



一觉醒来 一步到“胃” 了解安全轻松的无痛胃肠镜

胃肠镜检查，在睡梦中就能完成，这是真的吗？让我们一起来探索一下吧。

什么是胃肠镜检查？

普通胃肠镜检查是做胃镜检查的时候，医生把带有摄像头的纤维软管从口腔插入检查食管和胃。做肠镜时，会更换一根更粗一些的纤维软管从肛门进去，推入直肠和结肠中，看肠道内的情况。但肠镜不能检查小肠，因为小肠太长了（大约9米），无法实现检查过程。

无痛胃肠镜检查是怎样的？

无痛胃肠镜检查，即无痛胃镜检查及肠镜检查。该检查开始前，由麻醉医生在受检者静脉里注射一种短效镇静麻醉药物，让患者短暂“睡着”，整个检查过程都会在麻醉医生专业的监测和操作下进行，被检查者一觉醒来就已经轻松完成胃肠镜检查，不会有任何恶心、呕吐及其他不适疼痛的感觉，也减少了被检者因痛苦不断躁动而引起机械损伤。无痛胃肠镜检查能让医生更仔细、清楚地观察消化道黏膜的病变，极

大地提高诊断的准确率，尤其是消化道早期癌的发现率。

无痛胃肠镜采用的麻药是“丙泊酚”，这种麻药又称为“快乐牛奶”。这种麻醉保留了被检查者的自主呼吸，并不进行气管插管和机械通气，使被检查者在整个检查过程中处于睡眠状态。当检查或治疗结束后，一般只需10分钟左右即可苏醒。醒来后1小时内可能会感觉有点头晕、乏力，几小时后就感觉“精神”回来了，但一般来说，当天不建议驾驶汽车、电动车及工程机械操作。

麻醉药有没有副作用？

有些患者认为麻醉产生的副作用会导致记忆力下降、变傻，甚至睡觉后无法醒来。其实这些都是缺乏科学依据的谣言。因为在无痛胃肠镜前，麻醉医师会按照患者的年龄和体重来计算配药、给药；术中也会严密检测患者生命体征，使患者在短暂的睡眠状态下安全地进行胃肠镜检查。另外，无痛内镜检查所用的短效镇静麻醉药物，一般为丙泊酚或依托咪酯以及短效的镇痛药，它主

要通过肝脏代谢，从尿中排泄，基本没有副作用。

尽管无痛胃肠镜有各种优势，但也并不是所有的人都适合进行，需要麻醉医师在检查前做全面评估，签署麻醉知情同意书才可以进行无痛胃肠镜检查。

无痛胃肠镜检查 有哪些注意事项？

胃肠镜检查前后的注意事项主要有：1. 检查前两天开始进食半流质，如面条、粥、水蒸蛋等，不要进食含纤维较高的食物（笋、番薯、芦菜等）、带籽的食物（火龙果、西瓜、猕猴桃、小番茄等）。2. 检查前一天进食流质（不含渣质的汤汁类食物均可，如可以喝过滤过的纯果汁），不要进食牛奶。3. 检查后如无特别异常，可进食流食、软食，如未出现不适可恢复正常饮食。4. 若患者进行了病理活检，检查后2小时方可饮少量温水，如未出现不适可进食半流质食物（检查后3天内），忌食生、硬、辣、烫食物，以促进创面愈合。

山东省泰安荣军医院 丁娜

如何做好医院政工工作

医院思想政治工作是提升集体凝聚力的重要途径。如果政工师在这个过程中能很好发挥自身作用，势必可以带动全体职工思想和意识朝着积极的方向发展。政工师应该成为单位思想政治工作中坚力量，他们除了需团结同事，还要了解大家的内心所想及实际困难，采取针对性的措施和方式开展教育活动，让大家用更热情、乐观的状态面对工作和生活。

医院政工师

如何有效开展思想政治工作

思想政治工作应该与时俱进、以人为本，这样才能取得预定效果。政工人员要多与职工沟通和交流，准确把握职工的思想状况，倾听职工集体工作中的心声，包括思想及生活中的困惑和困难，并认真研究和解决他们反映的问题。

提高自身素质

促进医院政工工作的开展

政工师的个人素质既是人格力量的彰显，也是政工形象的标志，个人素质的高低与开展工作的效果更是密不可分。所以政工师在工作中更要加强个人觉悟和自身修养的提高。个人素质和修养要体现在以下

几个方面：

一是政治理论素养高，可以将思想理论知识运用于工作中；二是自身的品德高尚，人格完善，能给职工做榜样；三是要具备良好的沟通能力和交际能力；政工师在做本职工作的同时，也要协助领导做好日常管理工作，所以政工师还要具备组织管理能力；政工师是思想政治工作者，他们要在第一时间掌握必要的信息和动向，所以政工师必须要有较强的调查能力和协调能力。

做好医院政工工作的前提条件

作为政工师必须具备一定的理论水平及语言表达能力，要能够调动职工的积极性，发挥医院干部职工的作用。政工人员要加强自身的业务知识学习，不断提高写作水平和公文办理的能力，使自己成为学政治、知业务、会管理的复合型人才。其次，要具备组织协调和驾驭全局的能力，把综合协调渗透到工作的各个环节。

做好医院政工工作的具体方法

政工师要深入职工群众，倾听民意，认真分析各方信息，最大限度地理顺关系、消除误会、增进团结、促进工作。面

对问题时必须坚持实事求是的原则，通过走访交流的形式，了解事情的来龙去脉，了解目前职工的思想状况，切实解决好问题。政工师不能只看问题的表面现象，而是要深入了解问题的本质，分析问题的症结所在，再研究解决问题的具体办法，只有这样才能更好地为职工排忧解难。

沟通交流要怀揣坦率真诚之心

在不少医院中，由于职工不善于认识和处理工作与生活的矛盾，会出现心理失衡和心理障碍等现象。这就要求政工师要有一颗坦率真诚的心，真正重视、了解和关心各类人群的需求。政工师不但要关心职工本人，还要关心职工的家人，让职工的家人感受到组织的温暖和关怀。

医疗是“健康所系，生命相托”的伟大事业。医务人员是生命健康的守护神。医院的政工人员要不断学习和提高自身综合素质，做到工作态度端正，工作方法准确，工作素养全面，才能提升单位职工凝聚力，为医院政工工作做出应有的贡献。

攸县中医院 贺琴

公共卫生健康小知识

公共卫生涉及预防疾病、促进健康、延长寿命等领域，其目标是通过研究、教育、政策制定和干预措施，提高人群的健康水平，预防疾病的发生和传播，改善环境卫生，促进社会公平和健康公正。公共卫生的范围涵盖了各个层面，包括个体、家庭、社区、城市、国家和全球。它综合运用多学科的知识和方法，如流行病学、生物统计学、环境卫生学、健康教育、卫生管理等，以实现人类的健康和福祉。

公共卫生防控的常见疾病

传染病 包括流感、肺炎、肠道传染病（如腹泻）、结核病、艾滋病等。

心血管疾病 包括冠心病、高血压、中风等。

呼吸系统疾病 包括慢性阻塞性肺疾病（COPD）、哮喘、肺癌等。

代谢性疾病 包括糖尿病、肥胖症、高血脂症等。

癌症 包括肺癌、乳腺癌、结肠癌、前列腺癌等。

传染性疾病 包括性传播疾病（如性病）、病毒性肝炎（如乙肝、丙肝）、寄生虫感染等。

精神心理疾病 包括抑郁症、焦虑症、精神分裂症等。

营养不良 包括缺铁性贫血、维生素缺乏病等。

骨质疏松症 主要影响老年人，导致骨骼脆弱易骨折。

儿童疾病 包括水痘、麻疹、腮腺炎、儿童肺炎等。

这些疾病在公共卫生领域被广泛关注，通过预防措施、健康教育、疫苗接种、健康促进等手段，可以减少其发生和传播，提高整个社会群体的健康水平。

公共卫生健康预防措施

疫苗接种 接种疫苗是预防传染病的有效手段。根据国家的免疫规划，及时接种疫苗，保护自己和他人免受疾病的侵害。

卫生防护措施 如良好的手卫生、正确使用口罩、避免接触病原体等，可以减少传染病的传播。

健康饮食 均衡饮食对于维持健康至关重要。多摄入新鲜水果、蔬菜、全谷物和蛋白质，限制高盐、高糖和高脂肪食物的摄入。

体育锻炼 适度的体育锻炼有助于增强免疫力、维持心血管健康和控制体重。每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、跑步、游泳等。

心理健康 关注自己的心理健康同样重要。保持积极的心态，与他人保持良好的社交联系，寻求支持和帮助，有助于减轻压力和提升心理健康。

避免烟草和酒精 吸烟和酗酒对健康有害。尽量避免吸烟和二手烟的接触，限制酒精的摄入量。

以上是一些常见的公共卫生健康预防措施，通过采取这些措施，可以降低疾病的风险，提高整个社会群体的健康水平。

公共卫生健康是一个关乎整个社会群体的重要领域，通过预防疾病、促进健康、改善环境卫生等措施，可以提高人们的健康水平和生活质量。在面对各种健康问题时，我们可以采取积极的预防措施，如接种疫苗、保持良好的卫生习惯、均衡饮食、适度运动等。

日照市人民医院 党传欣