

从“绑”你没商量谈手术安全固定

你也许会觉得奇怪：“为什么我要在手术时被绑起来？”放心，这个看似严肃的“绑”，其目的可不仅仅是为了让你无法动弹，而是为了保护你在手术过程中避免受伤。手术室里的“绑”并不是随意的，而是经过专业护理人员的评估和操作，确保患者的安全。

“绑”即是保护性约束，指在手术过程中，通过使用约束工具适度固定患者的肢体或身体其他部位，以防止不必要的动作，避免在手术过程中出现意外伤害。

手术室“绑”的目的

在手术过程中，患者通常需要保持一定的体位。如果没有合理的约束，患者可能会无意识地移动肢体，导致手术操作困难，而医护人员也可能因为患者的突然动作而操作失误，甚至出现意外伤害。“绑”是确保手术顺利进行。

手术室“绑”的原因

手术室内的“绑”并非单纯为了限制患者的自由，主要原因为：麻醉后患者虽然失去意识，但部分肌肉反射仍然存在，可能出现不自觉的肢体动作。如果不加以约束，手术中任何微小的移动都有可能影响手术的精确性，保护性约束帮助医生维持患者的稳定，确保手术顺利进行。

手术室“绑”的适应症

并不是所有的手术都需要进行“绑”，通常适应症包括：患者无意识的控制肢体运动，尤其是全麻后，患者处于意识丧失状态。需要固定某些特定部位，例如在心

脏手术中，需要保持患者上肢静止，避免对心脏操作的干扰。防止患者因焦虑或恐惧而产生过度运动，身体不自觉地会有挣扎动作，保护性约束能帮助减少这种情况的发生。

“绑”会对手术患者造成不适吗？

手术室的“绑”是经过专业设计的，目的是确保患者安全而非让其不适。操作时，护理人员会根据患者的身体状况来调整约束力度，避免对患者造成不必要的压力或伤害。某些患者会感觉不适，尤其是在约束过紧的情况下，护理人员应确保约束带不会过度压迫皮肤或导致其他不适。

手术室“绑”的操作过程是怎样的？

首先护理人员会根据患者的年龄、体型、病情等因素决定是否需要进行保护性约束。选择适当的约束材料和固定方式，确保既能固定肢体，又不会过度压迫皮肤或血管。护理人员会以温和、缓慢的方式进行约束，确保患者不会感到不适。操作时会特别注意肢体的舒适度和安全性。在手术过程中，护理人员会不断检查约束的松紧度，确保不影响患者的血液循环和舒适度。

手术过程“绑”的操作常用工具有哪些？

在手术室内，常见的保护性约束工具包括：1. 固定带，通常是柔软的带子，用于固定患者的肢体，如双手、双脚等，避免患者在手术过程中不自主地移动；2. 束带，通常用于限制肢体的活动，保持特定部位的固定，常用于心脏或骨科手术；3. 特殊手术垫，通常有特定的设计，

用来确保患者在手术过程中的体位稳定，同时也能保护皮肤免受压迫。

如何选择“绑”的方式？

选择哪种方式进行“绑”，取决于以下几个因素：1. 患者的身体状况，如儿童、老人或肥胖患者可能需要特别定制的约束方式；2. 手术部位的要求，不同的手术需要不同的固定方式，如在颈部手术中，可能需要固定患者的头部，以避免不必要的运动；3. 患者的舒适度，尽量选择不会引起过度压迫的约束方式，确保患者不会感到不适。

手术室何时能“松绑”？

在手术完成且患者开始恢复意识后，护理人员会逐步解除保护性约束。1. 手术完成后，医生确认手术已成功结束，且没有进一步需要固定的动作时；2. 麻醉效果消退，当麻醉药效开始消退，患者可以自主控制身体时，保护性约束就可以解除。在“松绑”时，护理人员会仔细观察患者的反应，确保没有因约束产生不适，且患者恢复良好。

手术室中的“绑”并非为了限制患者的自由，而是为了保障其安全与顺利完成手术。手术团队通过合理的保护性约束，能够有效避免患者在手术过程中发生不必要的动作，确保手术的精准性和安全性。患者在手术前应了解这一措施的目的，减少不必要的焦虑。同时，手术室的护理团队也会尽力为患者提供舒适的护理措施，确保手术过程中的每一环节都安全可控。

(铜陵市人民医院 李菲)

中隔偏曲、息肉阻塞或真菌球形成的患者，手术治疗是一种有效的选择。

鼻窦炎患者的日常护理是很重要的，良好的生活习惯可以让呼吸更自由。鼻腔是呼吸的第一道防线，保持鼻腔清洁至关重要。每天早晚，用生理盐水或专门的鼻腔冲洗器清洗鼻腔，可以有效清除鼻腔内的分泌物和细菌，减轻鼻塞症状。冲洗时，动作要轻柔，避免用力过猛损伤鼻腔黏膜。鼻窦炎患者常常感到鼻腔干燥，这时多喝水就显得尤为重要。保持体内充足的水分，不仅有助于稀释鼻腔分泌物，还能缓解鼻腔干燥带来的不适。

鼻窦炎日常护理小妙招

鼻窦炎患者也要注意饮食调理，尽量避免食用辛辣刺激食物。这些食物会刺激鼻腔黏膜，加重炎症症状。相反，多吃一些富含维生素和矿物质的食物，如新鲜蔬菜、水果等，有助于增强免疫力，促进鼻窦炎的康复。良好的作息习惯是保持身体健康的基础，鼻窦炎患者要保证充足的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。规律的作息有助于调节身体机能，增强免疫力，从而更好地抵抗鼻窦炎的侵袭。虽然鼻窦炎患者可能因鼻塞等症而不愿运动，但适当的运动其实对病情恢复大有裨益，运动可以促进血液循环，加速新陈代谢，有助于鼻腔分泌物的排出和炎症的消退。对于过敏性鼻炎患者来说，尽量避免接触自己的过敏原，可以有效减少鼻窦炎的发作次数，也可预防复发。中医上的穴位按摩(如通鼻穴、迎香穴、足三里、推三关等)也是一种简单易行的自我保健方法，可以有效缓解鼻窦炎的症状。

虽然鼻窦炎是一种常见的疾病，但出现以下情况可能会引发严重的并发症：1. 面部剧烈疼痛伴体温>39℃；2. 视力模糊、眼球突出或运动障碍；3. 颈部僵硬、剧烈头痛(警惕颅内感染)；4. 症状反复发作，每年超过3次。医生可能会通过鼻内镜检查、CT扫描、过敏原检测等手段来明确诊断。急性细菌性鼻窦炎首选抗生素，同时配合生理盐水鼻腔冲洗、局部糖皮质激素喷雾，可以有效缓解炎症。慢性鼻窦炎的治疗相对复杂，可能需要长期低剂量大环内酯类抗生素来抑制炎症反应。对于鼻息肉患者，需联合口服激素短期冲击治疗。此外，鼻用激素喷雾可以减轻炎症，生理盐水冲洗鼻腔(每日1~2次)有助于清除分泌物。如果患者合并过敏，还需使用抗组胺药。真菌性鼻窦炎需手术清除病灶，术后口服抗真菌药。对于药物治疗无效、鼻

分泌物的排出和炎症的消退。对于过敏性鼻炎患者来说，尽量避免接触自己的过敏原，可以有效减少鼻窦炎的发作次数，也可预防复发。中医上的穴位按摩(如通鼻穴、迎香穴、足三里、推三关等)也是一种简单易行的自我保健方法，可以有效缓解鼻窦炎的症状。

(六安市中医院耳鼻喉科 杨梅)



“肠”话短说 肠癌可防可控

在当今快节奏的生活中，人们常常忽视了肠道健康，却不知结肠癌这一“沉默的杀手”，正悄然威胁着我们的生命。结肠癌，作为常见的消化道恶性肿瘤，其发病率逐年上升，但幸运的是，它是一种可防可控的癌症。通过科学的预防和早期筛查，我们完全有能力将结肠癌拒之门外。

结肠癌是发生在结肠部位的恶性肿瘤，包括升结肠癌、横结肠癌、降结肠癌和乙状结肠癌。结肠是人体消化道的最后一段，主要负责吸收水分和储存粪便。当结肠黏膜细胞发生癌变时，就可能形成结肠癌。结肠癌的发展通常需要经过“息肉→腺瘤→癌变”的过程，这一过程可长达5-10年，为结肠癌的早期发现提供了宝贵的时间窗口。结肠癌的发病并非毫无征兆，尤其是对于高危人群，需要特别关注。年龄是结肠癌的风险因素之一，当年龄大于50岁时患结肠癌的风险就会显著增加，而且随着年龄的增长，细胞突变的机会也增多。有家族结肠癌病史的人风险会更高。遗传因素可能导致某些基因突变，从而增加风险。不健康的饮食(如高脂肪、低纤维饮食)、缺乏运动和吸烟酗酒等习惯也会增加结肠癌的风险。此外，炎症性肠病如克隆病、溃疡性结肠炎等长期存在的炎症性肠道疾病也会增加患结肠癌的风险。

结肠癌早期症状一般不明显，但随着病情发展，会

出现以下症状：排便习惯与粪便性状的变化，如便秘、腹泻或排便次数增加等，粪便中可能带有黏液、脓液或血液；腹痛，表现为腹胀或腹部不适感，或有持续性隐痛；部分患者甚至可触摸到腹部有肿块，多为瘤体本身，质地坚硬；若结肠癌继续进展，发展到中晚期时，患者可能会出现肠梗阻症状；病程中因肿瘤溃烂感染或慢性失血等原因，结肠癌晚期患者可能会出现低热、乏力、消瘦、贫血等全身症状，甚至出现水肿、腹水、黄疸以及肝大等症状。

早期筛查对于预防结肠癌是至关重要的，可以帮助我们及早发现结肠癌。肠镜检查是筛查结肠癌的“金标准”，而且不仅能用于检查还可在检查的同时取活检或切除息肉，以达到一定程度治疗的目的。实验室相关检查包括大便隐血试验(FOBT)和粪便DNA检测也是较为常见的筛查方法。此外，还可以行CT结肠成像(虚拟结肠镜)、肿瘤标志物(CEA)检查等。通常建议普通人群50岁起开始定期筛查，但对于高危人群一般定期筛查的开始时间应视具体情况相应提前。

预防结肠癌的关键在于调整生活方式和饮食习惯。在日常生活中，应多吃“护肠食物”，如膳食纤维、新鲜蔬果、益生菌等；少吃“危险食物”，如加工肉制品、高脂高糖饮食、炸鸡、甜点等；并保持规律运动，一般建议每周至少150分钟中强度运动，如快走、游泳、骑自行车

等，避免久坐。肥胖可能会增加患结肠癌的风险，所以，我们还需注意体重的控制。吸烟、酗酒会一定程度上增加患结肠癌的风险，一般提倡日常生活中应戒烟限酒。高血糖也是结肠癌的风险因素之一，因此糖尿病患者还应格外注意血糖的控制。如果确诊结肠癌，手术切除是其主要治疗手段，主要包括根治性手术和姑息性手术等。对于手术前后需辅助治疗或晚期患者需姑息治疗，还可采取化疗或放疗手段。随着医学技术的进步，当今还有更为新兴的治疗手段，如免疫治疗、靶向治疗等手段可供选择。对于病情复杂的患者还可请多学科诊疗(MDT)，联合制定个性化的治疗方案。结肠癌的预后与发现的早晚密切相关。对于早期患者5年生存率>90%，到疾病中期5年生存率约60-80%，而晚期患者的5年生存率不足15%。

结肠癌不是命运的判决书，而是健康管理的警示灯。结肠癌虽然可怕，但通过科学的预防和早期筛查，我们完全可以将其控制在萌芽状态。日常生活中改善饮食习惯、坚持适度运动、定期肠道筛查，就能为生命筑起坚实的防线。让我们从现在做起，关注肠道健康，养成良好的生活习惯，守护“肠”健康，远离结肠癌威胁。

(金寨县人民医院 蔡婷婷)

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

