

手术服为什么是蓝绿色？

揭秘手术室那些真相(上)



毓见真相

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 马瑾

提起手术室,多数人的印象总是封闭、肃穆、透着几分冰冷。刺眼的无影灯、严格的无菌环境、安静悠长的通道,让即将接受手术的患者难免心生忐忑与恐惧。

大众只知晓手术室是救死扶伤的核心阵地,却鲜少了解藏在严谨流程背后的专业细节。烟台毓璜顶医院中区病房手术室副主任护士王少磊带您揭秘手术室真相,打破大众固有偏见,驱散未知的恐惧,读懂无影灯下的专业与温柔。

手术室常年偏冷,真不是医护怕热

很多患者会疑惑,为什么手术室温度始终恒定在22℃-25℃?不少人误以为是医护人员避暑,实则是为患者量身设定的安全温度。

低温环境能有效抑制细菌滋生繁殖,最大程度降低手术切口感染风险,筑牢无菌手术的第一道防线。同时,手术操作精细且耗时漫

长,医护人员需要高度集中注意力,适宜的低温可避免医护人员出汗,杜绝汗液污染手术区,保障手术全程无菌规范。

为消除患者怕冷、术中着凉的顾虑,手术室护士会提前备好恒温加温毯、输液加温设备,全方位做好保暖护理。

并非所有手术都要剃毛,过度备皮反而伤身

长久以来,很多患者默认“做手术必须剃除手术部位毛发才干净卫生”。随着现代护理规范更新,非必要不备皮早

已成为手术室核心原则。人体体表毛发是天然的皮肤保护屏障,可抵御外界细菌入侵。盲目剃毛极易产生

肉眼不可见的微小创口,细菌会通过破损皮肤侵入,反而大幅增加术后切口感染概率。

目前手术室遵循精准备皮

标准:仅对毛发浓密、遮挡手术视野、干扰手术操作的部位,使用专业工具轻柔处理,坚决杜绝无效、过度备皮操作。

手术服是蓝绿色,藏着科学视觉奥秘

病房护士服、院内工作服多为纯白色,唯独手术室采用蓝绿色服饰与铺单,这并非审美设计,而是极具科学性的医疗细节。

手术过程中,医护人员会长时间直视红色的血液与人体组织,视觉神经极易产生红色视觉疲劳。若长期凝视红色后看向白色墙面,会出现重

影、眩晕,严重影响手术判断。蓝绿色与红色为互补色,可有效中和视觉疲劳、缓解眼部酸胀,让手术视野更清晰精准。同时,柔和的蓝绿色能弱

化血迹的视觉冲击,舒缓医护人员的心理压力,兼顾专业性与人性化。

无影灯并非绝对无阴影,“淡化阴影”才是核心

很多患者心生疑惑:既然叫无影灯,手术中为何还能看到淡淡阴影?

事实上,无影灯并非完全消除阴影,而是最大程度淡化、规避遮挡术区的厚重阴影。它采用多灯头、多角度环形排布设计,区别于普

通单光源灯具,数十个冷光源从各个角度叠加补光,彻底解决单一光源造成的厚重黑影问题,保障精细手术操作视野无遮挡。

而器械边缘、身体侧面的浅淡阴影属于正常现象,完全不影响手术开展。同时,专属

冷光源不产生高温,可有效避免灼伤患者皮肤、烘干创面,守护手术安全。

术中任何细小物品,绝不随意丢弃

手术过程中会使用纱布、缝针、刀片、器械螺丝、止血耗材等大量物品。很多人认为细小线头、破损边角无足轻重,但在手术室,所有术中物品、废弃耗材必须全数留存、逐项核对。

手术室严格执行术前、术中、术后三次双人点数核对制度,确保所有器械、耗材出入数

量完全一致。哪怕是一小块破损纱布、一根折断的缝针,都必须完整找到、妥善收纳。

这套繁琐严苛的流程,只为彻底杜绝异物遗留体内,从源头规避二次手术、术后感染风险,以极致细心守护患者生命安全。



考前饮食 不必更换日常食谱

中高考在即,考生的饮食搭配直接影响身体状态。临床营养科专家提醒,考生饮食以口味清淡、营养均衡为核心原则,考前饮食不必盲目进补、更换日常食谱。

长沙市中心医院临床营养科副主任医师孙艳提醒,考生三餐主食要定量。每餐主食量建议二两米饭为宜,家长煮饭时可适当掺入玉米、山药等杂粮,依靠复合碳水持续供能,避免血糖波动导致考生犯困走神。

孙艳建议,考生早餐可以选择水煮蛋一个、绿豆莲子粥一碗、鱼肉或者鸡肉适量,搭配绿叶蔬菜,辅以牛奶或无糖豆浆;脾胃偏虚寒的考生,喝牛奶时可少量加姜片,乳糖不耐受的考生可以选择温热无糖豆浆。考生尽量少吃油条、油炸面点、甜蛋糕、奶茶及含糖饮料。

“家长要给考生适量补充优质蛋白质。”孙艳说,肉类多选鱼肉、鸡胸肉、瘦牛肉、瘦猪肉,采用清蒸、清炖、少油快炒的方式烹制。减少肥肉、油炸食物、重油红烧菜肴摄入。

孙艳建议,考生可以适当摄入蔬果,比如绿叶蔬菜、西兰花、冬瓜、番茄等,补充维生素与膳食纤维,缓解久坐备考引发的便秘、上火问题。

孙艳提醒,考生要少吃生冷食物,尽量不吃隔夜剩饭菜,降低肠胃炎发作风险。不要自行服用补脑保健品、滋补汤药、安神类补品,部分滋补成分可能造成神经兴奋,引发失眠多梦等问题,反而影响健康状态。

“考生适当地进行运动,有助于提升备考状态。”长沙市第一医院副院长、骨科专家魏利成建议,考生适当运动可以提升免疫力,每天运动半小时,可以选择慢跑、健身操等方式,运动前做好热身,运动后饮水优选温白开水。冰水、浓茶、浓咖啡、功能性饮料不宜多喝,过量喝咖啡容易诱发心慌等问题。

医生提醒,考生晚餐吃八分饱即可。晚餐口味需要更清淡,睡前一小时不要再进食,减轻夜间肠胃消化负担。

据新华社

考前焦虑 科学调适轻松迎考

中高考临近,一些考生出现紧张、失眠、焦虑等症状。专家表示,焦虑过度,可能影响正常学习生活,甚至影响发挥,需要及时科学干预。

湖南省第二人民医院精神卫生中心主任医师袁宁介绍,针对焦虑引发的心跳加速、肌肉紧绷等躯体反应,考生可缓慢深呼吸,观察一下自己的情绪状态,还可以写下让自己紧张、焦虑的事情,采用“蝴蝶拍”进行自我安抚,平复情绪。

“学生心态放松的前提是家长要做到情绪平稳,不要给学生太多压力。”湖南省健康管理学会学生心理健康专业委员会主任委员赵丽萍提醒,考生和家長要保持正常的生活节奏,不必刻意改变饮食习惯、制造特殊的备考氛围,过度的关心和叮嘱反而会加重考生的心理负担。只有保持平和心态,才能营造松弛的家庭环境,避免自身的焦虑情绪传递给孩子。

赵丽萍提醒,当家长和教师发现考生出现不良情绪时,要及时给予情感支持,适度接纳紧张情绪,适当肯定考生的努力和付出,让考生知道家长和教师的支持和理解。

据新华社

夏天也会感冒 专家提醒当心热伤风

很多人以为,感冒是秋冬的“专利”。事实上,一种名为“热伤风”的感冒在夏季十分多见,还常被当成普通风寒感冒来治,结果越治越重。

“热伤风是夏季常见的感冒,中医称为‘暑湿感冒’。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌介绍,夏季人体内里阳气偏虚,若过度贪凉,暑湿之邪可能与寒邪相合,乘虚侵入人体。体表受凉后,汗孔关闭,暑湿就被“憋”在体内,无法通过出汗排出。

风寒感冒是寒邪束表,而热伤风多兼有暑、湿、寒三邪,病程更长,更易反复。专家建

议,人们可通过“三看”快速辨别。一看怕冷程度,风寒感冒是盖被仍觉冷,热伤风多为短暂怕冷转而烦热;二看咽喉症状,热伤风常伴咽喉红肿疼痛,风寒多为咽痒;三看出汗情况,热伤风往往有汗但出汗不畅,出汗后仍觉身体黏腻,风寒则多无汗。

生活中,许多人得了热伤风,第一反应就是喝藿香正气水。专家提醒,藿香正气水并非万能解药,不对症服用反而会加重病情。若症状以高热、咽痛、黄黏涕为主,偏向“暑湿夹热”,可在医师指导下选用新

加香薷饮等方剂;若因过食冷饮、久吹空调导致恶寒、呕吐腹泻,则属于“寒湿困表”,此时可服用藿香正气水。

此外,藿香正气水含有酒精,服药期间不宜与头孢类药物同用,也不宜驾车。若服药2天后症状没有缓解,或出现持续高热、咳黄浓痰、胸闷气促等情况,可能合并细菌感染,需及时就医。

专家提醒,对付热伤风,还有这几个“坑”要避免。

别盖厚被“捂汗”,暑湿本已黏腻难出,强行升温会助热内攻,严重时甚至可能引发高

热惊厥;别喝姜汤“驱寒”,生姜辛温,对热伤风不仅无效还会加重咽喉肿痛;别洗冷水澡、灌冷饮,猛然降温会让汗孔骤然关闭,暑湿郁闭在内,形成“寒包火”,导致病情迁延。

有效预防热伤风,可适当吃冬瓜、薏仁、白扁豆等利湿食材,冷饮、冰镇水果严格控制,尤其不要空腹或大量进食;大汗淋漓时,先用干毛巾擦汗,稍等片刻再进空调房或洗澡,且务必用温水;空调设定在26℃以上,不让出风口直吹身体,夜间睡觉护好肚脐和后颈。

据新华社