

# 听医生聊聊麻醉那些事儿



YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

麻醉是现代医学中不可或缺的一环。很多人在手术前,对麻醉有较多担心:“会不会一觉不醒?”“麻醉是不是对脑子不好?”

近日,记者采访了烟台毓璜顶医院麻醉科副主任医师乔乐艳,听她聊聊麻醉的那些事儿。

## 麻醉前要禁食禁水

“麻醉前禁食禁水主要是使胃充分排空,防止麻醉或手术过程中出现呕吐和误吸。”乔乐艳说,在麻醉状态下,如果发生呕吐,呕吐物吸入气管内会引起气管阻塞,食物残渣会对肺造成损伤,

引起窒息、吸入性肺炎、严重低氧血症,甚至呼吸衰竭威胁生命。研究显示,术中发生反流误吸的患者约有2/3最终发生死亡或不可逆性肺损伤。

胃肠道手术患者因术前

需排空肠道内容物,需要更长时间禁食禁水。

根据最新的《中国麻醉学指南与专家共识》推荐:成人术前需要禁脂肪及肉类固体食物8小时,禁淀粉类固体食物6小时,禁饮饮料和水2小时。



## 全麻手术前要做这些准备

“医生需要根据口唇及甲床的颜色和瞳孔的反射来判断术中的基本生命体征。因此,全麻手术前不能化妆、戴美瞳和美甲。”乔乐艳表示,

“手术前还要摘掉饰物。因为术中可能会使用电刀等,金属饰品可能会灼伤皮肤。”

另外,麻醉时会将气管插管由口腔插至气管,可能会导

致假牙及活动的牙齿掉入气管内,有窒息风险。患者手术前要摘除假牙,并告知医生或护士是否有活动的牙齿。

“全麻术前应戒烟、戒

酒。”乔乐艳提醒患者,香烟中的尼古丁和酒中的酒精会引起毛细血管扩张,导致手术期间出血和渗血量增加,影响术后恢复。

## 麻醉中患者会经历什么?

乔乐艳说,目前麻醉的主要方式为局部麻醉/区域麻醉、全身麻醉。

如果手术范围局限、手术时间较短、对全身影响不大,通常采用局部/区域麻醉,比如拔牙,局部小的脂肪瘤、色

素痣切除等。患者在麻醉过程中可能有疼痛、电击、肢体发热等异常感觉。患者意识清醒,术中可以交流。如果出现心慌、气短、头晕、恶心、耳鸣、视物不清等症状可能是发生了局麻药物中毒,应立即告

知麻醉医生。

全身麻醉是麻醉药物经呼吸道或静脉进入体内,作用于中枢神经系统,也就是大脑。患者会在短时间内进入睡眠状态,对外界毫无知觉。手术结束后,患者会逐

渐恢复意识,刚醒来的时候会有点儿呛咳的感觉,少数人术后有轻微咽部疼痛。这是因为全麻时为保证呼吸道安全插入喉罩或气管导管所致,数小时或第二天疼痛会消失。

## 会对大脑造成伤害吗?

很多人担心麻醉药物的安全性,担心全麻手术会影响记忆力。还有些人担心麻醉药物会对婴幼儿产生影响。

对此,乔乐艳表示,目前,临床上所应用的绝大多数麻醉药物作用的时效比

较短。手术结束停药后,麻醉药在体内可以完全代谢掉,并不会对记忆力产生久远影响。婴幼儿的中枢神经功能尚属于发育阶段,建议0-3岁时避免反复多次、长时间使用麻醉。

“麻醉医护从来不是台前的英雄,是患者背后的守护神。面对每一张不同的脸庞,麻醉科全体医护人员都保持不变初心,时刻关注每一位患者的生命安全。”乔乐艳说。



## 这两种吃法浪费萝卜的营养

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”。萝卜是秋冬季节的好食材,被称为餐桌上的平价“小人参”。尤其是白萝卜,口感好、功效多,排在“萝卜必吃榜”首位。但这两种吃法白白浪费了萝卜的营养。

去皮吃:果蔬削皮吃,本意是追求卫生和保健。但有些萝卜的表皮,其营养价值可能超越其内部的肉质部分。

举例来说,白萝卜的表皮富含多种营养元素及丰富的含硫化合物,其中部分含硫化合物还具备消炎及保健的积极作用。选购白萝卜时,优选形状修长、表皮光滑且手感沉重的。此外,可通过折断白萝卜缨观察,若内部无水分,表明萝卜已失水变糠,口感不佳。

相较于其根部及肉质部分,红皮萝卜的表皮含有更高浓度的花青素与铁元素,对于改善贫血或许有一定的帮助。

用盐“杀”掉萝卜汁:有一些烹饪方法,需要把萝卜中的汁水挤掉,这会造成萝卜里的维生素C、部分矿物质流失,也是不推荐的。

白萝卜+羊肉,营养互补。秋冬时节,食用羊肉能有效促进血液循环,减轻手脚冰凉的症状。但只吃羊肉,未免太过温补。若能搭配白萝卜一起炖,不仅能增强汤品的健脾开胃作用,还能去除羊肉的膻味、解腻,达到营养互补、相得益彰的效果。 本报综合

## 新型胰岛素自带“开关”

来自丹麦和英国等国的研究人员在新一期英国《自然》杂志上报告说,他们在实验室中开发出一种改良型胰岛素,可以根据葡萄糖水平变化来自我调控“开关”,从而防止糖尿病患者出现危险的低血糖状况。

很多糖尿病患者需要自行注射胰岛素来调控血糖水平,但人体内的血糖水平的波动很难预测,导致患者很难精准把握胰岛素的合适用量。比如,胰岛素注射剂量哪怕稍微偏高一点都可能致致低血糖,而血糖水平的突然下降对糖尿病患者而言十分危险,甚至会危及生命,尤其是在睡眠过程中。

丹麦诺和诺德公司、英国布里斯托尔大学等机构的研究人员在论文中介绍,他们设计了一种名为NNC2215的分子,这是一种胰岛素结合物,就像给胰岛素加装了一种分子“开关”。实验室实验和动物模型测试都显示,当血糖水平高时,开关启动,结合物中的胰岛素变得活跃,起到降低血糖的作用;当血糖水平降下来,开关关闭,胰岛素就不再工作,防止血糖水平突然下降。

研究人员表示,这种自带“开关”的新型胰岛素有望成为一种更加灵活的胰岛素补充方式,帮助改善与糖尿病相关的长期和短期并发症。 据新华社

## 寒冷天气易引发心脑血管疾病

根据中央气象台发布的信息,预计18日至19日,受强冷空气影响,长江以北大部地区将有大风降温天气。专家提示,寒冷天气容易引发心脑血管疾病,特别是既往有相关疾病的老年人更是高危人群,建议增添衣物做好保暖,同时,定期监测血压、血糖,及时发现问题并进行治疗。

北京天坛医院急诊科副主任杜万良说,随着气温的下降,身体很多生理指标会发生变化,比如血压升高、血液黏稠、血流缓慢等,更容易出现血管狭窄或血管闭塞等脑血管病症状,加重发病风险。另外,冬季天气寒冷,人们不愿意出门锻炼,活动量减少易使血糖升高,

血液循环不畅,导致脑血管疾病的发生。

杜万良建议在日常生活中均衡饮食,减少高脂肪、高胆固醇和高盐食物的摄入,增加蔬菜、水果、全谷类和富含健康脂肪的食物;要保持适当的体重,避免肥胖导致脑血管负担增加,加重血管损伤。

需要注意的是,冬季锻炼时间不宜过早,应选择太阳升起、温度回升后的时间段。可选择适合自己的有氧运动,如散步、打太极拳等。同时,天气寒冷会导致血管收缩,很多人会出现血压升高的情况,应遵医嘱服用降压和降糖药物,定期监测血压和血糖,及时发现并及早就诊。

北京积水潭医院内科主任刘巍提示,天气寒冷时也要注意预防心梗,因为体感寒冷会导致血管收缩、痉挛,同时儿茶酚胺分泌增加,血压波动会增加粥样斑块的不稳定性,严重的会引起斑块破裂,从而诱发血栓形成,堵塞心脏的冠脉血管。

不仅如此,寒冷刺激会使心肌耗氧量增加,出现急性心肌缺血,血小板的加速凝聚导致血液黏稠度增大,从而形成血栓。若管腔闭塞或血管内的斑块破裂,血栓堵塞血管,也极易引起急性心肌梗死的发作。

刘巍提示,如果已知有心脏病疾病,突然出现胸痛、肩背痛、上腹痛、头痛、恶心等症状,



应立即拨打120急救电话,等待救助期间应保持自身安静状态,不宜频繁走动;明确诊断为心梗的患者要争取在“黄金120分钟”内得到有效救治。

据新华社