

手术患者必看的术前准备知识

很多人提到手术就非常害怕，总是询问医生：我的病就不能服药治疗吗？手术会不会有什么危险性？手术会不会让我留下后遗症……手术是一种外科治疗的方法，在生活中人们一般会将其称为开刀。通过手术可以治疗很多种疾病，延长我们的生命。随着时代的发展，手术技术越来越成熟，手术种类也非常多，可以治疗的范围越来越大。本文会教你术前准备小知识，推荐给需要手术的患者以及家属阅读。

什么是术前准备

我们可以直接从字面意思了解这个词语，就是在手术前患者需要做的准备工作。为什么要进行手术前的准备工作呢？这是因为不管什么手术都会存在一定的风险，通过术前准备可以确保患者适合进行手术，将身体的状态调整为适合手术的状态，并将患者在手术中的风险降到最低，以保证手术可以顺利地开展，减少患者在手术中的突发危险因素。

术前准备

1. 资料准备 医生诊断你的病情后会和你一起商讨治疗计划，如果听到需要手术治疗请不要太过担心，要相信医生的决断。与医生制定好手术计划和时间后，我们要做的就是放松心情，安静地等待。等到手术的前一天，医生会提前通知你去做各项相应的术前检查。有些人会发现，有些检查前两天刚刚做过，怎么又要做？这是因为这些检查的结果属于不断变化的数据，前几天做的已经不适用了，需要看最新的检查结果，来确定我们的身体各项指标适不适合进行手术。医院还会拿出手术知情同意书给我们签署，在签署

好后才可以进行第二天的手术。麻醉师也会在这一天对你进行探查，询问你之前有没有做过什么手术、身体有没有什么疾病、有没有对什么东西过敏。这时候我们一定要诚实地回答麻醉师的问话，因为麻醉师会根据这些情况，结合你的病情，在手术时给你选择调整麻醉药的使用剂量。麻醉药是手术过程非常重要的药物，它的使用剂量可能会影响手术的成功概率和你的生命安全。

2. 个人准备 在手术的前一天患者最好可以洗一个澡，这样可以保持皮肤整洁。

早上起床和晚上睡觉前都要认真刷牙，保持口腔内的卫生，有条件的可以使用漱口液漱口。

在手术的前一晚我们要充分休息，不要熬夜。

穿一些保暖的衣服，睡觉时盖好被子，防寒保暖，将病房内的空调温度调至26℃，防止感冒。

女性患者如果在住院期间或者手术前一晚，生理期突然降临，要及时告诉医生该情况，年轻的女患者请不要害羞，这是非常重要的事情。在医护人员告知有禁食禁水的术前准备后，我们要计算好最后的



进餐时间以及喝水时间。千万不可以偷偷地进食进水，这会导致手术的过程中，胃里面的食物和水顺着呼吸道反流，可能会引起窒息。在洗漱刷牙的时候不要喝水。

在手术前患者还需要进行理发以及刮胡子和刮毛等活动，请不要害羞，也不要觉得丑陋，刮毛是因为在手术后毛发容易滋生细菌，引起术后感染的可能性。为了身体可以快一点恢复健康，所以才会刮毛。

手术当天患者最好将口腔中的假牙取下来，将自己身体上所有的饰品摘下来，例如戒指、耳环、手镯以及发夹等。贵重的物品在取下来后，需要妥善保管，防止弄丢。

手术当天患者不要化妆、佩戴美瞳或者隐形眼镜等，手上不要做美甲、涂指甲油，因为这会影响医生在手术中对你的生命体征的判断。

医生在手术时会观察我们的唇色、皮肤以及面色，判断我们的生命体征是不是平稳地进行。指甲油会影响我们血氧饱和度监测。

长发女生在手术的时候可以将自己的头发放在侧面，这样躺下去的时候会舒服很多。

在手术前要尽可能地排空大小便，穿医院统一发放的病号服，里面不要穿其他的内衣物。

温馨提示

1. 我们要重视手术前准备，如果自己有任何不舒服的地方要及时和医生护士说。

2. 在手术开始前要听从医护人员的话，核对信息时可能会核对好几遍，请耐心回答，防止出现手术失误。

3. 在手术床上不要乱动，配合医生的治疗。

柳州市妇幼保健院 刘如榕

如何制定个性化的痛症康复计划？

在日常生活中，疼痛似乎成为了我们生活中难以避免的一部分。但疼痛往往伴随着一系列的生理和心理反应，对我们的生活质量产生着重大影响。为解决这一问题，制定个性化的痛症康复计划成为医学领域的研究热点。通过对这些机制的深入研究，医生可以根据不同的致病机理选择合适的治疗方法，从而更好地帮助患者减轻疼痛。

个性化的痛症康复计划需要考虑到患者的整体情况，包括身体状况、心理状态和生活方式等。例如，对于一位长期从事办公室工作的患者，其背痛可能与长时间保持相同姿势有关；而对于一位长期从事体力劳动的患者，其关节疼痛可能与过度使用相关。因此，在制定康复计划时，医生需要综合考虑患者的工作环境、生活习惯以及可能的诱因，以便寻找出适合其个体特点的康复方法。

个性化的痛症康复计划的制定是一项复杂而又关键的工作，它需要医生深入了解患者的病情症状，综合考虑其整体情况，并对疼痛的致病机理有深入的了解。只有如

此，我们才能真正针对每一位患者制定出最合适的康复计划。

那么，该如何制定个性化的痛症康复计划？

个性化的痛症康复计划是一种基于个体特点和病情症状的治疗方案，旨在帮助病人减轻疼痛，提高生活质量。在日常生活中，我们经常会遇到各种疼痛问题，例如头痛、肌肉酸痛、关节炎等，这些疼痛可能影响我们的工作效率、生活品质甚至心理健康。制定个性化的痛症康复计划是确保病人能够得到最佳治疗效果的关键。

了解病情症状是制定个性化康复计划的第一步。医生会与患者详细交流，询问疼痛的性质、发作频率、疼痛部位以及影响日常生活的程度。此外，医生还会考虑患者的年龄、性别、健康状况和既往病史等因素。通过这些信息的收集和分析，医生能够对患者的病情有一个全面的了解，为个性化康复计划的制定提供基础。

制定个性化的痛症康复计划需要综合考虑多个治疗手段，根据疼痛的原因和机制，医生可以采用多

种治疗方法，包括药物治疗、物理治疗和心理疗法等。

1、药物治疗 医生会根据疼痛的类型和程度来选择合适的药物，例如，非处方的非甾体抗炎药(NSAIDs)可以用于缓解头痛和关节炎引起的疼痛。对于严重的疼痛，可能需要使用处方药物，如阿片类药物或抗抑郁药物，但医生会在使用这些药物时权衡其益处和风险，确保患者的安全。

2、物理治疗 这也是个性化康复计划中重要的一环，物理治疗可以通过锻炼、按摩、热敷、理疗和针灸等方式帮助缓解疼痛。例如，对于慢性背痛患者，医生可能会建议进行脊柱伸展运动和核心肌群强化训练。这些锻炼可以改善脊柱的稳定性和肌肉的力量，从而减轻疼痛。按摩和热敷可以促进血液循环，缓解肌肉痉挛和紧张，减轻疼痛感。

3、心理疗法 疼痛往往伴随着情绪和心理问题，如焦虑、抑郁和睡眠障碍。心理疗法可以帮助患者学会应对疼痛，改变负面情绪和不良行为习惯。常用的心理疗法包括认知行为疗法、放松训练和生物反

馈疗法等，通过这些方法，患者可以学会转移注意力、积极应对疼痛，并逐渐改善心理状态。

此外，个性化的痛症康复计划需要定期评估和调整。疼痛是一个复杂的问题，治疗效果因人而异。因此，医生会定期与患者进行复诊，评估治疗效果和病情变化。如果疼痛缓解不明显或出现新的症状，医生可能会调整治疗方案，包括调整药物剂量、改变物理治疗方案或增加心理疗法的次数。通过定期的评估和调整，医生可以确保病人得到最佳的治疗效果。

个性化的痛症康复计划是一项复杂而综合的任务，医生需要与患者密切合作，充分了解病情和个体差异。患者也需要积极配合治疗，按医生的建议进行药物使用、物理锻炼和心理疗法。通过详细询问患者的症状及其出现的时间、频率、程度等信息，医生可以更好地了解患者的病情，为其量身定制康复计划。使用个性化的康复计划，我们可以更好地管理和控制疼痛，提高生活质量。

北海市卫生学校附属医院 曾旭光