维普资讯 http://www.cqvip.com

能顺利的过渡，有的则出现不能自制的症状，即所谓"更年期综合征"，这需根据具体情况，采取必要的防治措施。

3.1 精神治疗

对于出现更年期综合征症状的患者应使他们认识到这是生理现象，不必恐惧与忧虑，这些症状大多数在1～2年内减轻，消失，鼓励病人乐观，经常开导患者，使患者心情愉快，从而顺利地渡过更年期。

3.2 饮食治疗

饮食不但是人体营养物质的源泉，同时也具有和药物一样的疗效，"药剂不如食补"意即从食物方面取得药效，在主食方面除米饭外，必须搭配杂粮，如玉米、小米、麦片、高粱、绿豆、黄豆等，在副食方面除鸡、鸭、鱼、肉外，还有蔬菜，水果，膳食搭配，做到一日三餐分配合理，养成良好的饮食习惯[1]。

3.3 在医生指导下治疗

对雌激素低下者定期补充雌性激素的药物[2]；预防骨质疏松引起的关节痛，定期补充钙剂；超体重和肥胖的人，低热量饮食，控制体重；适量进行体育锻炼，促进新陈代谢；建立健康的生活方式，改变不良的生活习惯；中医采取疏肝、解郁、调畅气、滋养肝肾、治疗脾胃等。

3.4 宣传更年期的保健知识

大力宣传更年期的保健知识，开展更年期保健知识的心理咨询，做好更年期的保健指导，要求更年期的患者积极参加集体活动及体育锻炼，精神要放松，心情要舒畅，减少心理压力。无论是妇女还是男子的更年期，都是人类生命过程中的一个正常发展阶段，既是生理性的，也是心理性的，注意讲究心理卫生和心理护理，有助于渡过更年期，从而保证身心健康。要科学普及更年期的重理变化和心理卫生知识，将进入或已进入更年期的人，尤其是妇女，要善于自我调节，有准备地迎接这一阶段，努力提高自我控制能力，不可盲目疑虑，须知，心理不安，会进一步促使机体功能失调。消除对更年期的误解，更年期是必须经历的人生的一个阶段，不是长期存在，进入更年期后，机体自身会作出相应的调节。从而进入一个生理和心理相对平衡的时期。

[参考文献]

[1] 赵更力，王临虹，张文坤. 围绝经期妇女饮食结构与更年期症状关系的研究[J]. 中国公共卫生，2002，18(2)：162－164.
[2] 陈 英，马云宝. 更年期综合征妇女雌激素替代治疗的研究[J]. 放射免疫学杂志，2002，15(1)：6－8.

（编辑：张天飞）

手术室低年资护士规范化培训的探讨

唐 棠，刘晓华，周 莉 （第三军医大学附属新桥医院手术室，重庆 400037）

[关键词] 手术室；低年资护士；培训
[中图分类号] R612；R4732.3 [文献标识码] B [文章编号] 1672－5042(2005)04－C003－02

随着医学科学的发展，二十一世纪的护理教学工作从范畴到具体内容都发生了深刻的变化。手术室是一个不同于其他临床科室的特殊护理单元，它的专科性强，对护理人员各方面要求高，如何对手术室低年资护士进行规范化的培训，是一个值得我们探讨的问题。我科通过几年的临床实践，不断改进教学计划，取得了良好的效果，现报告如下。

1 规范化培训

1.1 重视素质教育

培养低年资护士具有良好的思想道德素质，鼓励她们热爱本职工作，激发她们的工作热情。在教学过程中，带教老师以身作则，使她们从思想上认识到护理工作平凡性及重要性，教导她们敬业爱岗，培养无菌观念和严谨的"慎独"精神。一台手术是手术医生、麻醉医生及手术室护士共同努力协作的结果，因此要教导低年资护士弘扬团结协作意识，正确处理个人与集体的关系，全心全意为病员服务。

[收稿日期]2005－03－18 [修回日期] 2005－06－01

1.2 规范岗前培训

岗前专业培训有助于消除低年资护士紧张焦虑情绪，内容包括：①熟悉手术室布局、工作流程；②了解手术室的各项规章制度；③熟悉手术室各种仪器的使用及保养；④无菌技术操作；⑤外科手术器械的认知及精密贵重器械的保养；⑥熟悉器械台的摆放、器械的传递、正确的穿针法等；⑦掌握手术体位的安置原则及常见几种体位的安置等[1]。通过一个月的岗前专业培训，为低年资护士的专业理论知识打下了坚实的基础。

1.3 注重岗位培训

完成了岗前培训，我们将低年资护士安排到各个手术组内，由临床经验丰富的护士进行一对一带教。低年资护士在带教老师的督导下，参加实际手术工作的配合，进行岗位培训。这一阶段主要是理论与实际相结合的培训，让低年资护士把所学的专业理论知识运用到实际操作中来，使所学的理论知识与专业技能得到巩固和加强。

1.4 加强整体护理意识的培养

近年来随着护理理念的转变，以病人为中心的新型护理模式应运而生，护理人员由原来的疾病护理转变为对病人的整体护理[2]。在对低年资护士的培训中，我们也要强调对手

维普资讯 http://www.cqvip.com

P-7466
R

术病人实行整体护理。从术前访视，术中护理到术后随访，对病人都要做到由始至终的身心护理。该项主要由当日手术的带教老师进行指导。

1.5 定期实行考核

考核分理论考试和操作考试。理论考试的重点是专科理论知识、规章制度等有关内容，如巡回、洗手护士的职责、手术步骤的配合、体位安置的注意事项、手术室差错事故的防范等，由带教老师当场讲评；操作考试主要是一些基本的操作技术，如静脉留置针穿刺术、体位的安置、无菌技术操作、手术器械的摆放等，由带教老师当场讲评，指出操作中的不足，以利于今后工作中的改进。

1.6 加强法制教育

随着法制建设的不断完善，人们法律意识的增强，投诉和付诸于法律的医疗纠纷呈上升趋势。在低年资护士的培训中，我们要加强低年资护士的法律意识，认真学习《医德医风的建议》、《医疗事故处理条例》，结合工作实际，严格实行各项查对制度，如作好病人的查对、物品的清点、手术标本的查对、输血输液的查对、用药的查对，认真书写手术护理记录，防止压伤、烫伤病人，杜绝医疗差错事故和人为医疗纠纷的发生[3]。

2 体会

低年资护士来自不同的院校，所受的护理教育不尽相同，综合素质也参差不齐。能否胜任手术室的工作，基础知识、基本技能的培训是低年资护士的培训重点，师生间良好的沟通是培训成功的关键，科学的考核方法是有效培训的保证。我科通过几年的教学实践，使低年资护士在规范化的培训后具有一丝不苟、思维敏捷、积极乐观的工作作风，基本能达到手术室护士的要求，为日后更好的工作打下坚实的基础。

[参考文献]

[1] 曾 俊，王 莉. 手术室护士的心理压力及对策[J]. 局解手术学杂志，2004,13(4):285－286.

[2] 卢 英. 手术室护士的医疗风险与规避[J]. 局解手术学杂志，2005,14(2):141－142.

[3] 姜 丽. 现代手术室护理管理的探讨[J]. 现代医药卫生，2004,20(4):2727－2728.

（编辑：黄春霞）

《局解手术学杂志》简介

《局解手术学杂志》是全国唯一的局部解剖学与临床外科手术学相结合的杂志。国际标准刊号：ISSN 1672－5042，国内统一刊号为：CN50－1162/R，双月刊，主要刊登人体解剖学、应用解剖学、断层解剖学及临床外科手术学的基础理论、实验及临床研究。设置的栏目有：专家述评、科研论著、教学研究、经验交流、综述与讲座、短篇与个案、手术方法改进、国内外本领域研究动态等。本刊稿件刊出周期短，大16开，72页，彩色铜版纸印刷，每逢双月的25日出版，每册定价：12.00元，全年72.00元（含邮资费）。

地　址：重庆市沙坪坝区高滩岩正街30号第三军医大学局解手术学教研室《局解手术学杂志》编辑部

联系人：张天飞　同志收　　**邮　编**：400038　　**电　话**：023－68752251，68752250

传　真：023－68752250　　E-mail：guogjin@yahoo.com.cn

敬告订户：本刊由重庆五湖印务有限公司承印，如有印刷和装帧质量不合格者，请直接寄回公司更换

地址：重庆市高新区石桥镇白合村桃子林社　　**电话**：(023)68662064　　**邮编**：400041