

手术室的时间，精准到分钟

揭秘手术室那些真相(下)



看见真相

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 马瑾

提起做手术，许多患者都会感到紧张与不安。“手术室”这三个字，仿佛自带森严感，让不少人充满陌生与恐惧。其实，无论是患者还是家属，术前麻醉医生和手术护士都会进行手术室注意事项宣教。从踏入手术室开始，他们就会不停地问你名字、年龄、手术部位……这些唠叨的背后，藏着许多小秘密。烟台毓璜顶医院中区病房手术室副主任护士王少磊继续带领大家解锁那些没人明说却至关重要的细节，了解那些你可能不知道的冷知识。

安静的手术室，藏着医护专属的无声默契

大众眼中的手术室，大都是寂静肃穆、鲜有交谈，实际上在安静的背后，是医护团队无需言语的专业默契。

一台高效的手术，离不开术者与护士的高度配合。术中器械传递、体位微调、耗材更换，无需医生反复叮嘱。手术室护士可

通过医生的操作节奏、手部动作、细微眼神，精准预判下一步操作需求，提前做好器械耗材、衔接各项操作。

无声的配合，会大幅缩短手术时长、减少患者麻醉时间、降低手术风险，这是手术室医护日积月累打磨出的专业素养。

全麻患者从不被粗暴唤醒，温柔苏醒是底线

不少家属担忧，手术结束后，全麻患者会被突然叫醒，会产生躁动、恐惧、头晕等不适。其实手术室

有着严格、人性化的苏醒护理规范，坚决杜绝粗暴唤醒。手术结束后，医护人员

不会立刻叫醒患者，而是持续监测生命体征，待患者体征平稳、麻醉药物逐步代谢完毕后，再轻声呼

唤、温柔唤醒。针对苏醒期焦虑、躁动的患者，护士会全程陪伴、耐心安抚、轻柔引导，让患者安心苏醒。

自我感觉不冷，不代表术中体温正常

麻醉是手术的刚需保障，却也存在一定弊端：麻醉药物会抑制人体体温调节中枢，让患者肌肉松弛、代谢减慢，产热减少、散热

加快，极易出现隐匿性低体温。这种低体温患者自身无法感知，危害却极大：会导致凝血功能减慢、术中出血

量增加、机体免疫力下降，直接提升术后感染、伤口愈合不良等并发症风险。因此，手术室护士会全程动态监测患者的体温，对

裸露皮肤做好遮盖保暖，对输液、冲洗液体提前加温，以精细化体温管理，守住患者的健康防线。

手术室的时间，精准到每一分钟

手术室的所有时钟、监护仪、医疗设备全部统一校准，分秒不差。每一台手术的入室、麻醉、切皮、止血、术毕、出室等关

键节点，均会精准记录至分钟。精准的时间记录，不仅是病历书写的规范要求，更是判断手术进程、把控麻醉

安全、应对突发状况的核心依据。每一个精准的时间刻度，都是为突发抢救蓄力，为生命救治争抢宝贵时间。

手术室护士不止递器械，更是整台手术的全能管家

在大众印象中，手术室护士的工作只是传递器械、整理台面，实则护士是整合手术的核心统筹者、安全守护者。

征、把控无菌底线、配合手术操作、落实保暖防护；术后，细致清点整理器械、规范交接患者病情、护送患者安全返回病房。

着严谨科学的医疗设计、严苛规范的安全制度，更藏着润物无声的医者温情。无影灯亮起的每一刻，手术室医护团队以专业为铠甲、以细心为准则、以温柔为底色，坚守手术一线，用不为人知的细节，默默守护每一位患者的生命健康与平安顺遂。

术前，护士负责核对患者信息、筹备手术器械、排查安全隐患、安抚患者紧张情绪；术中，全程监测生命体

征、把控无菌底线、配合手术操作、落实保暖防护；术后，细致清点整理器械、规范交接患者病情、护送患者安全返回病房。

征、把控无菌底线、配合手术操作、落实保暖防护；术后，细致清点整理器械、规范交接患者病情、护送患者安全返回病房。



所有烟草制品都有害

香烟是世界卫生组织公布的一类致癌物，仅烟草烟雾中就含有几十种致癌物。专家表示，如今各种香烟、电子烟花样频出，个别商家刻意包装营造“无害”“不伤肺”等虚假概念，公众需摒弃错误认知、树立科学健康理念，携手营造无烟生活环境。

“很多疾病的诱因都与吸烟有关，比如呼吸系统疾病、心脑血管系统疾病等，吸烟还有可能引发肺、肾、胃、口腔等部位的肿瘤。”西宁市第一人民医院呼吸与危重症医学科主任马明铭说，一些商家打着“中草药天然成分更温和”“果味香烟不伤肺”等幌子，传递“低焦油更健康”的错误认知。事实上，所有烟草制品都会损害人体健康，其烟雾中包含多种复杂化学成分，不仅扰乱呼吸系统功能，还会埋下心血管、肺部疾病隐患。

此外，一些人认为“吸烟偶尔一两口不上瘾”“只吸不咽就没害”等均为误区，专家解释，很多尼古丁成瘾就是在这种轻视下发生的，尼古丁是高成瘾性物质，即使偶尔吸烟也不能幸免。而且尼古丁、一氧化碳、焦油等物质会影响口腔黏膜、牙龈、咽喉等部位，无论是不是吸入肺中，都是有害的。

专家呼吁，健康生活始于远离烟草。香烟、电子烟等烟草制品产生的“二手烟”会对身边人造成伤害，尤其是老人、孩子、孕产妇等敏感人群。因此，成年人应主动遵守公共场所禁烟规则，摒弃吸烟陋习，主动戒烟；家长以身作则，为孩子营造无烟家庭环境。学校、社会需加强科普引导，帮助青少年擦亮双眼，拒绝第一支烟，远离电子烟陷阱。 据新华社

适量排汗有利于健康

出汗即皮肤通过汗腺分泌汗液，是人体一种正常生理反应。在我们的身体中，会有一些代谢产物，如果这部分代谢产物没有通过呼吸系统、泌尿系统、皮肤排出体外，就会在体内形成“垃圾”。

很多人平时运动少，到了夏季又长期处于空调环境中，没有出汗的机会。因此，人体代谢废物无法通过汗液排出体外。此时适当进行有氧运动，有助于出汗，促进人体新陈代谢。需要注意的是，过量排汗则不利于健康。

汗为津液的组成部分，血与津液同源，出汗过多，可能会导致伤津耗气，出现气阴两虚的情况，症状包括口干舌燥、心烦心悸等，还可能会导致身体脱水或者电解质紊乱。

因此，在大量出汗后，应及时补充水分、电解质等，可以喝一些运动饮料或淡盐水，也可以适当选择一些补钾的食物，如橘子、香蕉、黄豆、芹菜、土豆、山药等。容易出汗的人群也可以选择乌梅汤来解暑，对止汗也有帮助。 据人民网

夏季预防脑卒中 血压平稳是关键

进入夏季，气温升高、湿度增大，专家提醒，大家普遍认为冬季寒冷才是脑卒中的高发期，实际上，夏季同样是脑卒中的“危险窗口”。高温天气对高血压及心脑血管疾病患者并不“友好”，需要提高警惕。

血液会相对浓缩，黏稠度增加，血流速度减慢，更容易形成血栓。对于已经存在动脉硬化、脑血管狭窄的人群来说，脱水还可能导致脑部供血不足，诱发脑缺血。

血管反复收缩和舒张。对高血压患者来说，血压忽高忽低同样危险，因为这种波动会不断冲击已经受损的脑血管，增加脑梗死和脑出血风险。

家提醒，部分高血压患者夏季会出现血压下降，这并不意味着高血压已经治愈，也不能作为自行停药、减药的依据。

天津市环湖医院副院长、主任医师岳伟表示，脑卒中俗称“中风”，主要包括脑梗死和脑出血。夏季气温高，人体出汗明显增多，如果补水不足，

高血压是脑卒中最重要的可干预危险因素之一，夏季冷热环境变化容易造成血压波动。岳伟表示，夏季室外温度高，室内空调温度有时较低，频繁进出冷热环境，会使

此外，夏季夜间闷热，部分人睡眠质量下降，容易导致交感神经兴奋，使清晨血压升高。“清晨本身就是心脑血管事件相对高发的时段，如果再叠加高血压、糖尿病、血脂异常等基础疾病，风险会进一步增加。”岳伟说。

岳伟表示，高血压是一种需要长期管理的慢性疾病，有些患者偶尔测到正常范围，只能说明当时血压有所下降，并不代表导致高血压的基础因素已经消失。

夏季饮食和生活方式改变，比如过量饮酒、进食过咸过油食物、长时间暴晒、高温时段剧烈运动，或者腹泻、食欲下降导致水分和电解质紊乱，都可能影响血压和血液循环状态，增加脑卒中发生风险。

因此，夏季预防脑卒中，核心是把危险因素控制住，特别是要保持血压平稳，同时管理好血糖、血脂、体重和心率。专

突然停药还可能造成血压反跳，也可能出现白天血压看似正常，但夜间或清晨血压控制不佳的情况。“特别是合并糖尿病、冠心病、肾脏病、心力衰竭，或者既往发生过脑卒中的患者，更要避免自行停药。部分降压药不仅是为了降低血压，也有助于保护心脏、肾脏和脑血管，是否需要调整用药，应由医生结合血压水平、症状表现和基础疾病情况综合判断。”岳伟说。

据新华社

