

## 探秘手术室——解锁手术室医护日常

云浮市人民医院 青毅

很多人对手术室都充满好奇与疑惑,特别是需要手术的患者,有些甚至会担心会害怕,在大众印象中,手术室神秘、严肃且冰冷。

手术室究竟是什么样子的?我在手术时是绑起来做手术的?医护人员在手术中都在做些什么?别担心,本文带大家走进真实的手术室,解锁医护人员的工作日常,打破大众对手术室的刻板印象,让大家读懂手术背后的专业与坚守。

### 一、术前精细筹备,筑牢手术安全基础

很多人以为手术是患者进入手术室后才开始准备,其实医护人员的工作已提前启动。手术前病区护士协助患者做好皮肤清洁、管路留置等工作,以严谨细致的筹备工作,为每一台手术筑牢安全第一道防线。每天手术开始前,手术室医护人员会提前到岗,

完成全方位的术前准备工作。医护人员会严格做好空气消毒、核查手术间环境、灭菌的器械、设备调试,确保仪器设备全部正常运转,杜绝设备故障风险。同时认真核对患者信息如姓名、手术部位、手术方式、病史资料,排查手术禁忌。另外护士会耐心安抚紧张焦虑的患者,讲解手术基本流程,缓解患者心理压力。

### 二、术中全程坚守,默契配合守护患者安全

手术进行中的手术室,是一场分秒必争、高度专注的专业协作。主刀医生、助手、器械护士、巡回护士、麻醉医生各司其职、紧密配合,全程不敢有丝毫松懈。麻醉医生全程紧盯患者生命体征,实时调控麻醉深度,应对术中各类突发情况,保障患者全程无痛、生命体征平稳。器械护士全程坚守手术台,严格遵守无菌原则,

精准、快速传递手术器械,清点器械数料,杜绝异物遗留风险。巡回护士全程监测患者血压、心率、血氧等关键指标,及时补充术中耗材,调整手术环境温度,做好体位保护,防止患者出现压伤、受凉等情况。整合手术中,所有医护人员全程专注、默契配合,用专业操作、严谨态度守护患者术中安全。

### 三、术后细致收尾,完善流程守护康复全程

手术结束并不意味着医护工作终止,术后收尾与交接工作同样至关重要。手术完成后,医护人员会仔细清理患者伤口,妥善包扎固定,认真检查伤口有无渗血、异常,稳妥固定引流管,避免管路脱落、移位。同时详细记录手术全过程数据,整理患者术中情况,与病房医护精准对接、逐项交接,清晰告知术后护理重点、观察

要点和注意事项。待患者安全送回病房后,手术室医护人员会立刻开展手术间清理工作,分类处理医疗垃圾,彻底清洗、消毒、灭菌手术器械,规范整理手术间物品,做好环境消杀,确保手术室消毒合格整齐,为下一台手术做好准备,形成规范、完整的诊疗闭环。

总而言之,手术室没有所谓的“轻松岗位”,每一份平稳顺利的手术背后,都是全体医护人员日复一日的坚守与付出。从术前精心筹备、术中严密守护到术后细致收尾,每一个流程、每一个细节都承载着医护人员的责任与专业。大众在就医过程中无需过度畏惧手术室,正规医院的手术室拥有完善的管理制度、专业的医护团队和成熟的操作流程,全方位保障手术安全。我们也应多一份理解与尊重,看见手术室医护的默默坚守,珍惜每一份来之不易的健康守护。

## 看懂甲状腺彩超分级,不用拿到报告自己瞎慌

重庆大学附属肿瘤医院 姚元志

越来越多人会在体检中查出甲状腺结节,拿到彩超报告后,看着上面的TI-RADS分级、结节大小、形态描述,大多一头雾水。很多人看到“结节”“低回声”“钙化”等字眼,就过度焦虑,担心是癌症,也有人全然忽视,放任结节生长,埋下健康隐患。作为超声科医生,每天接诊大量甲状腺检查患者,发现大家最大的问题是不看彩超分级。

今天用通俗易懂的大白话,详细拆解甲状腺彩超TI-RADS分级标准,教大家轻松读懂报告,分清结节的好坏,避开焦虑与忽视两大误区。

首先大家要明白,甲状腺彩超的TI-RADS分级,是临床统一的甲状腺影像报告分级标准,也是医生判断结节风险、制定随访和治疗方案的核心依据。简单来说,分级数字越大,结节的恶性风险越高,从1级到6级,每一级都有明确的判定标准,不用自己盲目揣测。

#### 1级:正常甲状腺,无需担心

1级为正常甲状腺影像,腺体大小、回声、血流均无异常,无结节、囊肿、钙化等任何异常表现。拿到这

类结果,说明你的甲状腺非常健康,不用复查、无需干预,正常作息养护即可。

#### 2级:良性结节,百分百安全

2级是临床最常见的结果,代表结节为明确良性,恶性风险为0。报告中常见的海绵样结节、纯囊肿、包膜完整的良性结节,大多归为此类。这类结节形态规整、边界清晰,无钙化、无异常血流信号,不会恶变,也不会影响甲状腺功能。一般无需特殊治疗,只需每年常规体检复查一次,观察有无变化即可。

#### 3级:大概率良性,低风险随访即可

3级结节是体检中的高频结果,恶性风险极低,仅小于2%,基本可以放心。这类结节多为实性或囊实性,形态规整、边界清楚,没有微小钙化、纵横比大于1等高危特征,生长速度缓慢。对于直径小于1厘米的3级结节,无需特殊处理,每年复查一次彩超;直径较大的结节,只要没有压迫气管、喉咙异物感、吞咽不适等症状,依旧以定期随访为主,不用过度治疗。

#### 4级:低度至中度可疑,需要重

#### 点关注

4级是甲状腺结节的分水岭,代表结节存在可疑特征,恶性风险明显升高,需要重视并进一步检查。这一级别又细分为4a、4b、4c三个等级,风险逐级递增。

4a级恶性风险约2%-10%,属于低度可疑,结节可能出现轻微异常,比如少量点状钙化、边界稍欠清晰。直径较小的4a结节,可每3-6个月短期随访观察;持续增大或形态改变,需进一步检查。4b级恶性风险10%-50%,高度可疑,结节钙化、形态异常特征更明显,通常建议结合甲功、穿刺活检明确性质。4c级恶性风险50%-90%,高度可疑,多项高危特征叠加,必须及时进一步确诊。

#### 5级:高度可疑恶性,立即专项检查

5级结节恶性风险大于90%,是风险极高的结节。报告中会出现多项典型恶性特征,比如结节形态不规则、边界模糊、纵横比 $\geq 1$ 、簇状微小钙化、内部血流丰富、颈部淋巴结异常等。拿到5级结果无需恐慌,但必须高度重视,尽快就医做甲状腺细针穿刺活

检,明确病理性质,及时制定针对性治疗方案。

#### 6级:病理确诊恶性结节

6级是已经通过穿刺或手术病理确诊的甲状腺恶性结节,并非彩超初步判断,而是有明确病理依据。这一结果需立即遵从专科医生方案,规范开展手术、后续复查等治疗,甲状腺恶性肿瘤整体预后较好,及时干预大多可以恢复良好。

#### 医生专属随访建议

良性结节(1-3级):每年复查一次甲状腺彩超,同时搭配甲功检查,排查激素异常。4级及以上可疑结节:缩短复查周期,遵医嘱做超声图像检查、超声造影、穿刺等进一步检查。日常无需刻意忌口海鲜,避免长期熬夜、情绪焦虑、过度劳累,减少甲状腺刺激,稳定内分泌状态,能有效预防结节增大、恶变。

甲状腺结节非常普遍,绝大多数都是良性。看懂TI-RADS分级,就能科学判断结节风险,既不盲目焦虑,也不松懈忽视。结合分级结果规范随访、听从专科医生指导,就是守护甲状腺健康最简单有效的方式。

## 耳穴压豆养生法:每天按压2分钟,调全身、助睡眠

柳州市中医医院外科外治中心 黄小丹

在中医外治法中,有一种几乎无痛、无需针药、操作简单到可以在家自行完成的养生方法——耳穴压豆。它只需几颗小小的“王不留行籽”贴在耳朵的特定位置上,每天按压几分钟,就能起到调节脏腑、安神助眠、缓解便秘、控制食欲等作用。那么,耳朵上贴几粒小豆子,真的有那么神奇吗?

#### 一、耳穴:一个倒置的“全息胚胎”

中医经典《灵枢·口问》说:“耳者,宗脉之所聚也。”意思是耳朵是全身经络汇集的地方。十二经脉直接或间接与耳朵相通,耳廓上分布着许多与脏腑、器官相对应的反应点,称为“耳穴”。

更有趣的是,如果把耳朵倒过来看,它的形态酷似一个蜷缩在子宫里的胎儿:耳垂对应头部,耳轮对应脊柱,耳甲腔对应胸腔和腹腔,耳屏对应鼻咽部……这就是“耳穴全息理论”。当人体某个部位出现功能紊乱时,耳朵上相应的穴位就可出现压痛、结节、电阻变化等阳性反应。反过来,通过刺激这些耳穴,就可以调整对应脏腑的功能,恢复气血平衡。

#### 二、耳穴压豆怎么做?三步教会

你

#### 第一步:准备材料

王不留行籽耳穴贴:药店或网络平台有售,通常是一小片胶布中间粘着一粒黑色或白色的小种子。王不留行籽本身有活血通经的功效,用它刺激耳穴,种子与胶布的结合使操作简便。75%酒精棉球:用于清洁耳廓。镊子或干净的手指:取用耳穴贴。

#### 第二步:找准常用养生穴位

对于日常养生,以下5个耳穴可以覆盖最常见的健康需求:

神门:耳廓三角窝的外上方(对耳轮上、下脚之间),功效镇静安神、缓解焦虑、助眠;心:耳甲腔正中央凹陷处,主治宁心安神、改善心悸、多梦;肾:对耳轮下脚下方、耳甲艇内,功效补肾益精、治腰酸、耳鸣、夜尿多;脾:耳甲腔的后上方(心穴的外上方),健脾和胃、助消化、改善腹胀;交感:对耳轮下脚末端与耳轮内侧交界处,可调节自主神经、缓解内脏绞痛、止汗。

#### 第三步:每日按压

这是最关键的一步——贴了不按等于没贴。每天按压3-5次,每次每穴按压1-2分钟。按压方法:用拇指

和食指的指腹分别放在耳廓正面和背面,相对用力捏压,以感到酸、胀、麻、发热为度,但不要按到疼痛难忍。可以旋转揉压,也可以垂直点压。建议在早、中、晚以及睡前各按压一轮,其中睡前那次着重按神门、心、肾。

注意:按压并不是越用力越好。过度用力可能导致皮肤破损或耳廓软骨膜炎。手法柔和、有渗透力即可。每侧耳朵贴压一组可保留3-5天,之后换到另一侧耳朵。取下时轻轻撕掉胶布,用温水清洗耳廓。连续贴压4周为一个疗程,休息一周后再进行下一疗程。

#### 三、坚持按压,身体会发生哪些变化?

①睡眠改善:神门和心穴能抑制大脑过度兴奋,缩短入睡时间,减少噩梦。很多轻度失眠者贴压当晚就能感到困意提前。②情绪平稳:焦虑、心烦时按压神门、交感,可明显缓解紧张感,类似于按揉内关穴的效果。③消化好转:饭后腹胀、打嗝、便秘,按压胃、胃、大肠、三焦等穴,能促进胃肠蠕动。有人甚至在按压后几分钟内就想排气或排便。④慢性痛缓解:

对于偏头痛、肩颈痛、痛经,按压相应耳穴(如神门、皮质下、对应部位)可释放内啡肽,起到类似“生物止痛”的作用。⑤辅助控制体重:饭前按压“饥点”(耳屏外侧中点),可降低食欲,减少进食量。

#### 四、常见问题解答

问:按压时耳朵疼怎么办?答:减轻力度,以微微胀痛为准。如果疼痛不缓解,可能是穴位没贴准或胶布太紧,可取下重新贴。

问:皮肤发红、发痒是过敏吗?答:轻微发红是刺激后的正常反应。如果出现皮疹、水泡、剧烈瘙痒,提示胶布过敏,应立即取下,局部涂炉甘石洗剂或抗过敏药膏。

耳穴压豆堪称“口袋里的中医”,它不占用额外时间(刷牙、散步、看电视时就能按压),不产生疼痛,不经过肝肾代谢,是一种真正绿色、安全的家庭养生法。每天2分钟,坚持一个月,你可能会惊喜地发现:入睡快了,肚子舒服了,整个人也轻松了许多。不妨今天就试试,在耳朵上种下几颗“健康种子”,用指尖的温柔按压,唤醒身体的自我修复力。