

# 一抹“洁净”守安康

——市中心人民医院老年重症免陪病房的坚守

本报记者 魏静 通讯员 李娜



在市中心人民医院老年重症免陪病房，监护仪规律的滴答声与护士们急促而稳健的脚步声交织，奏响了生命守护的日常旋律。这里收治的患者平均年龄超70岁，多伴有多器官功能衰竭、

认知障碍等复杂病情，且因特殊原因无家属陪护。护理团队不仅要扛起精准治疗、24小时生命监测的重责，更始终将护士长陈雪制定的“每周三大扫除”制度，当作守护患者安康的重要防线，

在高强度的工作中交出了“专业护理”与“环境洁净”双优的答卷。

每周三下午两点，当午间治疗高峰平稳过渡，大扫除便准时拉开序幕。这并非简单的清扫，而是一套经过无数次实践打磨的标准化流程。护士们会提前半小时完成分工：责任护士负责患者体位调整与安抚，治疗护士检查仪器运行状态，后勤护士准备消毒用品。“张爷爷，咱们翻个身，我给你垫个软枕，一会儿就让病房变清爽。”护士小李轻声说着，双手稳稳托住老人的肩背，同事则默契地配合调整床挡，将缠绕的监护仪导线梳理整齐，用专用固定带缠好，既不影响数据传输，又为清洁留出空间。

消毒湿巾在护士手中如同精密的工具，她们屈膝弯腰，手指裹着湿巾探入吊塔底座的缝隙，沿着床栏扶手的纹路反复擦拭，连床头柜抽屉的拉手都要旋转擦拭三遍。对于患者的个人用品，护理团队更是格外用心：水杯先用流动清水冲洗，再用医用酒精棉片消毒外壁，最后用无菌纸巾擦干；尿壶、便盆则严格执行“冲洗——消毒——漂洗——晾干”四步流程，确保无异味、无残留。“老人皮肤薄，消毒液要是没擦干净容易过敏。”陈雪常说，这些看似琐碎的细节，恰恰是守护健康的关键。

呼吸机、输液泵等精密仪器的清洁更考验专业度。护士们手持专用消

毒湿巾，按照“先表面后接口、先主机后附件”的顺序细致擦拭，每完成一台就记录设备编号与消毒时间。地面清洁则采用“先扫后拖、分区作业”的方式，保洁员用真空吸尘器吸净墙角、床底的碎屑，再用含氯消毒液浸泡过的拖布反复擦拭，卫生间门口、走廊转角这些易积污的区域，还要进行二次消毒。此时的病房里，没有嘈杂的喧哗，只有湿巾摩擦的轻响和护士们的低声交流。

说起规定每周三大扫除的初衷，陈雪表示，她在老年重症免陪病房工作多年，深知老年重症患者免疫力普遍较弱，皮肤屏障功能也相对脆弱，病房环境的洁净度直接关系到治疗效果与康复进程。她通过多日细致观察与调研，发现环境清洁的细节把控是守护患者健康的关键环节，便牵头制定“每周三大扫除”制度。“老年患者免疫力弱，免陪病房里，我们就是患者的‘家人’，环境洁净就是给他们最实在的安全感。”陈雪说。

下午四点，大扫除接近尾声。阳光透过玻璃窗洒进病房，映照在锃亮的仪器表面和叠放整齐的床单上，空气里弥漫着淡淡的消毒水味道。护士们用专业的护理守护生命，用细致的清洁温暖人心，这抹“洁净”的坚守，正是医者仁心最生动的注脚。

## 八分钟生死竞速

四平神农医院多学科协作开展极限救援



本报讯(记者 魏静 通讯员 姜玲) 11月5日上午9时许，76岁的卢大姐在四平神农医院影像科正在做肺CT检查时突发意外——身子一歪，颜面口唇发绀，呼吸微弱，生命危在旦夕。

“立即启动急救预案!”影像科急诊值班护士的呼喊划破平静。短短几秒，急诊抢救迅速展开，神农医院执行院长路桂英、护理部主任晁春梅第一时间赶赴现场。“开通绿色通道，即刻转运内一科!”路桂英的指令清晰有力。

急诊科团队从接到消息开始就严阵以待，迅速开通静脉通路、吸氧、监护仪生命体征检测、急救药品瞬间到位，稳稳接住抢救“接力棒”。麻醉科医生火速插管，医护团队同步开展气囊复苏、开通多路静脉通路、紧急采血；内三科护士长许晶闻讯驰援，精准操作呼吸机，氧气顺着管道注入肺部，为濒危生命播撒希望。

“呼吸兴奋剂静滴!”“密切监测生命体征!”抢救室内，指令声与仪器滴答声交织成生命赞歌。医护人员无缝衔接、默契配合，每一秒都在与死神博弈。一次、两次、三次……急救药物精准投放，

监护仪上的数据逐渐趋于平稳，血压缓慢回升。

8分钟!奇迹发生。卢大姐意识清醒，能简单回应医护人员的询问，原本紫绀的脸庞渐渐泛起血色。“生命体征平稳”的消息传来，抢救室内所有人长舒一口气，路桂英紧锁的眉头舒展，医护人员相视一笑，眼中满是疲惫却欣慰的光芒。随后，医生根据检查结果精准研判、对症治疗。在全院医护通力协作下，这场与死神的较量最终以胜利告终。阳光透过窗户洒在卢大姐脸上，呼吸机平稳运转，监护仪曲线规律跳动，诉说着生命的回归。

如今，卢大姐意识清晰，精神渐佳。家属紧握医护人员的双手再三致谢，言语间满是劫后余生的感激与信赖。这份认可，是对医护人员全力以赴的最高褒奖，更坚定了他们守护生命的初心。

此次成功抢救，既彰显了医院“快速响应、多学科联动、绿色通道”急救体系的高效运转，也印证了医护人员日常技能培训的扎实成效，为患者筑牢了生命安全的屏障，让“敬畏生命、救死扶伤”的信念在医患同心的温暖中愈发坚定。

## 肝硬化的预防及治疗

本报记者 王苗苗



肝脏作为人体的“代谢中枢”，默默承担着解毒、合成营养物质等重要职能，却常因“沉默”的特质被忽视。当肝脏长期受损发展为肝硬化，不仅会颠覆其正常结构与功能，更可能引发肝癌、肝衰竭等致命危机。然而，大众对肝硬化的认知普遍存在诸多盲区：它与肝炎、脂肪肝有何区别?哪些日常习惯在悄悄“磨坏”肝脏?出现哪些信号需警惕?带着这些疑问，记者走进市中心人民医院，采访到胃肠疾病诊疗中心二病区副主任赵涵，为大家揭开肝硬化的神秘面纱。

记者：什么是肝硬化?

赵涵：肝硬化就是肝脏长期“受伤”后，好的肝细胞被硬邦邦的“瘢痕”代替了。它跟肝炎、脂肪肝最大的区别是“好不了”——肝炎是肝细胞发炎，治好能恢复；脂肪肝是肝细胞堆了太多脂肪，早期减减肥、调饮食还能逆转；但肝硬化后，肝脏的结构已经坏了，瘢痕变不回好细胞，再不管，肝脏就没法干活了。

记者：平时哪些习惯会悄悄伤肝，容易患肝硬化?

赵涵：肝硬化最常见的原因跟日常习惯有关。病毒性肝炎：主要是乙肝和丙肝。如果得了这两种肝炎，没好好治，病毒会一直破坏肝细胞，时间长了就可能变成肝硬化。喝酒太多：男性每天喝超过2两白酒、女性超过1两，天天喝、喝够5年以上，肝脏会从“胖”(脂肪肝)变成“发炎”(肝炎)，最后变成肝硬化。太胖、吃太油：很多人既爱吃高油高糖的食物，又不爱动，容易得“非酒精性脂肪肝”。如果不管，10—20年里，10个到15个人里就有1个会变成肝硬化，而且现在年轻人得这病的也越来越多。

另外，长期吃没弄清成分的保健品、中药，也可能伤肝，慢慢拖成肝硬化。

记者：听说肝硬化早期没感觉，等发现就晚了，肝硬化有哪些预警信号?

赵涵：早期肝硬化确实没啥明

显感觉，可能就是感觉有点累、没胃口，大家还以为是没休息好。但出现这几种情况，一定要去查肝脏。

脸上、脖子、胸口长像“小蜘蛛”似的红点(蜘蛛痣)，手掌心发红(肝掌)，眼睛、皮肤发黄(黄疸)。

总觉得肚子胀、拉肚子，吃点油腻的更严重，右上腹还隐隐疼。牙龈老出血、流鼻血，皮肤轻轻一碰就青一块(瘀斑)。

尤其提醒两类人：有乙肝、丙肝的，还有天天喝酒、长得胖的，哪怕没不舒服，半年也得查一次肝功能和肝脏B超，这样才能早发现。

记者：如果肝硬化已经发生，该如何治疗?

赵涵：先跟大家说清楚，肝硬化的瘢痕好不了，但治疗能“不让它变严重、不惹新麻烦”(比如肝癌、肝衰竭)，治疗主要抓两点。

治根本原因：有乙肝、丙肝就好好吃抗病毒药，别断；喝酒的必须彻底戒酒；胖、有脂肪肝的就减肥、控血糖血脂。

处理不舒服的症状：比如肚子里积水(腹水)，就用利尿药、补蛋白；血管容易出血的，就用药预防。同时还会吃点保护肝脏的药，减少伤害。

生活上记住“三不做、两适量”：不喝酒(不管啥酒都别碰)、不吃可能伤肝的药(吃药前一定问医生)、不多吃盐和水(避免肚子积水)；适量吃点鸡蛋、牛奶(别吃太多，不然肝脏负担重)，适量散步、打太极(别累着)。

记者：很多人怕“得了肝硬化就一定会得肝癌”，这是真的吗?普通人如何预防肝硬化?

赵涵：不是真的!肝硬化患者得肝癌的风险确实比別人高，但只要好好治、定期查，70%的人都能稳住病情，不会变成肝癌。普通人想预防肝硬化，做好4件事就行。

没打乙肝疫苗的，赶紧去打，这是预防乙肝相关肝硬化最管用的办法。

能不喝酒就不喝，实在要喝，男性不要超过2两白酒，女性不要超过1两，别天天喝。

别吃太多高油高糖的食物，多吃蔬菜、杂粮，每周运动3—5次，每次半小时，别让自己太胖。

有肝病家族史的，每年查一次肝功能和肝脏B超，早发现小问题，别拖成大麻烦。



11月7日，市妇婴医院孕妇学校公益课堂如期开讲，产科门诊医生任春宏聚焦孕期关键需求，为准妈妈们带来《产前检查的主要内容》专题课程。

本报记者 魏静 摄

## 聚焦微创新进展 共探护理新路径

市第一人民医院肛肠外科以专项查房赋能专科发展

本报讯(记者 魏静 通讯员 崔可鑫)为深化护理专业内涵建设，全面提升临床专科服务能力与团队职业素养，11月6日，市第一人民医院肛肠外科精准聚焦临床需求，组织开展“痔的微创治疗新进展——内镜下内痔注射术与阴部神经阻滞术”专项护理查房。此次活动紧扣微创技术革新与护理服务协同融合的核心，副院长秦丽红、护理部主任刘娜及各科室护士长齐聚一堂，共同探索专科护理发展新路径。



肛肠外科护士长唐晓星率先对科室两项微创新技术展开系统解读，从治疗机理的核心逻辑、操作

流程的规范要点，到临床护理的关键环节，层层递进、条分缕析。她介绍，内镜下内痔注射术凭借精准

介入优势实现内痔萎缩，阴部神经阻滞术则通过靶向作用达成术后高效镇痛，两项技术的应用为患者康复提供了新保障。围绕新技术落地，科室已构建起从术后密切观察到并发症精准防控的标准化护理体系，以全流程规范护航护理服务质量。

理论分享后，唐晓星带领参会人员转入病房开展现场查房。责任护士结合病例，清晰汇报患者病情，精准剖析当前护理核心问题，并详细阐述针对性干预举措。查房团队俯身与患者深入交流，用通俗语言重点讲解“中药坐浴”的水温控制、操作时长等规范要求，细致叮嘱术后康复注意事项；随后完整演示“术后出血”应急处置流程，从快速止血、生命体征监测到与医疗团队的协同配合，环节紧凑、分工明确，充分展现出护理团队专业扎实的业务能力与细致周到的服务水平。同时，团队还通过饮食调理指导、康复运动建议与科学排便管理

相结合的方式，为患者制定全方位康复方案，提供系统化健康支持。

秦丽红在总结讲话中，对肛肠外科在专科护理建设与技术革新中取得的成效给予高度肯定。她立足医院高质量发展战略目标，为后续护理工作精准定位，从深化专科内涵建设、创新护理服务模式、构建全程质控闭环等多个维度，明确了护理工作优化提升的方向，为医院护理事业高质量发展注入强劲动力。

此次专项护理查房，不仅深化了护理团队对肛肠微创治疗及围术期护理的认知，更凝聚了多学科协作共识，实现了技术交流与理念融合的双重提升。市第一人民医院始终秉持“专业与温度并重”的护理理念，在专科领域精耕细作锤炼匠心，在服务患者中砥砺前行彰显仁心。医院将持续以专业实力守护生命健康，以温暖关怀照亮康复之路，全力打造人文护理与卓越品质的行业标杆。