维普资讯 http://www.cqvip.com

院按体系文件的要求设置了专用的无菌器材贮存库房,并对库房的温度、湿度和空气洁净度等进行严格控制。库房由指定专人负责,严格遵循无菌操作原则进行器材贮存保管、发放和运输。

2.4 使用程序

规范了各种一次性无菌医疗器材在临床诊疗过程中的使用方法,如使用前的检查程序,操作规范等,目的是确保医护人员使用一次性无菌医疗器材顺利完成救治活动,最终使病人得到满意的服务。

2.5 回收处理程序

为确保使用后的一次性医疗器材不流入社会,造成医源性污染和环境污染,我院相关体系文件中对其回收处理程序进行了严谨的描述,严格控制了器材清点回收、消毒、毁形及最后集中无污染化处理等各工作环节的质量。

3 测量分析持续改进

ISO9001(质量管理体系)的最终目标是通过对质量管理活动中的现象及证据,发现工作中的不足点,实现持续改进,让顾客满意。由于我科在实施一次性无菌医疗器材使用与管理活动中有章可循,且各环节管理活动都有完备的质量记录,很容易通过自查或内审发现工作中存在的问题,然后查找出原因,实现及时纠正问题和持续改进服务质量的目标。

4 实施效果

自ISO9001实施后,我院病人在该项诊疗活动中得到了满意的服务,无一例由一次性无菌医疗器材引发的医院感染和环境污染。同时,医院也取得了良好的经济效益和社会效益。

[参考文献]

[1] 耿莉华.医院感染实用护理手册[M].北京:科学技术文献出版社,2001.201-204.
[2] 钟秀玲.医院供应室的管理与技术[M].北京:中国协和医科大学出版社,2002.45-47.
[3] 黄 虹,吴惠玲,马晓华,等.消毒供应室如何顺利通过ISO9000国际认证[J].中华护理杂志,2001,36(9):688-689.

(编辑:黄春霞)

老年高血压病的主要危险因素及对策

黄春霞 张天飞 左艳芳
(第三军医大学基础医学部部外科应用解剖与手术学教研室,重庆 400038)

[关键词] 老年;高血压;危险因素
[中图分类号] R544.1 [文献标识码] B [文章编号] 1672-5042(2003)04-0319-02

心血管疾病是老年人的主要死亡原因之一。高血压病是最常见的心血管疾病,可引起严重的心、脑、肾等并发症,是脑卒中、冠心病的主要危险因素之一,其患病率高,且呈逐渐上升趋势。我国高血压病患病率北方高于南方,东部地区高于西部地区,且随年龄而上升,40岁以后上升幅度较大。导致高血压病的危险因素很多,主要有精神因素、膳食因素以及肥胖因素等,而这些都是由于患者平时自我保健意识淡薄,对高血压病的预防与保健知识较为缺乏所引起的。因此,为使高血压病患病率得到有效控制,减轻社会及家庭负担,提高高血压病患者的生命质量,对患者进行药物治疗的同时,加强卫宣教,促使患者自觉采纳有益于健康的行为和生活方式,消除和减少导致高血压病发生的危险因素显得尤为重要。

1 高血压病的危险因素

1.1 精神因素

精神紧张、精神创伤与高血压病的发生有一定的关系。人到老年,应付复杂变化的应激能力和心理承受能力都有所降低,生活中遇到各种突发事件或挫折时所产生的心理变化、情绪反应对心身健康的影响更为明显。精神长期处于紧张状态,导致大脑皮质兴奋和抑制过程失调,皮质下血管舒缩中枢以血管收缩神经冲动占优势,引起全身小动脉痉挛,周围阻力增高,从而使血压升高。

1.2 膳食因素

食盐摄入量与高血压的发生密切相关。目前我国膳食普遍存在的主要问题是高钠盐、低钾、低钙和蛋白质的质量差。人体摄入过多的钠,可造成体内水钠潴留,血管平滑肌肿胀,血管腔变细,血管阻力增加而使血压增加。同时血容量的增加也使血压升高。限制钠的摄入,适当补充钾对高血压病患者血压降低有一定的作用。钾的降压作有可能是通过促进排钠而减少细胞外液容量。另外有研究表明膳食中钙不足也与血压升高有关。此外,酒精也是高血压病的危险因素之一。

1.3 肥胖因素

许多研究几乎一致证实超重和肥胖是血压升高的重要原因。流行病学调查表明体格指数BMI(BMI=体重(kg)/身高(m))与血压高低呈正相关。肥胖者高血压病患病率是正常体重者的2-6倍。肥胖者常伴有高胰岛素血症,可导致体内钠

[收稿日期] 2003-05-19 [修回日期] 2003-06-20

维普资讯 http://www.cqvip.com

局解手术学杂志 2003年第12卷第4期
J Regional Anat & Operative Surg, 2003, Vol.12, No.4

水潴留。此外，肥胖者进食热量过高，过多碳水化合物可引起交感神经兴奋，导致血压升高。

1.4 其他

高血压的发病还与遗传因素、环境因素等有关。

2 对策

2.1 保持良好心态，养成良好生活习惯

人到老年，在社会舞台上的角色发生了很大变化，活动范围缩小，生活内容由经社会领域为主，变为以家庭空间为主，生活常常处于孤独、寂寞、无聊、压抑的状态。同时人体老化带来的生理机能减退，很容易发生各种疾病，尤其是高压血病。良好的情绪稳定是血压稳定的重要因素。老年人应调节好自己的情绪。良好的情绪，避免情绪过于波动。当心情烦闷、情绪低落时，应学会放松精神，如听音乐、绘画、散步、跳舞、做广播操等；当怒气冲气、要与人争执时，可暗示自己"吵架只会使矛盾激化，给自己和他人带来更多的烦恼，不利于问题和矛盾的解决，更不利于健康"，同时，做深呼吸运动。这样，怒气就会渐渐平息。老年人还应避免劳动过度，生活要有规律，保证足够的睡眠。睡眠时保持舒适卧位，枕头不宜过高。看电视时间也不宜过长，不要看有刺激性的节目，以免血压上升。此外，平时要加强思想修养，学习一些心理卫生知识，努力用科学知识充实自己的头脑，培养豁达、开朗、乐观、顽强的情操。

2.2 合理膳食

高血压病患者的饮食应限制钠盐的摄入，达到世界卫生组织建议的每天每人5 g以下。在限钠的同时，适当增加钾、钙的摄入。结合老年人的饮食特点，则应选择清淡、低脂、低糖、低盐、高维生素和优质蛋白的食物。新鲜蔬菜和水果中含有大量膳食纤维、钾、钙等物质，可适当增加摄入量。忌食辛辣刺激性食物，不食烟熏、烧焦、腌制、发霉或过烫的食物。同时每餐要避免过饱，切忌暴饮暴食。此外，还应注意饮食卫生，把好病从口入关。

2.3 控制体重

超重、肥胖不是单纯的营养问题，除遗传因素外，它还取决于机体摄入热量和消耗热量的平衡关系，因此防止超重和肥胖至少应包括两方面内容：一是防止从膳食中摄入过多热量，减少食物中热量多的成份如脂肪、精制糖等，还要适当控制主要谷类的进食量。二是增加体育活动，坚持有规律的体育锻炼，可有助于改善心血管机能，有益于控制体重在正常范围。

2.4 戒除烟酒

烟草中含有大量的尼古丁、一氧化碳和其他有毒成分，可使血管收缩，血管外周阻力增加，相继引起高血压。流行病学调查表明吸烟者高血压病的患病率和病死率比不吸烟者高2～6倍，并且患病率和病死率的高低与吸烟者每日吸烟的支数呈正比。高血压患者应禁烟，起码要逐渐减少用量，至完全戒除，千万不应以抽烟的方式来求得精神放松。此外，酒精已被公认为高血压的危险因素之一，过量饮酒可诱发冠心病、脑卒中，加速动脉粥样硬化的发生。故已有饮酒习惯的老年患者要限制及减少饮酒量，每天不应超过一两白酒，最好禁酒。

2.5 定期复诊，遵医服药

高血压病患者应定期接受复诊，测量血压，并严格按照医嘱服药，准确把握药品剂量、用法、疗程。切忌有病滥投医，滥服药。如果出现头昏、头痛、心慌、心悸等症状应及时到医院就诊，切忌疏忽大意。

敬老爱老是中华民族的传统美德，关心老年人健康是社会文明程度的标志。我国是人口大国，心脑血管发病率、病死率的增长已成为重大社会问题，而预防心脑血管疾病的关键在于预防高血压。加强卫生宣教，可以促进患者改变不良的生活方式和饮食习惯，改变不稳定的情绪，帮助患者自觉采纳有益于健康的行为等。因此，老年高血压病的卫生宣教和预防保健工作必须深入基层，面向群众，做到防患于未然。

（编辑：张天飞）

异位妊娠66例临床诊断及治疗分析

金子环，陈 昭，孙秋茹
（唐山市华北煤炭医学院附属医院，河北 唐山 063000）

[关键词] 异位妊娠；临床分析
[中图分类号] R713.8 [文献标识码] B [文章编号] 1672－5042(2003)04－0320－02

异位妊娠是指受精卵种植在子宫体腔以外部位的妊娠。近年来，异位妊娠的发生率均呈上升趋势，且年轻未育患者增多。由于异位妊娠症早期诊断较为困难，若延误治疗，可危及患者生命。为此，本文对本院2001年1月至2001年12月66例异位妊娠诊断及治疗分析如下。

[收稿日期] 2003－08－02 [修回日期] 2003－09－15

1 资料与方法

1.1 临床资料

本组病例年龄18～40岁，平均年龄27岁。未婚6例，初次妊娠15例，其中不孕症8例，占12.1%。其余均有1次以上人工流产史，最多1例人流9次，占77.3%。宫内放置节育器5例，占7.6%。合并盆腔炎32例，占48.5%，其中20例查出STD