

■ 护理管理

护理人员职业暴露处置演练中在场体验的重要性

□ 庞 娟

我国医院群体里,护理人员占全院医技人员的50%以上。我国医疗机构职业暴露的数据显示,护理人员职业暴露上报人数在50%以上;近10年笔者医院职业暴露监测数据显示,护理人员职业暴露占52.5%。护理人员是高风险人群,提高护理人员职业安全防护意识,提高执行标准预防的依从性尤其重要,还要提高护理人员相关知识知晓率、职业暴露后处理的及时率及正确率。除了让护理人员接受相关知识培训,进行现场演练也是重要的课程。以往演练是医院职能部门组织的,全院抽取几个人表演,大部分护理人员作为场外观摩,没有在场体验感。笔者医院近日发动各科室(感染防控小组)进行职业暴露演练。本次演练,科室自己组织,护理人员进入演练现场,人人进行体验,明显提升了护理人员职业暴露处理的知晓率和正确率。近年的医院等级评审标准中也明确指出,医疗机构要组织医务人员进行职业暴露应急处置演练,发现处理流程的不足,提出改进措施,保障医务人员职业安全。那么科室如何组织护理人员或其他医务人员做好职业暴露演练呢?

一、职业暴露应急处置演练前制定应急预案,科室成立演练小组。

1.医院制定科学性和可操作性职业暴露应急预案。医院建立职业暴露应急处置小组,为职业暴露演练提供技术指

导。一般由职业安全防护管理部门牵头(公共卫生科或感控科或保健科),多部门协作,明确小组职责,保障医务人员职业暴露发生后评估以及预防用药工作。在职业暴露应急预案中,还要对职业暴露进行危险程度评价,明确发生暴露后立即进行局部处理的流程,以及随访和追踪。

2.各科室成立演练小组,制定职业暴露应急处置演练方案。各科室根据诊疗特点制定职业暴露演练方案,其中包括拟定演练时间、地点、演练暴露类型、参与人员、处理流程、暴露前准备等。科室护士长或主任为演练总指挥,增强组织性,尤其是让护理人员全部参与进来,包括扮演暴露源、暴露者、记录、摄影等。演练场景根据各科室常见暴露类型来定,写出演练脚本(时间、处理流程等)。例如手术室、病理检验科常见暴露类型为刀片割伤、血液源性病原体血液黏膜溅撒等;供应室锐器伤(针刺或尖锐器械损伤)和皮肤黏膜的血液、体液直接暴露;普通病区医务人员针刺伤;在紫外线灯管使用频率高的科室也有放射性烧伤发生。选择参与演练人员时,尽量让护理岗位低年资或新进入人员作为暴露者演练,或者让低年资的护理人员全程做记录。让她们在场体验的感受更加充分。

3.做好演练前的培训以及考核。在演练前2日~3日,科室(演练小组)要进行职业暴露

相关知识培训,文件包括《医院职业暴露应急处置预案》,学习内容包括:职业暴露基础知识、无菌操作、个人防护、明确演练程序和注意事项,掌握应急处置知识。培训后,要进行考核,要求应知应会,人人掌握职业暴露后应急处理流程,才能保证演练整个过程顺利进行,达到预期效果。

4.物资准备。准备演练所需要的职业暴露应急处置箱,包括其他药品、设备、器材、病房设施、防护用品、消毒药械储备等。

5.演练前进行预演练。在科室正式演练前,科室负责人要组织全部参与人员进行预演,让每位人员熟练掌握处理流程,仔细分析每一个细节,例如选择操作场景时操作的是否规范,挤压或冲洗暴露部位时,是否正确,填写表格时,是否正确完善,对血源性病原体疾病的预防用药标准是否掌握等。

二、护理人员全程参与职业暴露应急处置演练过程。

1.人员组织。科室主任、护士长组织全科室人员参与,尤其是工龄较短的医务人员,全程参与,或是作为演练人员,或是观摩。笔者医院在每个科室演练时,要求不但护理人员全程参与,其他医务人员也要全程观摩学习,积极参与,以提升他们职业安全防护意识。

2.要记录好整个演练过程。包括文字记录和影像记录,虽然经过了预演练,在整个演练中,还会暴露出日常存在

的一些诊疗操作问题,记录人员要做好记录,为下一步改进提供资料支持。影像记录包括图片和视频记录,进行记录时要选择好角度,注意每位医务人员着装、行为是否规范等。

3.参与者要全身心投入整个演练过程。要求参与者要注意力集中,根据准备的台词或操作进行,不可以太过随意。行为操作违规,会造成演练的不严肃性,影响整个演练的效果。

4.让护理人员带着问题进行观摩。科室演练前,主任护士长要向观摩人员布置作业,例如:提问低年资人员处理流程,让观摩人员找整个演练过程中存在的不足,假如让他(她)组织本次演练,会怎么做等,让他们带着问题思考观摩,提升在场参与感。同时提升职业暴露相关知识知晓率和处理正确率。

三、写好职业暴露应急处置演练总结,修订医院应急预案。

1.组织演练的负责人要对本次演练总结发言。医院应急小组组长或副组长参与的演练,组长或副组长对本次演练要进行总结,分析评价整个过程,表扬成功之处,对暴露的问题也要明确指出,并对科室演练小组提出意见,进行下一步持续改进。应急小组不能参加的,科室主任或护士长也要关注整个演练过程,对科室本次演练进行评价。

2.再次完善职业暴露演练方案。演练结束后,要对整个演练过程进行回顾,与演练方

案进行核对,再次修订完善科室演练方案,保证本次演练方案的科学性、规范性。

3.书写演练总结报告。科室要针对本次演练过程,书写演练总结报告,包括:时间、地点、参与人员、整个演练过程、照片、暴露出的问题、改进措施、需要向医院呈交的建议等。总结报告要资料真实,按照真实演练的内容进行记录,每个科室因为演练不同,会暴露出不同问题,要有针对性的改进措施。

4.医院职业暴露应急处置预案的修订。医院收集各科室演练的总结报告,汇总本次演练中暴露出需要改进的问题,召开应急小组会议,修订医院应急处置预案,为临床护理人员及其他医务人员提供技术支持。

结束语

科室开展职业暴露应急处置演练和培训,改变了以往单职能部门组织培训演练,让科室护理等人员观摩的模式。护理人员现场体验,明显提高了护理等人员职业防护意识和参与意识,尤其是让低年资人员作为演练人员,年资高的人员进行指导,对每位人员进行评价,既是学习又是指导,明显提升了护理等人员职业暴露处理的知晓率和执行标准预防的依从性,避免或减少职业暴露的发生,保障护理人员的职业安全,达到了演练的预期效果。

(作者供职于开封市市肿瘤医院)



如何选择治疗感冒的中成药

□ 李倩薇

虽然感冒是小病,但是闹起来可真要命。头晕头痛,浑身无力,不停咳嗽,没完没了流鼻涕,甚至发热,让人吃不好也睡不好。面对这些困扰时,很多人往往是直接去药店自行选购感冒药。板蓝根颗粒,感冒清热颗粒,这些耳熟能详的药,几乎是家家必备。有时候它们药到病除,有时候它们又好像不太管用。面对药店里琳琅满目的感冒药,只能试着吃换着吃。那么治疗感冒的中成药究竟应该怎么选呢?

从中医的角度而言,感冒是感受风邪或时行病毒,引起肺卫功能失调,出现以鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、恶寒发热、全身不适等为主要临床表现的一种外感病证,可以分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒、体虚感冒。根据辨证施治的原则,不同类型的感冒应选用不同的中成药治疗。从老百姓的角度而言,只要掌握一定的中医知识,就可以根据感冒症状,找到适合自己的中成药。

一、风寒感冒用药

风寒感冒症状:恶寒重,头痛,关节酸痛,鼻塞声重,时流清涕,咳嗽,咽痒,舌苔薄白。风寒感冒常用的中成药有感冒清热颗粒、正柴胡饮颗粒等。正柴胡饮颗粒中的生姜和防风可以疏散风寒;柴胡解表退热,疏肝解郁;陈皮理气。因药力较为平和,可应用于风寒感冒初期。感冒清热颗粒由荆芥穗、薄荷、防风等12味中药组成,其中防风祛风止痛;白芷疏风散寒,通鼻止痛;紫苏叶疏风散寒,行气和胃,化痰止咳。这些药配伍在一起,同样起到了疏散风寒的作用,常用于中等程度的风寒感冒。

二、风热感冒用药

风热感冒症状:微恶风,咳嗽痰黏或黄,咽痛,鼻塞,流黄浊涕,口渴欲饮,舌苔薄黄。风热感冒常用的中成药有板蓝根颗粒、银翘解毒片、清开灵颗粒等。板蓝根颗粒清热解毒,凉血利咽,可以预防风热感冒或用于风热感冒初期。银翘解毒片具有疏散风热、清热解毒、芳香辟秽、生津止渴、透散表邪、宣肺利咽的作用,可以用于中等程度的风热感冒,例如发热不超过38摄氏度,咽喉疼痛,口渴欲饮,鼻流黄涕,舌苔薄黄。清开灵颗粒清热解毒的作用强于银翘解毒片,方中的胆酸、水牛角、珍珠母清热退热,板蓝根、黄芩、金银花清热解毒,可用于高热、烦躁、咽喉化脓等较为严重的风热感冒。

三、暑湿感冒用药

暑湿感冒易发生在夏季,湿气在空气中弥漫易阻塞中焦,导致脾胃受损,一般主要表现为头晕头痛,四肢乏力、脘腹胀满、恶心呕吐、食欲下降、口中黏腻、渴不欲饮、腹泻、小便短赤、舌苔薄黄而腻。暑湿感冒常用药有藿香正气软胶囊、法暑丸和暑湿宁颗粒等。

四、体虚感冒用药

体虚感冒症状:平素气虚,反复感冒,迁延时间较长,发热不明显、忽冷忽热,伴有气短乏力、恶寒呕吐、两肋胀痛等。体虚感冒可以选用小柴胡颗粒。柴胡解表退热,疏肝解郁;党参、甘草、大枣扶助正气;黄芩清泻里热,可起到疏散退热,祛邪扶正的作用。预防体虚感冒反复发作可选玉屏风颗粒,由黄芪、白术(炒)、防风组成,具有益气、固表、止汗的作用,可以用于体虚感冒的预防。

五、感冒药联用注意事项

1.尽量只选一种中成药。每种中成药往往都有10种~20种中药组成,多种中成药联用很容易造成某些中药超剂量使用,引起毒副作用。比如感冒清热颗粒、正柴胡饮颗粒联用,这两种药都含有柴胡和防风,超量使用容易损伤脾胃、肝脏、肾脏等。因此,应根据不同时期和感冒症状的不同,选择一种适合的中成药即可。

2.中成药联合西药,一定要仔细阅读说明书。有的中成药中含有西药成分,当心不要出现重复用药。比如维C银翘片、感冒清胶囊、感冒灵胶囊等,虽然属于中成药,但都含有对乙酰氨基酚、马来酸氯苯那敏等成分。而常见的泰诺、百服宁等感冒用西药也同样含有对乙酰氨基酚、马来酸氯苯那敏。如果服用了上述中成药,再选择这类西药,就易出现对乙酰氨基酚过量,从而产生肝脏毒性;而马来酸氯苯那敏过量,有明显的嗜睡等副作用,会导致白天精神萎靡,不利于驾驶、高空作业等。

六、特殊人群服用感冒中成药注意事项

儿童在选用感冒药时,首选带有儿童用法用量的专用中成药。选择非儿童专用中成药(如果说明书中没有标示儿童用量)时,儿童剂量一般按年龄分成4种。即2岁以下可服成人量的1/4,3岁~4岁可服成人量的1/3,4岁~7岁可服成人量的1/2,7岁~15岁可服成人量的2/3,15岁以上按成人量。除此之外,给儿童选择感冒药时,一定要注意感冒药的成分。为防止瑞夷综合征,儿童禁用含阿司匹林的中成药,例如金铃感冒片等。1岁以下儿童禁用含金刚烷胺的中成药,例如金感胶囊等。

孕妇是特殊用药群体,对于孕期的用药应当十分谨慎,因为一些药物会通过胎盘屏障对胎儿的发育造成一定影响。目前有些中成药说明书标注了“孕妇禁用”“孕妇慎用”等注意事项,比如正柴胡饮颗粒孕妇禁用,银翘解毒胶囊孕妇慎用。但有些药品对特殊人群的用药标注并不完善,因此孕妇自身如果没有专业的用药知识,建议去医院就诊。

老年人因为肝肾功能减退,还经常伴有高血压病、心脏病等基础疾病,选用感冒药时应特别注意复方制剂中是否有麻黄碱或伪麻黄碱,因为含有这些药物的感冒药,易使血压升高,甚至诱发心绞痛及心功能不全。

药师提醒您,在服用中成药的时候,一定要忌口。如在治疗常见的风热感冒、流行性感冒的时候,要忌食狗肉、羊肉、桂圆、荔枝及韭菜、香菜、辣椒、姜、葱、酒类等温热性食物。风寒感冒忌食寒性食物,如鸭肉、螃蟹、苦瓜、海带、香蕉、柿子、雪梨等。因此,辨证施治、区分类型治感冒很重要,对症选药要得当。

(作者供职于郑州大学第二附属医院药学部)



扫码看视频

征稿

《护理管理》《专科护理》《海外护理》《护士手记》《小发明》(请将你的小发明拍成图片,并附上文字说明)等栏目真诚期待你的参与!
联系人 朱忱飞
微信:13783596707
邮箱: f19865060@qq.com

■ 小发明

一种治疗睡眠呼吸暂停综合征的睡姿矫正衣

□ 关东升 文/图

打鼾是指在睡觉时由于呼吸受阻舌与软腭颤动而产生的粗重声音,是一种普遍存在的睡眠现象,长期打鼾或者打鼾严重者往往伴有睡眠呼吸暂停综合征。睡眠呼吸暂停综合征是一种睡眠时候呼吸停止的睡眠障碍。在睡眠过程中由于呼吸暂停和气道阻塞,血中氧气管减少,会导致呼吸系统及心脑血管疾病的发病率升高,严重者会导致猝死。现今治疗方式主要有正压通气治疗及有创手术治疗,这两种治疗方式对于患者来说痛苦大,坚持难度大,且费用昂贵。

在睡眠状态下,仰卧位时呼吸暂停的次数大大增加,尤其是低通气(缺氧)程度和时间均明显重于侧卧位时间。侧卧位能改善80%以上的睡眠呼吸暂停

和低通气。但是,我们在睡眠状态下无法依靠自我意识保持侧卧位。基于此,我们发明了一种能使穿戴者保持侧卧睡眠体位的睡姿矫正衣,该发明为了弥补现有技术的缺陷,提供了一种结构简单,舒适方便的治疗方法。该原创发明于2018年3月27日获得国家发明专利(专利号:201610302140.3)。

穿该款睡姿矫正衣时,可使睡眠时始终保持侧卧位,从而改善睡眠呼吸暂停和低通气的临床问题。

产品应用价值及意义

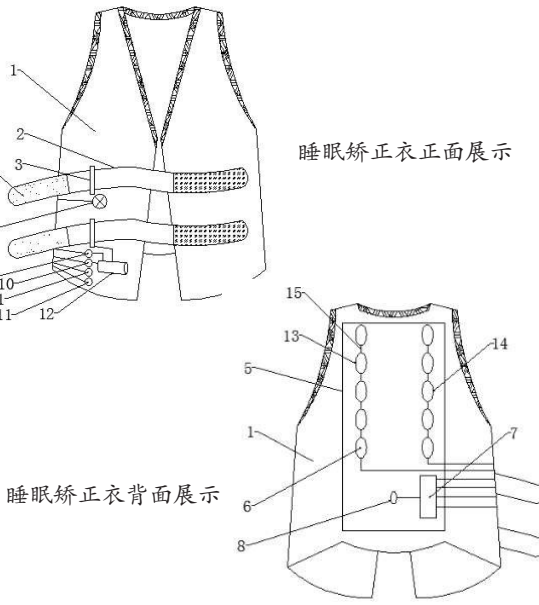
西方国家成人中睡眠呼吸暂停综合征的发病率约40%,由于亚洲人鼻腔、咽腔比西方人更小,因此发病率远远高于西方国家,目前没有我国

确切睡眠呼吸暂停综合征发病率的数据。睡眠呼吸暂停综合征发病率高,临床诊断率低、治疗率低。50%的睡眠呼吸暂停综合征患者患有高血压病;61.1%的睡眠呼吸暂停综合征患者有心脑血管疾病。睡眠呼吸暂停综合征与高血压病、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病密切相关。

材料预算

该睡姿矫正衣,包括衣体、紧固带、气囊、传感器和气囊,所述衣体背部设有调节区,调节区内设有传感器、控制器、第一气囊通路和第二气囊通路,第一气囊通路和第二气囊通路分别通过通气导管连接有进气阀和排气阀。

(作者供职于河南省中医院)



河南省洛阳正骨医院郑州院区公益惠民活动

为保障青少年身体健康、更好地服务人民群众,体现公立医院公益性,河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)郑州院区开展以下公益惠民活动:

一、脊柱侧弯筛查

- 1.活动对象:5岁~25岁适龄人群。
 - 2.活动时间:即日起至2021年10月31日。
 - 3.活动项目:免费进行脊柱侧弯筛查及体格检查;需要拍片检查的,脊柱全长拍片半价;免费培训脊柱侧弯畸形;脊柱侧弯手术患者可申请基金会救助项目。
 - 4.联系人:刘医生
电话:18530085810
王医生
电话:15037917626
- 二、婴幼儿髋关节脱位(DDH)筛查

- 1.活动对象:0~6个月婴幼儿。
 - 2.活动时间:即日起至2021年12月31日。
 - 3.活动项目:免费彩超查体给予治疗方案。
 - 4.联系人:陈医生
电话:15890130735
- 三、身高筛查及管理项目
- 1.活动对象:3岁~18岁适龄人群。
 - 2.活动时间:即日起至2021年10月31日。
 - 3.活动项目:骨龄评估及超声检测脊柱骨骺项目半价。
 - 4.联系人:苏医生
电话:13073775507
- 地址 郑东新区永平路100号
咨询电话 0371-88820000

河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)是在具有220余年历史的平乐郭氏正骨基础上发展起来的一所集医疗、教学、科研、产业、文化于一体的三级甲等公立骨伤科医院,被老百姓亲切地称为“洛阳正骨”“平乐正骨”“白马寺正骨”。2013年经省政府批准增挂“河南省骨科医院”。医院在郑州、洛阳设有4个院区,现分为郑州院区、洛阳东花坛院区、洛阳康复院区(河南省康复医院)和河南省洛阳正骨医药科技股份有限公司4个区域。其中,郑州院区位于省会郑州郑东新区,规划用地247亩,编制床位1500张,一期开放床位600张,已于2014年11月正式开诊,二期项目预计2021年底投入使用。

郑州院区坚持传承创新“平乐郭氏正骨”的传统特色,在突出“平乐郭氏正骨”精髓的“三原则”(整体辨证、筋骨并重、内外兼治)和“四方法”(治伤手法、固定方法、药物治疗、康复锻炼),强化原有传统优势的同时,积极利用现代科技开展骨科诊疗新技术,在中医、中西医结合治疗各类创伤、复杂



骨折及骨病方面,效果显著,主要诊治颈椎病、腰椎间盘突出病、肩周炎、骨关节炎、类风湿性关节炎、骨质疏松、股骨头坏死、断肢(断指)再植、脊柱畸形、半月板损伤、先天性髋关节发育不良、足踝部畸形、骨质增生、骨肿瘤、骨髓炎、强直性脊柱炎、全身各部位骨折及初带损伤等。