

# 全身麻醉,你了解多少

□ 王慧娟

全身麻醉是一种在手术中广泛应用的麻醉方式,它可以使患者在手术期间完全失去意识和感觉,确保手术的安全进行。对于很多患者来说,全身麻醉常伴随着一系列的疑虑和担忧。本文将详细解答全身麻醉的常见疑问,为患者走进手术前的安心旅程提供信息支持。

## 一、全身麻醉是什么?

全身麻醉是一种麻醉技术,通过给患者输注药物,使其在手术过程中失去意识和感觉。这有助于外科医生在没有患者疼痛感知的情况下进行手术。

## 二、为什么需要全身麻醉?

全身麻醉在许多手术中被选择,因为它可以提供完全的疼痛缓解和失去意识的状态,确保患者在手术期间不会感到痛苦。它适用于各种手术,从小型的日间手术到复杂的大型手术。

## 三、全身麻醉是否安全?

1、专业的麻醉团队:全身麻醉过程中,患者由专业的麻醉团队负责。这个团队通常由麻醉医生和麻醉护士组成,他们都接受过专业的培训,并拥有丰富的经验。麻醉医生负责选择适当的麻醉药物和调整剂量,而护士

则负责监测患者的生命体征,包括心率、血压、呼吸等。

2、个体化的麻醉方案:麻醉团队会在手术前对患者进行全面评估,了解患者的健康状况、药物过敏情况和其他相关信息。这有助于个体化地选择最适合患者的麻醉方案,最大限度地减少潜在的风险。

3、先进的监测技术:在全身麻醉中,监测患者的生命体征是至关重要的。现代医学采用先进的监测技术,如心电图、脑电图、血氧饱和度监测等,以确保在手术过程中及时发现并处理任何异常情况。

4、定量药物管理:麻醉团队采用精确的药物管理技术,确保患者在手术过程中达到适当的麻醉深度。通过定量药物管理,可以避免过度麻醉或麻醉不足,提高手术安全性。

5、患者的生命安全至上:在麻醉中,患者的生命安全始终是最重要的优先事项。麻醉团队在手术中全程紧密监测,及时应对任何可能的并发症,确保患者的安全度过手术过程。

## 四、全身麻醉的风险有哪些?

尽管全身麻醉在现代医学中被认为是相对安全的,但仍然存在一些潜在的风险,如过敏反应、呼吸系统问题和心血管事件。然而,

麻醉团队会在手术前对患者进行全面的评估,以确保选择最适合患者的麻醉方案。

## 五、全身麻醉前需要做哪些准备?

在手术前,麻醉团队将会与患者进行详细的沟通,了解患者的健康状况、药物过敏情况和其他相关信息。患者通常需要在手术前一定时间内禁食,以确保手术时胃部为空,降低误吸的风险。

## 六、麻醉是不是会让我失去意识后再也醒不过来?

这是一个常见的误解。全身麻醉并不是一种永久性的状态,医生会精确控制麻醉深度,确保患者在手术结束后迅速苏醒。麻醉团队会在手术后继续监测患者的状况,确保患者平稳地从麻醉状态中恢复。

## 七、全身麻醉后会感到恶心吗?

恶心和呕吐是全身麻醉后的一种常见反应,但麻醉团队会采取措施来减轻这种不适。预防措施可能包括在手术中使用药物,以及在醒来后患者逐渐进食。

## 八、麻醉后会感到疼痛吗?

在手术后,患者可能会感到一些疼痛,但麻醉团队会在手术中使用药物来提供疼痛缓解,并在手术后继续管理疼痛。患者可以随时

向医护人员表达不适,以便及时调整疼痛管理计划。

## 九、全身麻醉后需要多长时间才能恢复正常?

恢复时间因患者个体差异和手术类型而异。大多数患者在手术后数小时内能够清醒,并能够进食和行走。然而,一些手术可能需要更长的恢复时间。麻醉团队会提供详细的恢复计划和注意事项,以确保患者安全地康复。

## 十、全身麻醉后会有后遗症吗?

大多数患者在经历全身麻醉后没有持续的不适感。然而,一些人可能会在手术后感到疲倦和乏力,这通常会在几天内自行缓解。在手术前,麻醉团队会向患者提供关于可能的后遗症的信息,以及如何管理和缓解这些症状。

全身麻醉是现代医学中安全有效的麻醉方式之一,麻醉团队致力于确保患者在手术中获得最佳的照顾和关怀。通过了解全身麻醉的过程、风险和注意事项,患者可以更加放心地迎接手术,安心走进手术前的旅程。医生、护士和麻醉团队将共同努力,确保每一位患者在手术中获得最佳的治疗体验。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健院手麻科)

# 脑病患者的中医饮食调理

□ 冯琳

在中医的宏观调理理论中,饮食治疗占据了重要的地位。脑病,作为一种影响人体神经系统的重大疾病,其治疗和康复过程中的饮食调理尤为关键。中医认为,“脑为髓之海”,其健康状态直接关联到人体的气血和精神。本文将为大家介绍脑病患者在饮食调理方面应遵循的中医建议,以助于病患的恢复和健康维护。

## 一、脑病患者饮食调理的中医理论基础

在中医的广泛实践中,对脑病患者的饮食调理,理论基础主要源自于古代哲学中的阴阳五行学说。中医认为,脑为元神所寓,与人的精、气、神紧密相关。脑病的发生往往与肝、心、脾、肺、肾等五脏的功能失调有着直接关系。因此,在饮食调理上,中医主张通过调和肝木、心火、脾土、肺金、肾水五脏的阴阳平衡,以及气血的调和,来达到预防和治疗脑病的目的。饮食调理遵循“药食同源”的原则,借助食物的性(寒、热、温、凉)味(酸、苦、甘、辣、咸)归经特性,实施有针对性的调补。中医饮食调理还特别强调个体差异,不同的体质和病情应采取不同的饮食策略。这种辨证施膳的方法是中医饮食调理的精髓所在,也是其独到之处。

## 二、脑病的分类及对应饮食建议

气血两虚型建议食用具有补气养血作用的食物,如红枣、黄芪、桂圆等,避免过于劳累和饮食不节。痰湿阻络型需用能化痰开窍、利湿渗湿的食物,比如白萝卜、扁豆、茯苓等,忌食油腻、甜腻食物。肝阳上亢型应选用清肝泻火、滋阴降阳食材,例如菊花、柴胡、龙骨等,避免辛辣刺激和高脂肪食物。血瘀阻络型宜食用活血化瘀、通络止痛的食物,如川芎、红花、土鳖虫等,不宜食用生冷、黏腻食品。

## 三、脑病患者日常饮食准则

1、平衡五味:脑病患者在饮食上应保持五味(酸、苦、甘、辣、咸)的均衡摄入。中医认为各种味道对应不同的脏腑,如酸入肝、苦入心、甘入脾、辣入肺、咸入肾,过多或过少的某一味道都可能导致相应脏腑的功能失衡。因此,饮食中应均衡搭配,如适量的酸味食物可以收敛肝气,而甜味食物可以补脾益气。

2、适量进食:过度饮食容易导致“食积”,在中医理论中,这会阻碍气机,影响脾胃的消化吸收功能,进而影响气血生化,不利于脑病患者的康复。同时,饥饿也会耗伤气血,影响脏腑功能。因此,脑病患者应遵循“七分饱”原则,不仅可以减轻消化系统负担,还能保持气

血畅通。

3、清淡为主:清淡饮食可以帮助清热解暑,疏通经络,特别是对于肝火旺盛或痰湿内阻型的脑病患者来说,更是十分适宜。清淡并不是无味,而是指摄入低脂、低盐、少糖和不含刺激性辛辣的食物。如此可减轻脑部和全身的代谢负担,有利于病情恢复和健康维护。

4、食疗结合:在日常饮食中结合食疗,不仅能够提供日常所需的营养,还能通过特定的食疗方案来辅助治疗。例如,核桃能滋补脑髓,莲子心有助于安神;这些食材可以通过煲汤、煮粥等方式,变成美味的同时,对症下药,提升身体健康。

5、遵守饮食禁忌:脑病患者应避免食用过于油腻、生冷、辛辣以及高糖食物,这些食物可能加重脑部负担,引发或加重病情。同时,应限制咖啡、茶叶等刺激性饮品的摄入,避免对中枢神经造成过度兴奋。

6、适时调整:随着病情的变化和身体状况的调整,脑病患者的饮食也需相应调整。例如,在恢复期可能需要更多的高蛋白质食物来修复组织,而在其他时期则需要注重清淡、易消化的食物。应定期与中医师沟通,根据当前的健康状况和季节变化,调整饮食

# 肿瘤患者饮食指导

□ 周璐

在肿瘤的治疗过程中,除了医疗手段如手术、放疗、化疗等,饮食也扮演了一个至关重要的角色。科学的抗癌饮食不仅能帮助患者提高生活质量,还可能增强对疾病的抵御能力,甚至在一定程度上提高治疗效果。本文将详细阐述肿瘤患者在抗癌过程中应遵循的饮食制定原则,以帮助患者和家属们更好地理解和实践科学饮食。

## 一、均衡营养摄入

均衡营养是构建一个有效的抗癌饮食计划的基础。为了支持身体的免疫系统和提升恢复能力,患者应确保从各种食物中获取适量的宏观营养素和微量营养素。蛋白质对于修复和再生身体组织至关重要,可以从鸡蛋、鱼类、瘦肉以及植物性蛋白如豆类和豆制品中获得。适量的健康脂肪,如单不饱和脂肪和多不饱和脂肪酸,是必需的,它们可以从橄榄油、坚果、种子和深海鱼中获取。碳水化合物应当选择复合型,如全谷物、糙米和薯类,它们有助于提供稳定的能量来源和必要的纤维素。此外,维生素和矿物质对维持机体功能亦不可或缺,应通过摄入各类色彩丰富的蔬果

来确保足够的摄入量。

## 二、抗氧化和抗炎食物

肿瘤患者的饮食应富含抗氧化和抗炎成分。抗氧化剂有助于中和身体内的自由基,减少氧化应激,而抗炎食物能够减轻身体内的炎症反应。强化这两种物质的摄入,可以通过常规食用深色蔬菜、富含维生素C和E的水果(如柑橘类、猕猴桃、坚果和种子),以及丰富的Omega-3脂肪酸(如三文鱼和亚麻籽)。此外,一些调味品和香草如姜、蒜、姜黄和罗勒等也具有很强的抗炎特性,可在食谱中适量添加。

## 三、避免潜在致癌食物

在抗癌饮食中,避免那些可能增加癌症风险的食物是至关重要的。加工肉制品和高热量密度的食品可能与多种癌症的发病率增加有关。建议限制红肉的摄入量,并尽可能避免熏制、腌制和高温烹调产生的食物。此外,减少高糖和高盐食品的摄入也是减少癌症风险的重要策略。对于烹饪方法,建议采用蒸、煮和慢炖等低温烹饪手段,以最小化有害化合物的生成。

## 四、维持健康体重

肿瘤患者需要保持健康的体重,因为体重的波动可能会影响治疗效果和生存质量。饮食应富含营养而不过量,避免高热量密度的食物和饮料。定期监测体重和身体成分,可以帮助患者和医疗团队评估营养状况,并及时调整饮食方案。适当的运动和活动也是维持健康体重的关键部分,应根据患者的体能和医疗条件制定适宜的活动计划。

## 五、考虑特殊营养需求

不同的肿瘤类型、治疗阶段和个人健康状况,都会影响肿瘤患者的特殊营养需求。化疗和放疗期间,患者可能会遇到口腔炎、恶心、呕吐和味觉改变等问题,这时需要调整饮食,以确保足够的营养摄入。手术后恢复期间需要更多的蛋白质和维生素来促进伤口愈合。对于有慢性并发症如糖尿病或心血管疾病的患者,可能需要低糖、低脂的饮食,并由专业营养师制定个性化的饮食计划。

## 六、保持良好的消化健康

消化系统的健康对于肿瘤患者尤为重要,因为它直接影响到营养物质的吸收和整

体福祉。应通过摄入足够的膳食纤维和健康的益生元来促进肠道健康,如蔬菜、水果、全谷物和豆类。同时,适量的发酵食品,如酸奶和泡菜,可以提供益生菌以支持肠道微生物群的平衡。避免过多的精炼糖和人造甜味剂,因为它们可能扰乱肠道菌群,并导致消化不良和其他健康问题。碰到消化问题,如恶心、腹泻或便秘时,应及时与医疗团队沟通,以调整饮食计划或寻求适当的治疗。

在考虑抗癌饮食的全部原则时,我们必须记住,每个患者的旅程都是独一无二的。因此,饮食计划应当灵活,能够根据患者体质、治疗反应和个人偏好进行调整。患者和家属应当与营养师紧密合作,定期评估饮食方案的效果,并根据患者的反馈和健康状况进行必要的修改。此外,心理和情感支持在抗癌过程中同样重要,一个积极乐观的心态,搭配科学的饮食管理,可以为患者带来更全面的康复体验,增强他们与疾病抗争的勇气与决心。通过这些综合性的努力,抗癌饮食不仅是身体上的滋养,更是心灵上的慰藉。

(作者单位:广西南宁市第一人民医院)