



手术护士为什么进行术前访视

张阿姨是一名65岁的退休教师，因为妇科疾病需要接受手术。手术前一天，手术护士小李来到病房，与张阿姨进行了详细的交流。小李不仅询问了张阿姨的病史和用药情况，还耐心地解答了她对手术的种种疑问。张阿姨原本因手术临近而非常紧张，担心手术后疼痛难忍，但在小李的安慰和解答下，她的情绪逐渐平静下来。手术当天，张阿姨按照小李的指导，提前禁食、禁水，并换上了手术服。手术进行顺利，术后张阿姨也积极配合康复治疗，很快就恢复了健康。

术前访视是手术护士在手术前一天或当天，到病房里与即将接受手术的患者进行面对面的交流。这个过程不仅仅是简单的问候，而是一次全面的“术前准备”。手术护士通过访视了解患者的身体状况、心理状态、手术需求等，同时也会向患者解释手术流程、麻醉方式、术后护理等关键信息。

为什么要进行术前访视

- 了解患者的身体状况**
手术护士在术前访视中，会仔细查看患者的病历，了解患者的病史、过敏史、用药情况等。这些信息对于手术的安全进行至关重要。例如，如果患者患有高血压或糖尿病，手术护士会提醒医生在手术中特别注意对血压和血糖的控制；如果患者对某些药物过敏，手术护士会确保手术中不会使用这些药物。
- 评估患者的心理状态**
手术对很多人来说都是一次巨大的心理挑战，恐惧、焦虑、紧张等情绪不仅会影响患者的睡眠质量，还可能手术中引发血压升高、心率加快等不良反应。手术护士在访视中会通过耐心的沟通，帮助患者缓解紧张情绪，解答他们的疑问，增强他们对手术的信心。
- 为患者提供个性化的护理方案**
每名患者的情况都是独特

的，手术护士在访视中会根据患者的具体需求，制定个性化的护理方案。例如，老年患者可能需要更多的术后康复指导，而儿童患者则需要更多的心理安抚。通过术前访视，手术护士可以提前做好准备，确保患者在手术中得到最合适的护理。

4. 确保手术顺利进行

手术是一个团队合作的过程，手术护士在术前访视中会向患者解释手术的流程，告诉他们什么时候需要禁食、禁水，什么时候需要更换手术服，手术后如何配合康复等。这些细节看似简单，但对于手术的顺利进行至关重要。通过术前访视，手术护士可以确保患者在手术前做好充分的准备，避免因为一些小问题而影响手术的进程。

术前访视的重要性

- 帮助患者减少手术前的焦虑**
手术前的焦虑是很多患者

会有情绪。通过术前访视，手术护士可以提前解答患者的疑问，告诉他们手术的具体步骤、麻醉的方式、术后的恢复过程等。这些信息可以帮助患者更好地理解手术，减少对未知的恐惧。

2. 提高手术的安全性

手术护士在术前访视中会详细了解患者的身体状况，确保手术团队在手术中能够采取最合适的措施。例如，如果患者有心脏病史，手术护士会提醒医生在手术中特别注意心脏功能的监测；如果患者有药物过敏史，手术护士会确保手术中不会使用这些药物。这些细节的把握，可以大大提高手术的安全性。

3. 加快患者术后恢复

通过术前访视，手术护士可以提前为患者制订术后康复计划，告诉他们手术后如何配合康复训练、如何控制饮食、如何预防感染等。这些指导可以帮助患者在手术后更快地恢复健康，减少并发症的发生。

4. 增强患者的信任感

手术护士在术前访视中与患者建立了良好的沟通关系，这种关系不仅有助于缓解患者的紧张情绪，还能增强患者对手术团队的信任感。当患者知道手术护士一直在关心他们的健康时，他们会更加放心地接受手术。

术前访视是手术护理中不可或缺的一环。通过术前访视，手术护士不仅可以了解患者的身体状况，评估他们的心理状态，还能为患者提供个性化的护理方案，确保手术的顺利进行。对于患者来说，术前访视不仅能减少手术前的焦虑，还能提高手术的安全性，加快术后恢复。手术护士不仅是手术中的得力助手，更是手术成功的重要保障。当患者躺在手术台上时，请相信手术护士已经在术前访视中为手术做好了充分的准备。

(柳州市妇幼保健院麻醉科 唐华)

急性心肌梗死患者的康复训练

如今，心脏病已经成为威胁人们健康的重要因素，急性心肌梗死更是其中之一，每年都有大量患者因心肌梗死而住院，甚至面临生命危险。

急性心肌梗死的发生与多个因素密切相关。最常见的原因是冠状动脉粥样硬化，也就是动脉壁内沉积了脂肪、胆固醇等物质，从而形成了斑块。这些斑块可能会破裂并导致血栓形成，从而阻塞心脏的血流导致心肌缺血。除了动脉粥样硬化，高血压、糖尿病、高胆固醇、肥胖等疾病，以及吸烟、长期缺乏运动等不良生活习惯，也是促发心肌梗死的危险因素。

在急性心肌梗死发生时，心脏的某一部分因缺氧而受损，可能导致心脏功能下降、心律失常，甚至危及生命，还

会对患者的心理和生活质量造成重大影响。急性心肌梗死患者通常会感到胸痛、气短、出汗等不适症状，部分患者可能还会出现恶心和呕吐等表现。及时就医并接受治疗，能够有效降低心肌损伤的程度，提高生存率。

经历过心肌梗死的患者，虽然在急性期经过及时救治，生命得以延续，但后期的康复训练同样需要重视。所以，急性心肌梗死的治疗不仅仅局限于急救和住院治疗阶段，患者在出院后还需要进行系统的康复训练，以促进心脏功能的恢复和预防再次发作。

身体训练

康复训练通常会根据患者的具体情况进行个性化设计，主要包括有氧运动、力量训练

和柔韧性训练等。

1. 有氧运动

有氧运动是康复训练的基础，建议在医生的指导下，逐渐增加运动强度。常见的有氧运动包括快走、骑自行车、游泳等。研究表明，有氧运动能够有效改善心肺功能，促进血液循环，降低心脏病复发的风险。对于训练初期阶段的患者，可以从每天10分钟至15分钟的低强度运动开始，逐渐增加到每天30分钟，频率为每周5天。

2. 力量训练

力量训练同样不容忽视，有助于增强肌肉力量，提高日常生活的活动能力。患者可以在康复专业人员的指导下进行简单的力量训练，如哑铃训练、弹力带训练等。需要注意的是，不要做过于激烈的力量训练，确保动作的规范与安全。

3. 柔韧性训练

柔韧性训练可以帮助改善身体的柔韧性和协调性，预防运动损伤。患者可以选择简单的拉伸运动，如瑜伽或普拉提等，这些活动不仅能增强身体的柔韧性，还有助于心理放松。

心理康复

心肌梗死患者在经历了生死考验后，心理上往往会产生焦虑、抑郁等负面情绪。此时，患者可以通过参加心理咨询、团体支持活动，或者寻求家人和朋友的支持来帮助自己走出阴霾。积极乐观的心态有助于加速康复过程。

健康的生活方式

健康的生活习惯是预防心血管疾病的基础，均衡饮食也是心脏健康的重要保障，调整生活习惯、坚持健康饮食是康复训练的重要组成部分。患者应遵循保持心脏健康的生活方式，主要包括：

- 患者应戒烟，限制酒精摄入，同时保持规律的作息习惯，避免熬夜和过度疲劳。
- 控制脂肪摄入，选择健康的脂肪来源，如鱼油、坚果和橄榄油，避免饱和脂肪和反式脂肪的摄入。
- 增加膳食纤维摄入，多吃新鲜的水果、蔬菜和全谷物，帮助降低胆固醇和改善心血管健康。

4. 限制盐和糖的摄入，过多的盐会导致高血压，而过量的糖分则可能导致肥胖和糖尿病。因此，应尽量减少加工食品的摄入。

5. 保持每天摄入足够的水分，有助于维持身体正常的代谢。

定期的健康检查

这也是康复训练的重要环节，患者应定期到医院进行心脏功能评估和其他相关检查，以便及时发现潜在问题并进行干预。

上述康复训练，有助于急性心肌梗死患者恢复身体健康，重拾生活的信心。在坚持运动、提升心理素质、保持健康饮食及生活方式的同时，积极乐观的态度和持续的努力都是成功康复的关键。总之，急性心肌梗死后的康复训练是一个系统而全面的过程，需要患者、家属与医疗团队的共同努力。希望所有经历过心肌梗死的患者都能在康复的道路上坚定前行，早日重返健康的生活。

(柳州市工人医院心血管内科 黄小凤)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936