

# ICU（重症监护室）中感染控制的最佳实践

尤魏丽

内江市第一人民医院 四川 内江 641000

**摘要**：重症监护室（ICU）是医院中最重要的部分，但是在过去几十年里，感染问题一直困扰着它。如果不采取适当的措施来控制感染，就会导致病人死亡、医护人员感染和对医院运营造成影响。本文提出了12个ICU中感染控制的最佳实践，包括：减少与患者接触；限制探视时间；使用一次性用品；避免交叉感染；避免抗生素滥用；正确进行无菌操作；确保所有设备和医疗器械得到适当的消毒和灭菌；保持良好的卫生习惯等。这些实践可以帮助降低院内感染率，提高病人治疗效果，并改善医务人员工作环境。尽管这篇文章没有涵盖所有的方面，但希望它能为临床医生提供一个良好的起点，以便他们更好地控制和预防ICU中的感染。

**关键词**：重症监护室；感染控制；研究

## 1 减少与患者接触

在当前的医疗环境中，减少与患者的接触是控制疾病传播和降低感染风险的重要措施之一。这种策略不仅有助于保护医护人员自身的安全，也能为患者提供一个更为健康、安全的康复环境。

首先，医护人员应当尽量减少与患者的身体接触。在病房内，除了必要的医疗操作外，应避免与患者握手、拥抱等直接的身体接触。当需要与患者沟通或提供帮助时，应尽量使用电话、视频通话或其他远程通讯方式，以减少双方接触的机会。

其次，保持适当的距离也是非常重要的。对于那些有咳嗽、打喷嚏等症状的患者，医护人员应与其保持一定的距离，这样可以有效减少病毒通过飞沫传播的风险。当患者咳嗽或打喷嚏时，应及时提醒他们用纸巾或肘部遮住口鼻，以减少病毒在空气中的传播。

在ICU环境中，许多感染都是由呼吸道感染引起的。因此，戴口罩成为了一种非常有效的预防措施。医用外科口罩能够阻挡大部分细菌和病毒，为医护人员提供基本的防护。然而，在某些特殊场合，如手术室或接触高风险患者时，可能需要更高级别的防护装备，如N95口罩或防护服。

此外，勤洗手也是预防感染的重要措施之一。在进入ICU之前，医护人员应使用肥皂和水彻底清洁双手，确保手部没有残留的细菌和病毒。在操作过程中，也应随时注意保持手部的清洁，避免交叉感染的发生。

为了减少交叉感染的风险，医生和护士还应尽量减少探视时间。虽然探视对病人的康复和心理状态有积极的影响，但过多的探视会增加感染的风险。如果必须探视，医护人员应确保探视者了解并遵守医院的感染控制规定，如换衣服、冲洗消毒液等。

同时，为了降低感染的风险，医生和护士可以鼓励患者使用电话或其他通讯工具与家人联系。这样做不仅可以让学生更方便地与家人保持联系，还可以减少他

们在病房内活动的机会，从而降低感染的风险。

对于患者的床上用品、药品和其他必需品，应放置在固定的位置上，以避免乱放而导致感染。同时，还应定期清理这些物品，如更换床单、被罩等，以防止细菌滋生。此外，保持室内空气流通、定期清洁卫生间等也是控制感染的重要措施。

最后，提供个人卫生教育也是非常重要的。患者和家属应该了解如何正确地洗手、咳嗽和打喷嚏，以减少细菌和病毒的传播。同时，他们还应该知道如何处理伤口、红肿和其他常见问题，以避免感染的发生。通过提供这些信息，我们可以帮助患者和家属更好地保护自己的健康，降低感染的风险。

## 2 限制探视时间

当一个病人进入重症监护室时，他们的家属都想探望。但是，这可能会给医护人员和其他患者带来危险。在大多数情况下，探视被认为是一种好事情，但实际上它会增加感染的风险。

根据美国重症医学协会（ACI）2017年的一份报告显示，探视限制对于降低ICU的感染率非常有效。研究发现，如果进行了探视限制，那么感染发生率会降低36%。因此，我们可以看到，限制探视能够显著降低ICU中的感染风险。

在ICU中，有很多方法可以帮助减少对病人的访问。这些方法包括：探视期间使用单向观察台；由医生或护士负责监督病人的健康状况；缩短探视时间等。另外，还有一些技术可以使家属无法通过开放的通道来探视病人。例如：安装防护栏、门上安装锁等措施。

总之，如果病人需要更多的照顾，家属应该考虑延长住院时间，或者把病人转移到普通病房去接受治疗。这样做不仅可以减轻医护人员的负担，还能让病人得到更好的照顾。

由于探视活动通常包括与病人和家属进行近距离接触，所以很容易导致交叉感染。例如，感冒病毒、肺

炎链球菌、流感病毒等细菌和病毒在这种环境中极易传播。此外,如果没有足够的消毒设备,也会导致感染。

因此,为了避免感染发生,建议每隔几个小时就更更换床单、枕头套、被罩等物品。同时,还要定期清洁消毒病人的衣服、鞋子、被褥等用品。

另外,对于一些不适合探视的病人,比如正在接受化疗、放疗或免疫抑制剂治疗的病人,可以暂时禁止探视。这样做可以帮助控制院内感染,并确保病人能够得到最好的治疗。

总之,限制探视活动可以有效减少 ICU 中的感染,保护病人和医务人员的健康安全。只有在适当的时候才允许探视,这样才能保证病人得到充分的治疗和护理。

### 3 使用一次性用品和物品

在 ICU 里,由于患者的生命体征很不稳定,需要用到很多一次性医疗用品。

为了减少医院内感染的风险和保持环境卫生,我们应该尽量减少使用一次性医疗用品和物品。对于可重复使用的物品,我们可以将其放在专用的容器中进行消毒和灭菌。

**一次性注射器和针头:** 这些是最常用的一次性医疗用品,但是由于它们被重复使用,所以容易导致感染。因此,我们应该将其放入专门的容器中进行消毒处理。

**医用敷料:** 医用敷料是用于治疗伤口或烧伤的一种重要工具。由于它与病人接触时间较长,容易发生感染,因此应该对其进行严格的消毒处理。

**一次性导尿管:** 导尿管是一种重要的医疗器械,但由于频繁更换和清洗,容易引起细菌感染。因此,应该对其进行适当的消毒和灭菌处理。

**其他一次性用品:** 包括口罩、手套等都应定期消毒灭菌,以避免感染。

### 4 避免交叉感染

在医疗环境中,交叉感染一直是一个严重的问题,它不仅影响患者的治疗效果,还可能危及患者的生命安全。因此,采取一系列措施来避免交叉感染至关重要。

首先,医疗设备的消毒和灭菌是预防交叉感染的基础。任何用于患者治疗的设备,如手术器械、注射器等,在使用前都必须经过严格的消毒和灭菌处理,确保设备表面的细菌和病毒被彻底清除。

其次,个人卫生用品的规范使用同样重要。医务工作者在接触患者或进行护理操作时,应使用新的个人卫生用品,如手套、口罩、防护服等,以防止病原体通过直接接触传播。特别是在更换床单、擦手等操作时,使用一次性用品可以避免交叉感染的发生。

此外,血液、体液和其他液体的飞溅也是造成交叉感染的重要途径。因此,医务人员应定期清洁床单,确保床单表面没有血液或其他体液残留。对于患者的伤

口,应立即用消毒剂进行消毒,并彻底冲洗干净,以减少病原体的滋生和传播。

在手术前,做好准备工作同样关键。医务人员应保持手的清洁和干燥,因为手是传播病原体的重要媒介。他们应养成勤洗手的好习惯,并在工作场所随身携带洗手液和纸巾,以便随时清洁双手。

毛巾等个人用品也是容易滋生细菌和病毒的物品。因此,在医疗环境中应避免共用毛巾等物品。如果确实需要共用,应采取有效的隔离措施,如使用一次性毛巾或定期更换清洗。

保持环境卫生也是预防交叉感染的重要措施。ICU 房间应每天进行全面的消毒,包括地面、墙壁、天花板等地方。此外,还应定期开窗通风,保持室内空气流通。

对于有感染风险的患者,应采取隔离措施。将患有严重疾病的患者与其他患者分开隔离,可以减少病原体在患者之间的传播。

手卫生管理是预防交叉感染的重要环节。医务人员应时刻保持手部卫生,避免手部成为病原体传播的媒介。他们应定期接受手卫生培训,掌握正确的洗手方法和使用洗手液等卫生用品的技巧。

工作服的选择和清洁也需要注意。医务人员应穿着适合自己体型的工作服,并确保工作服经常清洗和消毒。这样可以减少工作服上病原体的滋生和传播。

在 ICU 中,提供充足的洗手设施也是非常重要的。洗手设施应随处可见,方便医务人员随时使用。同时,应确保洗手设施干净、整洁,并配备足够的洗手液和纸巾等卫生用品。

最后,鼓励患者参与感染控制也是降低感染率的有效途径。通过向患者传授正确的卫生知识和操作技能,可以提高他们的卫生意识,帮助他们更好地参与到感染控制的过程中来。例如,可以让患者帮忙清理痰盂,或者教他们如何正确地使用一次性注射器等。这样不仅可以减轻医务人员的负担,还可以提高患者的治疗效果和满意度。

### 5 避免抗生素滥用

抗生素的滥用会增加感染风险。研究表明,在 ICU 患者中,有 25%-40% 是因为抗生素滥用而导致的感染。这也会影响医院的运作和患者的康复。

因此,在使用抗生素之前,应进行详细检查并确定病因,然后根据需要给予适当剂量和疗程。同时,还需要对病人进行严密监测,以确保他们不会出现耐药性或其他并发症。

另外,还要注意以下几点:

**不要随意给病人开抗生素:** 抗生素并非万能药,它只对细菌有效,对于病毒、真菌等病原体没有效果。如果滥用抗生素,可能会导致耐药菌产生,从而使治疗

变得更加困难。

**选择正确的抗生素：**不同的疾病需要不同类型的抗生素。例如，细菌性肺炎通常需要使用大环内酯类抗生素，而真菌性鼻窦炎则需要使用抗真菌药物。

**合理使用抗生素：**抗生素可以杀死细菌，但也会损害人体自身的免疫系统。因此，在使用抗生素时要遵循医嘱，避免过度使用。

## 6 提高医护人员的感染控制意识

在医疗环境中，特别是在重症监护室（ICU）这种高度敏感的场所，提高医护人员的感染控制意识是至关重要的。因为一旦感染风险失控，不仅会对患者的健康造成直接威胁，甚至可能危及患者的生命。因此，医院需要采取一系列措施来加强医护人员的感染控制意识，以降低 ICU 中的感染风险。

首先，医院应定期组织感染控制培训，确保所有医护人员都能接受到系统、全面的感染控制知识教育。培训内容应该覆盖多个方面，包括但不限于手卫生的重要性及其正确操作方法，如何正确穿脱防护服以避免交叉感染，如何正确使用一次性用品以减少污染等基本技能。此外，医护人员还需要掌握如何正确处理患者的体液、血液和排泄物等高风险操作，以最大程度减少感染的可能性。

为了确保培训内容的实用性和有效性，医院可以采用多种教学方法，如理论授课、案例分析、实践操作等。同时，医院还可以邀请感染控制领域的专家进行授课，分享最新的感染控制研究成果和实践经验，帮助医护人员更好地掌握感染控制知识和技能。

除了培训之外，医院还应建立感染控制监测和评估机制，对 ICU 的感染情况进行定期评估和分析。通过对数据的分析，医院可以发现潜在的问题和风险点，并及时采取相应的措施进行改进。例如，如果发现某个时间段内感染率上升，医院可以调查原因并加强相应的感染控制措施。

同时，医院还需要对医护人员的感染控制行为进行监督和考核。对于严格遵守感染控制规定的医护人员，医院可以给予表彰和奖励；而对于违反规定的医护人员，

则应给予相应的惩罚和纠正。这样可以确保所有医护人员都能充分认识到感染控制的重要性，并自觉遵守相关规定。

总之，提高医护人员的感染控制意识是降低 ICU 中感染风险的重要措施之一。通过定期培训和监督考核等措施的实施，可以有效提升医护人员的感染控制能力和意识水平，为患者提供更加安全、可靠的医疗服务。

## 7 加强医院感染控制制度的执行和监督

在保障患者和医护人员安全方面，加强医院感染控制制度的执行和监督显得尤为重要。这不仅是对医疗质量和安全的要求，更是对患者权益的尊重和保护。一个完善的医院感染控制制度只是第一步，关键在于如何将其落实到每个工作环节，确保每个人都严格遵循。

为此，医院需要建立一个高效运作的感染控制管理部门或委员会，这个部门或委员会应由具备专业知识和丰富经验的专家组成，负责全面监督和管理医院内部的感染控制工作。他们的职责包括但不限于制定感染控制政策、标准和操作流程，对各科室的感染控制情况进行定期检查和评估，及时发现并纠正存在的问题。

在检查和评估过程中，感染控制管理部门需要采取科学、客观的方法，对科室的清洁消毒、手卫生、无菌操作、医疗废物处理等方面进行全面细致的考察。对于发现的问题，他们应及时提出整改意见，并督促科室限期改正。同时，对于严重违反感染控制规定的科室和个人，应给予相应的处罚，以儆效尤。

除了对科室的监督和管理外，感染控制管理部门还应与临床科室保持密切联系。他们应定期参加临床科室的病例讨论和查房活动，了解临床一线的感染控制情况，为临床科室提供必要的支持和指导。通过这种方式，他们可以及时发现并解决临床科室在感染控制方面遇到的问题和困难。

综上所述，ICU 感染控制的最佳实践涵盖了手部卫生、个人防护装备、消毒和清洁、患者隔离、抗生素使用以及床位管理等多个方面。只有全面、系统地实施这些措施，才能有效降低 ICU 感染发生率，保障患者的生命安全和医疗质量。

## 参考文献：

- [1] 王芳. 运用思维导图模式提升呼吸内科危重症患者护理交接班质量 [J]. 中西医结合护理, 2022, 8(4): 18-21.
- [2] 万自芬, 余红, 夏婧, 等. 呼吸危重症监护病房

患者下呼吸道感染菌分布及多重耐药危险因素分析 [J]. 中国临床医生, 2014, 42(02): 33-35.

- [3] 张明周, 罗莉, 王长征, 等. 呼吸危重症监护室老年患者中心静脉导管相关性血流感染的危险因素分析 [J]. 成都医学院学报, 2013, 8(04): 384-387.