、帽子,只露出专注而沉静的眼睛。他们不握手术刀,却掌控着患者生命的“开关”;他们不主刀,却是手术台上最关键的“定海神针”。他们就是麻醉医生——一群隐于手术刀光芒后的“隐形守护者”。今天,让我们走近他们,看看这群“生命摆渡人”如何用专业与温情,守护每一场生死博弈。

一、手术前的“侦探”:揭开身体的“隐藏密码”。许多人以为,麻醉医生的工作从患者入睡才开始。实际上,他们的“战斗”早在术前就已打响。一位麻醉医生曾笑称:“我们的问诊像侦探破案,连患者昨晚吃了什么、是否失眠都要问得清清楚楚。”他们会翻阅患者的病历,像“人体拼图师”一样,将高血压、糖尿病、过敏史等碎片信息拼凑成完整的健康画像。遇到高龄或复杂病情的患者,他们甚至会提前组织多学科会诊,为手术制定“专属剧本”。曾有患者术后惊讶:“麻醉医生比我还了解我的身体!”

二、手术中的“指挥官”:在毫厘间掌控生死。手术台上,麻醉医生是“生命指挥官”。他们手中的麻醉药物和监测设备,就是他们的“武器库”。麻醉深度太浅,患者可能术中苏醒;太深,又可能影响呼吸和循环。他们需要像“调音师”一样,将麻醉深度调整到“最佳音准”。遇到大出血或过敏反应,他们必须瞬间化身“急救先锋”,调整药物、输血、维持血压,与外科医生默契配合,将患者从死神手中“抢”回来。一位麻醉医生曾比喻:“我们的工作就像走钢丝,一边是手术风险,一边是患者生命,必须时刻保持平衡。”

三、急救场的“全能战士”:与死神赛跑的“闪电侠”。麻醉医生的战场,远不止手术室。在急诊科、**ICU**,他们常常是“救场王”。气管插管、心肺复苏、建立生命通道……他们用最快的速度,为患者打开“生命通道”。一位急诊科医生曾感慨:“遇到心跳骤停的患者,麻醉医生总是第一个冲上去,**10**秒内完成插管,动作快得像电影里的超级英雄。”他们甚至能“跨界”救人:产科的“羊水栓塞”、儿科的新生儿窒息,都离不开他们的“神操作”。

四、被误解的“隐形人”:甘做“无名英雄”。尽管如此重要,麻醉医生却常被误解:患者家属问:“麻醉医生不就是打一针吗?怎么收费这么高?”同事调侃:“你们总躲在幕后,是不是怕被患者记住?”其实,他们的“隐形”恰恰是专业的体现——打一针容易,但让患者平稳度过手术,快速苏醒且无并发症,需要数十年如一日的积累。他们甘愿做“隐形人”,是因为深知:手术的成功,是外科医生与麻醉医生的“双人舞”,缺一不可。

五、致敬“生命的摆渡人”:愿每一场手术都平安。下次走进手术室,不妨对麻醉医生说声“谢谢”。他们或许不会摘下口罩回应,但一定会用更专注的眼神,为您的生命保驾护航。

正如一位麻醉医生所说:“我们的存在,就是为了患者忘记恐惧、忘记疼痛,甚至忘记我们的存在——因为那意味着一切顺利。”后记在医学的舞台上,麻醉医生是低调的“幕后英雄”。他们用专业与温情,为生命筑起一道隐形的屏障。愿这篇文章,能让更多人看见他们的光芒,听见他们的故事。毕竟,每一个平安苏醒的背后,都有一位默默守护的“生命摆渡人”。