

# 体检中心护士能为您的健康做哪些专业管理?

## 健康关注

如今定期体检成了居民主动做好健康管理的重要手段。体检中心是开展疾病早筛与健康风险评估的关键窗口,其服务质量会直接关系到体检结果的准确性以及后续健康干预的成效。在体检流程当中,体检中心护士既要完成基础操作,还在健康管理体系里承担着专业、连贯且不可替代的职能。体检中心的护士采用规范化操作、风险评估、健康教育及信息管理等多方面的介入方法,为受检者提供系统、科学的健康管理支撑。

### 体检流程中的专业组织与质量控制

体检中心里,护士是体检流程的主要执行及协调人员,护士要对受检者的信息加以核对,先大概询问一下其既往的病史和家族史,辅助确认体检项目,杜绝漏检以及重复检查现象。按照不同年龄、性别以及基础疾病情况,护士可依照体检方案为受检者解释项目、引导流程,减轻因理解偏差引起的检查误差。

在实施体检之时,护士严格按照无菌操作的原则与标准流程,保证采血、心电图、血压测量等检查的结果是可靠的。针对需要空腹、憋尿以及做特殊准备的检查项目,护士按规定提示,现场开展指导,降低因准备欠缺引起的数据偏差。做完体检之后,护士把样本进行分类、标识然后做送检管理,保

证检验结果无误、可回溯。

### 健康风险的初步识别与提示

经过长期工作,体检中心护士积累了大量健康评估的经验,体检时可以对异常体征以及高危因素做出初步判断。通过综合观察血压、体重指数、腰围、血糖的检测结果,护士可就代谢综合征和心血管疾病风险做出早期预警。面对有长期抽烟、喝酒经历或不良生活方式的受检者,护士能结合体检数据开展风险提示,引导他们重视潜在的健康风险。

在体检实施问诊和操作的阶段,护士观察受检者诸如精神状态、皮肤黏膜颜色、呼吸情况等非量化指标,记录可能存在的健康风险并反馈给医师,为后续诊断工作提供辅助支撑。这种依托专业观察开展的风险识别,有利于提高体检发现问题的敏感度。

### 个性化健康教育与行为干预指导

健康教育是体检中心护士专业价值的重要展现途径。护士会依据体检结果并结合受检者健康情况,开展贴合实际的健康宣教,内容涉及合理饮食的方案、运动方式的设计、体重管理的计划、慢性病预防的手段等。对血脂不正常、血压偏高、血糖异常的人群,护士可结合指南中的建议,向他们说明生活方式调整在预防疾病时的重要意义,提高健康行为改变的依从水平。

在开展健康宣教过程中,护士要防止提出泛泛的意见,运用数据说明和风险参照,使受检者对本人健康状况有客观看法。护

士依靠书面资料、图示说明等举措,辅助受检者理解繁复的医学信息,提高其健康素养水平,给长久的健康管理打下根基。

### 体检结果解读中的护理支持

体检报告呈现出较强的专业性,部分受检者在解读时容易出现理解错误或过度焦虑的情况。体检中心护士在发放报告和接受咨询的时候,会协助医师做初步的结果说明,协助受检者区分指标是轻度异常还是临床意义上的明确异常,防止因信息不对等引起不必要的心理压力。

针对需要进一步检查或者随访的受检者,护士可给出就诊路径的指引,说明复查时间以及要留意的事项,促进后续诊疗的连贯开展。采用标准化解读及情绪引导,护士在体检结果管理工作中起到承上启下的作用。

### 慢性病人群的随访与健康延伸

在健康管理理念持续渗透的背景下,体检中心护士开始慢慢涉入慢性病人群的随访管理工作中。就高血压、糖尿病、高脂血症这些常见慢性病而言,护士可建立起健康档案,记录体检数据的变动走向,为个体健康风险的动态评估起到支撑作用。

以电话、信息平台等途径为依托,护士为重点人群开展生活方式干预的提醒以及复查提示工作,增强健康管理的连贯水平。这种以体检为起始点的延伸管理模式,有利于把疾病预防的阶段往前推,提高整体健康管理的成效。

### 健康信息管理与隐私保护

体检中心护士须严格执行信息保密要求,让体检资料录入、保存和使用的流程更合乎规范,防止个人健康信息外泄。在做电子健康档案管理工作期间,护士需准确录入且及时更新资料,给后续的健康评估、科研分析提供可靠的数据后盾。

随着信息化普及程度上升,体检中心护士在体检信息系统里的操作水平直接影响着体检效率与服务质量。采用标准化的管理办法,护士应做到体检数据完整又稳妥,为健康管理决策做好基础保障。

### 提升体检服务体验与健康信任度

体检进行阶段的服务体验,会直接影响受检者对健康管理的认可意愿,体检中心护士依靠规范礼仪、耐心沟通与流程引导,减少受检者的紧张心理,提升体检配合度。面对老年人、孕妇这类特殊人群,护士依据其生理特征开展差异化护理辅助,展现专业技能与人文关怀。

在现代健康管理的体系里面,体检中心护士从只实施操作的人员,成为健康管理的关键参与者。护士借助规范体检流程、开展健康评估、实施个性化健康教育以及拓展随访管理等途径,在疾病预防、增进健康与健康信息管理方面起到专业作用。大力挖掘体检中心护士的专业价值,利于推进健康管理模式从被动治疗向主动预防转变,为提高公众健康水平提供有力支撑。

(天长市中医院 马玉梅)

# 胃部早癌筛查,让胃癌无处藏身

## 健康知识

为什么要做胃部早癌筛查?答案不言而喻,发现一例早癌,挽救一条生命,幸福一个家庭,这绝非一句空洞的口号,而是关乎无数生命与家庭未来的至理名言。

### 胃部早癌筛查究竟有多重要?

胃部早癌筛查是预防和提高胃癌治愈率的关键手段,其重要性主要体现在以下几个方面:

#### 1. 早期症状隐匿,筛查是发现关键

胃癌在早期通常没有明显症状,或症状轻微易被忽视(如轻微腹胀、消化不良等)。等到出现明显疼痛、出血、体重骤降等症状时,往往已发展至中晚期,治疗难度大幅增加。筛查能在无症状阶段发现病变,为早期干预争取时间。

#### 2. 显著提高治愈率和生存率

早期胃癌的治疗效果远优于中晚期。例如,早期胃癌通过内镜下切除等微创治疗,5年生存率可超过90%;而晚期癌症的5年生存率可能不足30%。筛查能帮助患者在癌症萌芽阶段确诊,极大提升治愈机会。

#### 3. 降低治疗成本和痛苦

早期癌症治疗多采用微创技术(如内镜

切除),创伤小、恢复快,治疗费用相对较低。而中晚期癌症往往需要手术、化疗、放疗等综合治疗,不仅费用高昂,患者还要承受更大的身体痛苦和副作用,生活质量显著下降。筛查可通过早期干预,避免病情进展到需要复杂治疗的阶段。

#### 4. 有效阻断癌前病变

癌的发展通常有明确的癌前病变阶段(如胃息肉、萎缩性胃炎等)。筛查能及时发现这些癌前病变,并通过医学手段(如切除息肉)进行处理,从源头阻止其发展为癌症,实现“未病先防”。

#### 5. 适合高危人群的精准防控

有胃癌家族史、长期幽门螺杆菌感染、长期吸烟饮酒等人群属于高危群体,患癌风险较高。针对性的筛查能让这类人群更早发现潜在问题,实现精准防控,降低发病风险。

### 筛查为何能“让其无处藏身”?

“胃部早癌筛查,让胃癌无处藏身”这句话精准点出了筛查对于胃癌防控的核心价值。胃癌作为我国高发癌症之一,早期症状隐匿(如轻微上腹不适、食欲减退等,易被误认为普通胃病),但只要通过科学筛查尽早发现,治愈率可大幅提升。

#### 1. 抓住“癌前病变”窗口期

胃癌的发展多遵循“慢性浅表性胃炎→萎缩性胃炎→肠上皮化生→异型增生→胃

癌”的路径,这个过程可能长达数年甚至数十年。筛查(如胃镜)能及时发现癌前病变(如异型增生),通过内镜下切除等手段阻断其癌变,从源头扼杀胃癌。

#### 2. 早期胃癌可“微创治愈”

若筛查发现早期胃癌(肿瘤局限于黏膜层或黏膜下层,未发生转移),通过胃镜下黏膜切除术(EMR)或黏膜剥离术(ESD)即可根治,无需开腹手术,创伤小、恢复快,5年生存率可达90%以上,真正实现“早发现、早治愈”。

#### 3. 锁定高危人群,精准防控

胃癌高危人群(如40岁以上、幽门螺杆菌感染、胃癌家族史、长期胃溃疡等)是筛查的重点对象。针对这类人群定期筛查,能更早捕捉到微小病变,避免“无症状时忽视,有症状时已晚”的悲剧。

### 哪些筛查手段能“揪出”早期胃癌?

1. 内镜检查:胃镜及活检是目前诊断胃癌的“金标准”,能直接观察胃黏膜,发现早期病变并取活检,进行病理确诊,连毫米级的早期肿瘤也能识别。对于不能耐受常规胃镜的患者,可选择磁控胶囊胃镜或无痛胃镜。

2. 幽门螺杆菌检测:幽门螺杆菌感染是胃癌的重要诱因,通过呼气试验、血清抗体检测等方法筛查并根治,可降低胃癌风险。

3. 血清学检查:如胃蛋白酶原(PG)和胃泌素-17(G-17)检测,可辅助评估胃黏膜萎缩程度,为高风险人群提供筛查线索,但不建议单独用于胃癌筛查。

4. 影像学检查:X线钡餐造影、CT、MRI等可用于评估胃癌的浸润程度和分期。

### 如何预防胃癌?

1. 健康饮食:减少高盐、腌制和熏蒸食品的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果。  
2. 戒烟限酒:烟草和酒精均会增加胃癌风险,戒烟和限酒对预防胃癌至关重要。  
3. 定期体检:尤其是高危人群,应定期进行胃癌筛查,定期筛查能极大提高消化道健康保障,做到早发现、早治疗。

总之,胃癌虽“狡猾”,但只要主动参与早癌筛查,尤其是高危人群要定期做胃镜检查,多吃新鲜蔬菜和水果,能够在癌症尚处于萌芽状态时,将其精准发现并消灭,真正实现让其“无处藏身”,为治疗赢得宝贵的时间,早癌筛查是花小钱防大病的有效措施,通过早癌筛查,可以对潜在的癌前病变进行监测和干预,阻止其进一步发展为癌症。40岁以上人群,尤其是有胃癌家族史、长期胃病的人,千万别忽视这份“健康保险”,筛查和诊断是提高治愈率的关键,可极大提高消化道健康保障。

(全椒县人民医院 杜华艳)

# 多模式镇痛对患者术后康复的影响

## 健康科普

传统的医疗模式是以疾病为中心,认为要进行疾病的检查、治疗,痛苦是不可避免的。但是,现代医学认为,疼痛本身就是一种疾病,疼痛已被列为继体温、呼吸、脉搏和血压之后的人类第五大生命体征。疼痛是指组织损伤或与潜在的组织损伤相关的一种不愉快的躯体感觉和情感体验。同时可伴有呼吸、循环、代谢、内分泌和心理学的改变。

手术已成为现代医学中不能缺少的治疗手段,虽然能够解决许多疾病问题,但术后伴随的疼痛却是患者必须面临的一大挑战。术后疼痛可能会影响患者的身体恢复,还可能引发焦虑、抑郁等心理问题,甚至延缓康复进程。为了有效缓解术后疼痛,医学界引入了多模式镇痛的概念。那么多模式镇痛是什么呢,下面就带大家一起来深入了解吧。

多模式镇痛是一种联合应用两种及两种以上不同作用机制的镇痛药物或镇痛方法,以达到增强镇痛效果、减少单一药物剂量及单一药物带来的不良反应,提高病人舒

适度,实现更安全、更有效的疼痛管理方法。

多模式镇痛的常用方法有很多种,主要有:1. 药物联合镇痛:阿片类药物与非甾体抗炎药联合使用或者阿片类药物与抗惊厥药/抗抑郁药联合用等,可减少阿片类药物用量及呼吸抑制等不良反应。2. 技术联合镇痛:区域阻滞技术比如神经阻滞、硬膜外镇痛等。3. 非药物方法包括物理疗法、康复锻炼、心理干预。

### 多模式镇痛对患者术后康复有哪些优势

1. 缓解病人疼痛:有效镇痛可以减轻病人身上的疼痛,让病人更加舒服地度过手术恢复期。术后的疼痛不但会影响病人的身体健康,还会影响他们的心理健康,而有效的术后镇痛可以减少这些不良反应,能提高病人的生活质量和幸福感,让他们能更加积极地面对康复过程,配合治疗,恢复健康。

2. 促进生理功能恢复,降低术后并发症:(1)持续的疼痛可能会使患者呼吸频率增加、深度减少,从而使肺部感染的风险增加,而有效镇痛可减少术后因疼痛导致的浅快呼吸,降低肺炎等肺部并发症的发生率。(2)术后疼痛还会导致病人体内的一些内源性递质和活性物质的释放,使患者的血压升高、心率增快、心律失常等,有效镇痛可以缓解疼痛,维持循环平稳,尤其对一些有高血压、心脏病史的病人可降低心血管并发症

的发生率。(3)疼痛等不良刺激会增加患者卧床时间,减少下床活动时间,增加深静脉血栓风险。术后有效镇痛可使患者早点下床活动,降低血栓栓塞的风险。(4)胃肠和泌尿系统:疼痛可使胃肠蠕动能力减弱,尿道、膀胱肌运动力减弱,引起肠麻痹、尿潴留,也可导致患者术后恶心呕吐。多模式镇痛能够减轻疼痛对这些系统造成的不良反应,促进胃肠、泌尿系统功能的恢复。(5)免疫系统:手术后剧烈疼痛会使免疫系统受到影响,增加感染的风险,有效镇痛有利于维持正常的免疫功能。

3. 促进患者术后康复:患者在得到有效镇痛的情况下,往往能更早地进行床上翻身,下床活动,更早地进行康复治疗,身体状态也会得到改善,从而有利于患者早点康复,早点恢复正常的工作和生活。这样患者住院时间缩短了,经济负担也减轻了,同时加快了医院的床位周转。

4. 降低药物副作用:手术结束后往往需要使用一些药物来减轻疼痛,可这些药物也会产生一些副作用,比如长时间使用阿片类药物可能会引起胃肠道反应、成瘾性和依赖性。而多模式镇痛是通过联合应用两种及两种以上不同作用机制的镇痛药物或镇痛方法,可减少每种药物的使用

剂量,从而减轻药物不良反应,提高治疗安全性。

5. 减少慢性疼痛发生:手术后疼痛如得不到有效控制,可能会引起慢性病理性疼痛,对患者的工作和生活都会带来严重影响。而多模式镇痛能有效控制术后急性疼痛,减少慢性疼痛的发生。

### 术后进行多模式镇痛还需要注意两方面

1. 个体化镇痛方案:不同患者对疼痛的耐受性和敏感性不一样,因此应当按照患者的不同情况制定个体化的镇痛方案。

2. 监测与评估:术后应当定期评估病人的疼痛程度、不良反应及术后恢复情况,及时对镇痛方案进行调整。术后有效的镇痛治疗是一个细致、复杂的过程,需要医护人员、患者及其家属的共同努力和参与。多模式镇痛是一种科学的疼痛管理策略,是一种安全、有效的镇痛模式。但实施多模式镇痛需要个体化设计,需评估镇痛效果与潜在的不良反,并实时评估疼痛程度,及时调整镇痛方案。通过科学评估、个体化镇痛策略,可有效缓解患者手术后疼痛,改善预后,促进患者早日康复。未来还需要大力普及多模式镇痛概念,联合精准医疗技术,实现更优化的疼痛管理。

(滁州市第一人民医院 陶尚梅)

## 健康提醒

一提起手术,很多人就会把目光聚焦在主刀医生的精湛操作上,却常常忽略了手术室护士这个“隐形功臣”。大家可能会觉得,护士的工作无非是递送器械、打下手,但其实一台成功的手术,离不开护理团队从术前患者评估、器械准备,到术中精准配合、生命体征监测,再到术后细致交接的全流程守护。这些看似琐碎的细节,恰恰是保障手术安全、推动手术顺利进行的关键环节,手术室护士也是当之无愧的患者生命健康的“守护者”。

### 术前精细筹备:为手术铺好安全基石

手术室护理工作,从患者进入手术室前就已全面展开,术前精细筹备是手术安全的第一步,容不得半点马虎。护理人员会提前核对患者信息,包括姓名、年龄、手术部位等关键内容,反复确认避免差错,这是防止手术部位错误、患者身份混淆的核心环节。同时要做好手术室环境准备,严格执行无菌操作规范,对手术车、器械、敷料等进行彻底消毒灭菌,将手术室温度湿度调节至适宜范围,为手术创造无菌安全的环境。

针对患者术前紧张焦虑的情绪,护理人员会耐心沟通安抚,同步开展专业健康指导。告知患者术前需严格遵循禁食禁饮时间,避免术中出現呕吐误吸风险;提醒患者主动说明过敏史、基础病史等关键信息,便于医护人员做好针对性防护;叮嘱患者进入手术室前取下首饰、假牙、隐形眼镜等物品,防止术中脱落造成意外。护理人员还会协助患者做好术前体位准备,保护好受压部位,为术中顺利操作打下基础,每一个细节都凝聚着对患者安全的重视。

### 术中精准配合:手术台上的安全“守护者”

手术进行中,护理人员是医生最得力的助手,精准默契的配合直接影响手术速度与质量,是手术安全的重要保障。器械护士需提前熟悉手术流程,精准传递手术刀、止血钳等各类器械,做到快、准、稳,不耽误手术操作;密切关注手术进展,及时清理器械上的血迹,保持器械整洁无菌,同时留意患者生命体征变化,第一时间向医生反馈异常情况。巡回护士则负责守护在手术台旁,随时供应手术所需物品,维持手术室环境稳定,严格管控手术室人员进出,避免无关人员进入造成无菌环境破坏,还要做好手术器械、敷料的清点核对,防止异物遗留体内,每一个动作都规范严谨,每一次配合都精准到位。

### 无菌操作底线:守住手术安全核心关卡

手术室护理的核心准则就是无菌操作,这是预防手术感染的关键,任何微小的疏忽都可能引发严重后果,必须坚守底线不放松。护理人员进入手术室前,会按规范更换无菌手术衣、口罩、帽子,做好手部彻底消毒,全程避免手部接触非无菌物品;手术器械、敷料等物品需经过严格灭菌处理,使用前再次核对灭菌标识,确保无破损、无污染;手术过程中,严格划分无菌区与非无菌区,严禁跨越无菌区域,防止无菌物品被污染。哪怕是整理手术台的一个小动作、传递器械的一个小细节,都要遵循无菌原则,因为一旦无菌防线被打破,患者就可能面临术后感染风险,给身体带来额外伤害。

### 患者安全守护:细节处彰显护理温度

手术室里,护理人员不仅是手术配合者,更是患者安全的直接守护者,很多细节护理既关乎安全,更传递着温暖。手术中会根据手术需求调整患者体位,同时做好体位护理,在患者身体受压部位垫好软垫,避免长时间受压导致压疮;对于意识清醒的患者,会适时给予安抚,缓解其紧张情绪,减少术中不适感。全程密切监测患者心率、血压等生命体征,精准记录手术中出血量、输液量等关键数据,一旦出现异常,立即配合医生进行处理。此外,还会做好患者隐私保护,手术中合理遮盖身体非手术部位,尊重患者隐私,让患者在紧张的手术过程中感受到安心与温暖。

### 术后规范交接:让安全防线无缝衔接

手术结束并不意味着护理工作的终止,术后规范交接是保障患者术后恢复的重要环节,能让安全防线实现无缝衔接。护理人员会仔细为患者清理身体残留的血迹、消毒液,协助医生包扎手术切口,妥善固定引流管,确保引流管通畅无扭曲。认真核对手术器械、敷料数量,确认无物品遗留体内后,再将患者平稳转运至对接科室,途中密切观察患者生命体征,防止出现体位不当导致的意外。

转运后,手术室护理人员会与对接科室护理人员做好详细交接,清晰告知手术情况、患者生命体征、术中用药及注意事项等关键信息。同时提醒患者及家属术后若出现手术切口渗血、疼痛加剧、发热等异常情况,需要及时告知医护人员,降低术后并发症风险,确保后续护理工作连贯有序,为患者术后顺利恢复筑牢防线。

手术室护理无小事,每一个细节都连着患者生命安全,每一次规范操作都是对健康的郑重守护。从术前精细筹备到术中精准配合,从无菌底线坚守到术后规范交接,手术室护理人员用严谨与细致,筑牢手术安全的全流程防线。正是这些不为人熟知的默默付出,为手术成功保驾护航,为患者健康撑起“保护伞”。要知道,一台手术的成功,从来不是医生的“单打独斗”,而是医护团队的“协同作战”,护理人员中的每一个细微动作,都在为患者

(天长市人民医院 董丽丽)

# 手术室护理无小事:筑牢手术安全的全流程防线