

微笑背后的无声呐喊

在咖啡馆见过一位母亲，说起女儿时眼圈泛红：“她每天按时上学、写作业，跟我们说‘都挺好的’，可医生说，这孩子已经重度抑郁半年了。”生活里有太多这样的“隐形患者”，他们不是影视剧里那种歇斯底里、卧床不起的样子，有人问起时，总是笑着说“我没事”。

“我很好”，这三个字从抑郁症患者嘴里说出来，常常像一句沉重的谎言。不是他们故意欺骗，而是疾病本身就带着一层伪装的面具，让外人看不真切，有时连他们自己都误以为只是情绪不好。

抑郁症的“隐形”特质

人们对抑郁症的印象，多是整日哭泣、不愿社交的样子。但现实中不少患者看上去是正常的，他们能照常工作、照顾家庭，甚至比常人更在意维持表面的正常。

这背后是种痛苦的平衡：大脑沉重如灌铅，注意力涣散、记忆减退，却要逼着自己在会议上清晰发言；身体乏力到抬手都累，仍要笑着接起家人

电话说一切安好。其实，抑郁症的核心是持续低落，这份低落未必写在脸上，更多藏在莫名的疲惫里，对事物的索然无味中，反复浮现的无意义感。

为什么说硬撑是最危险的选择？

面对情绪问题，很多人会想着扛一扛就过去了，但对抑郁症而言，硬撑往往让情况更糟。抑郁症并非情绪感冒，其本质是大脑神经递质失衡，就像甲状腺激素异常引发甲亢或甲减，大脑中负责调节情绪的5-羟色胺、去甲肾上腺素等出问题，便可能导致持续低落。这并非意志力能解决，如同糖尿病患者无法靠忍耐使血糖恢复正常。更危险的是，硬撑中身体会逐渐适应异常状态，从失眠到整夜无眠，从偶尔食欲不振到见食生厌，从觉得活着没意思到被消失的念头缠绕，这些变化如温水煮青蛙，在自我安慰中慢慢滑向深渊。

读懂这些“求救信号”

如果身边有人总说“我很好”，但出现了这些变化，或许是他们在偷偷求救：

睡眠变得奇怪，要么整夜翻来覆去，盯着天花板到天亮；要么白天嗜睡，晚上却异常清醒，或者一闭眼就做梦，醒来比没睡还累。睡眠是情绪的“晴雨表”，长期睡眠紊乱往往是心理出现问题的早期信号。

1. 对“快乐”脱敏

以前爱吃的火锅、爱聊的朋友，突然都失去了吸引力。不是“不想做”，而是“做了也没感觉”——就像隔着一层毛玻璃看世界，所有的色彩都变暗淡了。

2. 身体出现说不出的疼

头疼、胃疼、肩膀疼，去医院做了全套检查，结果都显示“没问题”，这种“查不出原因的疼痛”，可能是情绪在身体上的“投射”——大脑无法处理太多负面情绪，就转化成了身体的不适感。

3. 开始“自我孤立”

不是刻意拒绝社交，而是觉得“参与进去太费劲”。一群人说话时，会突然走神；别人笑的时候，会强迫自己跟着笑，心里却空荡荡的。

真正的“没事”，是允许自己“有事”

抑郁症的治疗，从来不是回到以前的样子，而是学会和现在的自己相处。药物能帮助调节神经递质的失衡，就像给快没电的手机充电；心理治疗能教会应对情绪的方法，好比给手机装个电池保护程序。但最重要的，是先撕掉“我很好”的伪装。

不必逼着自己开心起来，难过的时候可以允许自己哭；不必硬撑着像个正常人，累了的时候可以告诉别人“我需要休息”；不必害怕承认“我可能生病了”，就像感冒了要吃药，抑郁症寻求帮助也是再正常不过的事。

抑郁症就像一场突如其来的大雨，有人撑着伞慢慢走，有人在屋檐下等雨停，也有人不小心被淋湿了全身。但无论怎样，雨总会停的。如果此刻的你正说着“我很好”，心里却藏着一堆说不出的累，请不必假装坚强，不必硬撑着往前走，承认“我可能需要帮助”，从来不是软弱，而是走向晴天的第一步。

而如果身边有这样的人，请多一点耐心——不必说“加油”，不必劝“想开点”；有时候，一句“我在”，就足够了。

(皖西卫生职业学院附属医院 江国娟)

高压蒸汽灭菌纸塑包装湿包产生的成因与对策

有效蒸发排出。

(2) 装载过密：包裹之间未留足够空隙(至少2.5cm)，阻碍蒸汽自由流通和干燥热空气的均匀分布。

(3) 紧贴腔壁/门：包装接触到灭菌腔较冷的壁或门，导致蒸汽过早冷凝成水。

三、包装因素

1. 包装材料问题：纸面透气性差，塑料膜密封不良，包装材料不符合标准。

2. 包装方法不当：

(1) 器械未彻底干燥即包装。
(2) 包装内器械过重/过密：包装体积超过容量80%，过重或摆放不当。
(3) 封口不严密或破损：在冷却时吸入外部潮湿空气或冷凝水。

四、环境因素

1. 储存环境不当：湿度过高(>70%)、温度波动。
2. 运输过程问题：灭菌后过早搬运、包装受到挤压。

湿包的处理措施

一、设备改进措施
1. 灭菌器维护：每日进行BD测试，每周检查真空泵性能，每季度校准温度、压力传感器，及时更换老化密封圈。

2. 蒸汽系统优化：安装汽水分离器，定期排放冷凝水，使用纯化水或去

离子水。

二、操作规范改进

1. 灭菌程序优化：延长干燥时间至20-25分钟，采用3次以上预真空循环、自然冷却至80℃以下再开舱门。
2. 装载规范：纸塑袋竖立放置、保持5cm间距，避免与灭菌舱壁接触，装载量控制在70-80%。

三、包装管理

1. 材料选择：使用符合ISO 11607标准的纸塑袋，确保纸面透气率≥30 μm孔隙率，塑料面热封性能良好。
2. 包装规范：器械彻底干燥后再包装，单件包装，避免重叠，控制包装体积不超过80%，热封宽度≥6mm，纸面朝上、单层摆放，管路器械使用专用支架装载。

四、灭菌后管理

1. 冷却规范：灭菌包在舱内自然冷却30分钟，冷却期间保持舱门微开，卸载时避免堆叠放置，搬运时避免剧烈震动。

2. 储存要求：温度18-24℃，湿度30-60%，使用疏热式存放，遵循“先进先出”原则。

五、质量控制

1. 日常检查：每包检查有无水渍，随机抽样称重(增重≤3%)，化学指示卡验证。

2. 定期监测：每周生物监测，每年设备性能验证。

湿包事件处理流程

1. 识别标准：包装有明显水渍，化学指示剂异常，包装纸层软化。
2. 处理措施：立即隔离不合格灭菌包，重新清洗、干燥、包装和灭菌，分析原因并记录。
3. 追溯要求：记录湿包发生批次，检查同期其他灭菌包，评估对临床的影响。

预防湿包的关键控制点

1. 蒸汽质量控制：干度97%、无杂质、稳定压力，定期检测。
2. 灭菌程序优化：预真空3次、干燥、缓冷却。
3. 包装方法规范：干燥彻底、单件包装、封口严密、标识清晰。
4. 装载方式科学：竖放间隔、分层摆放、避免离底、容量控制。
5. 储存管理严格：温湿度控制，离地离墙，先进先出、定期巡检。

预防纸塑包装产生湿包，需要建立全方位的质量控制体系，通过优化设备性能、规范操作流程、科学包装装载和完善质量管理，可有效将湿包发生率控制在0.5%以下，确保灭菌质量符合WS 310.3-2016标准要求。(六安市人民医院消毒供应中心 袁迎春)

在牙科诊所里，那台伴随着“滋滋”声高速旋转的器械——牙科手机，是牙医手中不可或缺的“武器”。它能精准去除龋坏组织、制备牙体形态，却也可能成为交叉感染的潜在载体。牙科手机消毒看似是诊疗流程中的小细节，实则是保障医患安全的关键环节。今天，我们就来揭开牙科手机消毒的神秘面纱，看看这小小的器械背后藏着怎样的安全密码。

认识牙科手机：口腔诊疗的“高频武器”

牙科手机并非我们日常使用的通讯工具，而是安装在综合治疗台上的精密医疗器械。它通过压缩空气驱动涡轮旋转，转速可达每分钟30万-50万转，能快速切割牙体组织、去除牙结石或制备修复体。根据功能不同，可分为高速手机和低速手机，前者主要用于牙体切割，后者则多用于抛光、根管治疗等精细操作。

牙科手机机头在使用过程中会直接接触患者的血液、唾液和口腔黏膜，其内部复杂的气道、水道和涡轮结构更是容易藏匿病原微生物。研究显示，使用后的牙科手机表面和内部管道可残留大量细菌、病毒甚至真菌，其中不乏乙肝病毒、丙肝病毒、艾滋病毒等经血液传播病原体，一旦消毒不当，极易造成交叉感染。

为何必须严格消毒？

口腔是人体微生物最密集的部位之一，每毫升唾液中含有数百万甚至数千万个细菌。当牙科手机高速旋转时，会产生大量气溶胶和飞沫，这些微粒不仅会污染手机表面，还会通过回吸作用进入手机内部管道。如果下一位患者使用未经彻底消毒的手机，管道内残留的病原微生物就可能随着水雾喷入其口腔，造成感染风险。

世界卫生组织的数据显示，在不规范的口腔诊疗中，经血液传播疾病的交叉感染概率可达3%-5%。乙肝病毒在干燥环境中可存活7天以上，即使是微量的血液残留，也可能导致病毒传播。2019年某省疾控中心的调查显示，部分基层诊所因牙科手机消毒不规范，导致患者乙肝病毒感染率比规范诊所高出3倍，这一数据足以让我们重视牙科手机消毒的重要性。

从污染到无菌的蜕变

牙科手机的消毒并非简单擦拭就能完成，而是一套包含6个步骤的标准化流程，每个环节都缺一不可。

1、预处理

使用后30秒内的预处理是消毒的第一道防线。医护人员会立即用含有蛋白酶的清洁剂喷洒手机表面，并用专用毛刷清除可见的血液和唾液，同时启动手机让清洁剂流入内部管道，防止污染物干涸后形成生物膜。这个步骤能减少70%以上的微生物负荷，为后续消毒奠定基础。

2、清洗、消毒

清洗环节分为手工清洗和机械清洗两步。先将手机拆解到最小单元，用流动水冲洗各部件表面，用酶液擦洗机身表面，至少2次，再放入超声清洗机。超声清洗通过40kHz的高频振动产生微小气泡，气泡破裂时释放的能量能深入手机缝隙和管道内部，有效去除附着的污染物。清洗后必须用

纯化水彻底冲洗，避免清洁剂残留影响灭菌效果。最后用95%酒精擦拭机身。机械清洗需要按清洗设备的操作要求完成整个清洗程序。

3、干燥

干燥处理是常被忽视的关键步骤。清洗后的手机含水量若超过0.2%，会导致灭菌失败。正规诊所会使用高压气枪对手机内部管道和表面进行吹干，再放入烘干箱在70℃下干燥20分钟，确保器械处于干燥状态。

4、灭菌

灭菌是消毒流程的核心环节。牙科手机属于高度危险器械，必须采用压力蒸汽灭菌法，这是目前唯一能杀灭包括芽孢在内的所有微生物的方法。将干燥后的手机放入灭菌袋，装入脉动真空压力蒸汽灭菌器，在134℃、205kPa的条件下灭菌4分钟，高温高压环境能彻底摧毁各类病原微生物的蛋白质结构。

5、灭菌后的监测

灭菌后的监测是质量把控的最后关口。每个灭菌批次都会放置化学指示卡，若颜色由蓝变黑则表示灭菌参数达标；每周还会进行生物监测，将含有嗜热脂肪芽孢杆菌的菌片放入灭菌器，灭菌后培养48小时，若无菌生长则证明灭菌效果合格。只有通过双重监测的手机才能投入使用。

6、无菌储存

无菌储存同样不容忽视。灭菌合格的手机需存放在密闭的无菌储物柜中，包装上要标注灭菌日期和失效期，有效期通常为7天。使用前需检查包装是否完好，若出现破损或超过有效期，必须重新灭菌。

患者如何判断消毒是否规范？

普通患者虽然无法直接检测消毒效果，但可以通过观察牙科诊所的细节来判断消毒是否规范。医护人员在使用手机前，会当着患者的面拆开全新的灭菌包装，包装上应有清晰的灭菌标识。另外，可留意手机的外观状态，经过规范消毒的手机表面应无污渍、无划痕，连接管线时会使用一次性防护套。

安全诊疗从规范消毒开始

牙科手机消毒是口腔诊疗安全的底线，也是衡量诊所医疗质量的重要标准。随着WS 506-2016《口腔科器械消毒灭菌技术操作规范》的全面实施，我国正规医疗机构的牙科手机消毒合格率已达到95%以上。作为患者，我们既要了解消毒的重要性，也要学会主动监督；作为医疗机构，更要严格执行每一个消毒步骤，让小小的牙科手机成为守护健康的工具，而非感染的隐患。毕竟，在口腔诊疗中，看不见的消毒流程，恰恰是最该被看见的安全保障。(六安市人民医院消毒供应中心 周增敏)



文明健康 有你有我 公益广告

禁食野味

病从口入 远离野味

尊重自然 敬畏生命

