

组合拳降低医院消毒供应中心锐器伤害

朋友们，你们有没有想过，在医院消毒供应中心，那些默默无闻的英雄们每天都在与什么“搏斗”呢？不是病魔，不是细菌，而是那些锋利的锐器！说起来都让人心惊胆战，一不小心，这些锐器就可能给咱们的白衣天使们带来伤害。

锐器伤害：

去污区的“不速之客”

去污区那些缝针、刀片、穿刺针就像是不请自来的“客人”，经常随着器械一同“光临”。工作人员在清点器械时，简直就像是在玩一场“俄罗斯轮盘”，时刻都得提着心、吊着胆。为啥会这样呢？原因其实很简单，也很让人无奈。

首先，这些锐器本身就是“带刺的玫瑰”，锋利无比，一不小心就会“亲”你一口。再加上手术室和消毒供应中心的工作节奏快如闪电，大家忙得团团转，有时候一不留神，这些锐器就趁机“偷袭”了。再者，有些锐器还特别喜欢“躲猫猫”，它们藏在器械堆里，或者混在一次性使用物品中，让人防不胜防。这样一来，白衣天使们在清点器械时，就得像侦探一样，瞪大眼睛，仔细搜索，生怕漏掉一个“刺客”。可是，就算大家再小心，也难免会有“中招”的时候。一旦受伤，那可就不仅仅是

疼那么简单了。伤口可能会感染，甚至会影响工作和生活。

组合拳出击，锐器伤害整改行动

1.规矩在手，锐器不愁 咱们消毒供应中心的管理规范书可是明文规定：重复使用的诊疗器械和一次性使用物品得分开放，刀片、缝针这些“刺儿头”都得分类处置。要是谁不按规矩来，造成锐器伤害，那后果可是要自己承担的。而且，院领导还发话了：凡是进入消毒供应中心的锐器，每发现一例就扣罚科室100元，科室还得再扣罚当事人。这还不算完，还得在医院OA系统上公示，让大家都知道。

2.手套升级，保护加倍 工作人员在清点器械时，可是要戴上“防刺伤手套”。这可不是普通的手套，它可是能双向保护咱们的医护人员的。有了它，那些锐器再想“捣蛋”可就不那么容易了。



3.锐器套装，安全无忧 咱们还给所有的锐器都穿上了“保护套”。这样一来，无论是咱们套上去还是他们套下来，都能确保锐器的安全使用。就算不小心“亲”了一口，也不用担心受伤了。

成效显著：

锐器伤害大幅下降

看看这数据：以某家医院的消毒供应中心为例，锐器伤害从整改前的4例，到现在没有锐器伤害。污染包内锐器出现情况，从整改前的58例，下降至现在的1例。这可都是实打实的成绩，而且，保护套和防刺伤手套的使用不仅保护了咱们的工作人员，还提高了工作效率。更重要的是，它还减少了锐器伤害带来的经济损失。

湖南省郴州市第四人民医院
外科护理 魏春华

冠心病患者的“舒心秘籍”

在这个快节奏的时代，心脏就像是一位勤劳的“老黄牛”，默默耕耘，不辞辛劳。但有时候，这位“老伙计”也会累，会生病，比如冠心病这位不速之客就可能悄悄找上门来。不过别怕，今天咱们就来聊聊冠心病患者的“舒心秘籍”，让你的心脏也能享受一把VIP级别的舒适护理，让健康与快乐同行。

首先，咱们得明白，冠心病不是洪水猛兽，但它确实提醒我们要更加关爱自己的心脏。想象一下，如果你的心脏是位忙碌的CEO，那么现在，是时候给它放个假，让它好好休息一下了。接下来，就让我们一起探索那些让心脏感到舒适的小妙招吧！

第一招：

饮食调养，清淡为王

俗话说得好，病从口入。对于冠心病患者来说，这句话尤其贴切。咱们得把餐桌变成“养心殿”，让每一顿饭都成为对心脏的温柔呵护。如果你的餐桌天天都是大鱼大肉、油腻重口味，那心脏得多累啊！所以，咱们得给

心脏来点“小清新”——多吃蔬菜水果，少吃油炸、腌制食品。每顿饭七八分饱，既不过度增加心脏负担，又能保持好身材，何乐而不为呢？

第二招：

适量运动，心脏也爱“健身”

别以为冠心病就得整天躺着不动，适度的运动才是心脏的“最佳拍档”。不过，这里的运动可不是要你去跑马拉松，而是选择适合自己的、适量的运动方式。比如散步、慢跑、太极拳，甚至是做家务，都能让心脏得到锻炼，促进血液循环。记住，运动要循序渐进，别让心脏“超负荷运转”。

第三招：

情绪管理，笑一笑十年少

情绪对心脏的影响可不小，如果你整天愁眉苦脸、焦虑不安，那心脏也会跟着“受伤”。所以，咱们要学会做情绪的主人，保持乐观的心态。遇到不开心的事，不妨找朋友聊聊天、听听音乐、看看喜剧片，让笑容常挂嘴边。记住，笑一笑十年少，对心脏也是较好的。

第四招：

规律作息，心脏也爱“生物钟”

心脏也有自己的“生物钟”，它喜欢规律的生活作息，如果你经常熬夜、睡眠不足，那心脏就会“抗议”了。所以，咱们要养成良好的作息习惯，早睡早起，保证充足的睡眠时间。这样，心脏才能在你需要它的时候“全力以赴”。

第五招：

定期体检，心脏健康早知道

最后，同样重要的是定期体检，就像汽车需要定期保养一样，心脏也需要我们定期关注它的健康状况。通过体检，我们可以及时发现并处理心脏的问题，避免小病拖成大病。记住，预防胜于治疗，关爱心脏从定期体检开始。

好了，以上就是冠心病患者的“舒心秘籍”了。其实啊，这些秘籍并不复杂也不神秘，它们都是日常生活中我们可以轻松做到的小事，但正是这些小事汇聚成了保护心脏的强大力量。让我们一起行动起来吧，让心脏也享受一把VIP级别的舒适护理吧！

湖南省永州市第三人民医院
内科护理 李玉莲

预防消化性溃疡 从生活细节做起

消化性溃疡这个似乎遥远而又常与之相伴的病症正在悄悄地影响很多人的生活，它主要是指胃及十二指肠慢性溃疡。溃疡的形成常与胃酸、胃蛋白酶消化作用及胃黏膜防御能力不平衡关系密切。在日常生活中，我们注意调整就能有效地防止消化性溃疡，守好“胃”。

弄清病因、知己知彼

为了防止消化性溃疡的发生，必须先了解它的发病原因。除遗传因素之外，不健康的生活习惯、饮食习惯、精神压力和一些药物的应用等也是消化性溃疡发病的主要原因。如长期饮食不节、暴饮暴食、喜食辛辣刺激性食物及长期精神高度紧张、焦虑不安，均可损害胃黏膜屏障功能而使胃酸分泌增多，进而引起溃疡。

注意规律饮食

“民以食为天。”饮食是防治消化性溃疡的关键，其中要有规律地饮食习惯，按时、定量地进食，切忌过度饥饿和暴饮暴食。注意饮食卫生，宜选鲜、淡、易消化之品，少吃辣腻生冷之品。同时，进食时要细嚼慢咽、充分嚼食，这样既可减轻胃部负担，又有利于食物消化和吸收。

戒烟限酒，远离刺激

烟草中所含尼古丁、酒精等，均为胃黏膜“天敌”。尼古丁会刺激胃酸分泌和胃黏膜屏障受损，酒精会直接伤害胃黏膜引起胃炎和胃溃疡。所以，防治消化性溃疡一定要坚决戒烟、限酒，以减少烟、酒对胃粘膜的刺激作用。

生活合理，身心舒畅

长期精神紧张，劳累过度，也是消化性溃疡发病的一个重要诱因。所以坚持合理作息时间和充足睡眠对保持胃黏膜健康非常重要。与此同时，要学会放松身心，及时减压，可通过走路、听歌、看书等放松身心，降低精神因素给胃黏膜带来的负面影响。

谨慎用药以免受损

某些药物如非甾体抗炎药（例如阿司匹林、布洛芬）、糖皮质激素等，都可能对胃黏膜造成损伤，增加消化性溃疡的风险。所以，应用这类药物必须遵照医嘱，严格控制用量及疗程，有条件的还可以同时给予胃黏膜保护剂，以减轻药物对胃黏膜造成的损害。

定期进行体检并及时处理

定期体检是防治消化性溃疡最主要的方法。通过胃镜检查及其他方法，能及时发现胃黏膜病变，对早期消化性溃疡应及时处理，以防病情加重。同时对已患消化性溃疡者，应严格在医生指导下治疗、复查，以免复发。

增强体质，增强免疫力

良好的身体素质是消化性溃疡防治工作的重要保证。通过合理饮食，适量运动和充足睡眠，增强人体体质，增强机体免疫力，帮助抵御外界有害因素，降低消化性溃疡发病率。

综上所述，消化性溃疡的防治需从生活中的细节入手，采取各种措施保持胃黏膜健康，包括规律饮食，戒烟限酒，合理安排作息，谨慎用药，定期体检。

湖南省永州祁阳市
白水镇中心卫生院内科 李辉