

# 麻醉的原理、过程及注意事项

□ 郭会娟

麻醉，这个词可能对于许多人来说并不熟悉，但它实际上是医疗领域中一个至关重要的部分。在手术过程中，麻醉能帮助患者减轻疼痛，使他们在手术过程中保持安静和舒适。这篇文章将带您了解麻醉的基本知识，以及它如何帮助患者在手术中度过一段轻松的时光。

## 一、麻醉的原理和过程

麻醉的主要目的是通过药物或其他方法干扰神经传导，使患者感觉不到疼痛。具体来说，就是选用麻醉方法（如局部麻醉、全身麻醉、联合麻醉等），使麻醉药物进入体内作用于中枢神经系统，中枢神经系统受到抑制或直接注射于局部组织，从而阻断疼痛信号的

传递，这样，患者就不会感到疼痛，而医生则可以专注于手术操作。

在手术过程中，麻醉通常会经历几个阶段。首先是局部麻醉，适用于较小的手术或局部区域的手术。医生会在需要手术的部位注射局部麻醉药，使该区域暂时失去感觉。接下来是全身麻醉，适用于较大的手术或需要长时间手术的患者。全身麻醉药物会通过静脉注射、肌肉注射或吸入进入体内，使患者进入深度睡眠状态，从而避免疼痛和焦虑。

## 二、麻醉的选择

在选择麻醉方法时，医生会根据患者的具体病情、手术大小以及患者的身体状况来决定。一般来说，较小的手术可能会选择局部

麻醉，而较大的手术或需要长时间手术的患者可能会选择全身麻醉。现代医学技术已经允许医生根据患者的特定需求进行个性化的麻醉方案制定。

## 三、麻醉的风险和注意事项

虽然麻醉的主要目的是帮助患者减轻疼痛并让他们在手术过程中保持舒适，但并非没有风险。例如，麻醉药物可能会影响患者的呼吸和循环系统，导致低血压、心动过缓或高血压等副作用。因此，患者在接受麻醉前可能需要接受一些检查以确保他们的身体状况适合接受手术。此外，某些药物和食物可能会影响麻醉效果或增加麻醉风险，因此患者需要在接受手术前告知医生自己的药物和饮食史。

## 四、术后恢复

在手术结束后，患者通常需要经历一段时间的恢复期。在这个过程中，麻醉药物的副作用可能会逐渐消失，而手术造成的创伤可能需要一段时间来愈合。在这个阶段，医生通常会给一些药物或物理治疗来帮助患者缓解疼痛和加速恢复。此外，良好的休息和营养也是恢复的关键。

总的来说，麻醉是手术过程中不可或缺的一部分，它能帮助患者在手术过程中保持舒适并减轻疼痛。通过了解麻醉的基本原理、过程、选择、风险和术后恢复，患者可以更好地理解这一过程并做好准备。

（作者单位：河北省任丘康济新图医院）

# 探讨生活方式对冠心病发病的影响

□ 丁秀芳

冠心病，也被称为冠状动脉疾病，是一种与心脏冠状动脉粥样硬化有关的心脏病。冠心病的主要症状包括心绞痛、心肌梗塞、心律不齐等，严重时可能导致患者死亡。生活方式对于冠心病的发病风险具有重要影响，了解这些风险并积极改变生活方式有助于降低冠心病的发病风险。

## 一、冠心病的发病原因

冠心病的主要原因是冠状动脉粥样硬化，这是由于冠状动脉内脂肪物质的沉积和血小板聚集导致的。遗传因素、高血压、高胆固醇、糖尿病、肥胖、缺乏运动、吸烟等生活习惯都可能增加冠心病的发病风险。

## 二、如何改变习惯来降低冠心病风险

1. 健康饮食：饮食对于冠心病的预防和控制具有重要影响。要避免高脂肪、高胆固醇、高糖分的食物，选择富含膳食纤维、维生素和矿物质的食物。多吃新鲜的蔬菜、水果和优质蛋白质，如鱼肉、鸡胸肉等。减少盐分和糖分的摄入，避免过咸或过甜的食物。同时，戒烟限酒，烟草和酒精都是心血管疾病的危险因素，应当尽量避免。

2. 保持运动：适当的运动有助于降低心血管疾病的风险。每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动，或进行适当的力量训练。建议每天至少进行30分钟的中等强度运动，如快走、慢跑、游泳等。此外，应避免久坐，每

坐一段时间就起身活动一下。

3. 控制体重：肥胖是冠心病的重要危险因素。应保持合理的饮食，减少高热量、高脂肪的食物的摄入，增加膳食纤维和蛋白质的摄入量。同时，每周至少进行五次有氧运动，每次30分钟左右，以控制体重和心血管健康。

4. 良好的睡眠习惯：睡眠对心血管健康至关重要。应保证每晚至少7-8小时的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。此外，应保持良好的睡眠质量，睡前避免喝咖啡或使用电子产品，以免影响睡眠质量。

5. 控制血压和胆固醇：高血压和高胆固醇都是冠心病的重要危险因素。应定期监测血压和胆固醇水平，如高于正常值应寻求医

生的帮助。

## 三、结语

冠心病是一种常见的慢性疾病，严重影响着人们的生活质量。通过改变不良的生活习惯，如戒烟限酒、健康饮食、保持运动、控制体重和血压胆固醇等，我们可以有效地降低冠心病的风险。同时，定期进行身体检查和心血管健康筛查，以便及时发现并处理潜在的健康问题。

总之，改变不良的生活习惯对于预防冠心病至关重要。通过采取上述措施，我们可以降低冠心病的风险，提高自己的健康水平和生活质量。

（作者单位：河北省迁安市人民医院）

# 妊娠期糖尿病的护理措施

□ 张亚红

妊娠期糖尿病是一种常见的高风险疾病，可能会对孕妇和胎儿的健康产生负面影响。这篇文章将向读者介绍妊娠期糖尿病的护理措施，以及如何应对这个重要健康问题。

首先，了解妊娠期糖尿病是关键。在怀孕期间，孕妇的身体会发生许多变化，包括激素水平的波动和胰岛素抵抗的增加。这些变化可能导致血糖水平升高，从而引发妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病可能会增加孕妇和胎儿感染的风险，并可能导致早产、胎儿生长受限、巨大儿等问题。

接下来，我们将探讨妊娠期糖尿病的护理措施。这些措施包括但不限于饮食、运动、监测血糖、预防感染以及定期产检。

1. 饮食调整：合理的饮食对控制血糖至关重要。妊娠期糖尿病

孕妇应遵循低糖、高纤维、富含维生素和矿物质的饮食原则。控制碳水化合物的摄入量，尤其是精制碳水化合物，如白米、白面等。建议选择富含膳食纤维的全谷物、蔬菜、水果和坚果。同时，确保摄入足够的蛋白质，可以选择瘦肉、鱼、豆类和坚果。此外，控制脂肪摄入，尤其是饱和脂肪和反式脂肪酸，建议选择富含不饱和脂肪的食物，如鱼、橄榄油和禽肉。适量摄入健康脂肪对控制血糖和保持饱腹感非常有帮助。

2. 规律运动：运动有助于降低血糖，改善胰岛素敏感性，增强体质。孕妇应选择适度的有氧运动，如散步、游泳、瑜伽等。运动时间应根据个人状况和舒适度进行调整，建议在餐后进行，避免空腹运动。初次确诊妊娠期糖尿病的孕妇应在医生的指导下进行运动计划制定。

3. 定期监测血糖：定期监测血糖是管理妊娠期糖尿病的重要手段。孕

妇应学会自我监测血糖的方法，并按照医生建议的频率进行血糖测试。通过定期监测血糖，孕妇可以了解血糖波动情况，及时调整饮食和运动计划。

4. 预防感染：妊娠期糖尿病孕妇易受感染影响，因此应特别注意预防感染。保持个人卫生，勤洗手，避免与呼吸道感染患者接触。在医生的指导下，合理使用抗生素以防止感染扩散。

5. 定期产检：妊娠期糖尿病孕妇应定期进行产检，以便医生评估血糖控制情况、胎儿发育状况以及是否存在其他并发症。产检频率应根据医生建议进行调整。

总之，妊娠期糖尿病的护理措施包括调整饮食、规律运动、监测血糖、预防感染以及定期产检。这些措施有助于控制血糖，保护孕妇和胎儿的健康。

（作者单位：河北省大城县中医医院）

# 大肠癌的诊断及预防方法

□ 王晓丽

大肠癌，又称结肠癌，是发生在直肠和结肠的恶性肿瘤。它是一种常见的消化系统疾病，其发病率在我国呈上升趋势。大肠癌早期常无症状，随着肿瘤的生长，可能出现排便习惯改变、便血、腹痛等症状。由于大多数大肠癌早期无特异性症状，因此早期发现大肠癌的难度较大。

## 一、隐藏在便便里的“秘密敌人”

### 1. 大肠癌与便便的关系

大肠癌与我们的便便有着密切的关系。事实上，大便的性质和形状是诊断大肠癌的重要线索。大肠癌会导致大便习惯改变，出现便秘、腹泻、排便困难等症状；同时，大便性状也可能发生变化，如大便带血、大便变细等。因此，关注大便的变化，及时就医，有助于早期发现大肠癌。

### 2. 饮食习惯与大肠癌

饮食习惯与大肠癌的发生密切

相关。高脂肪、低纤维的饮食会增加大肠癌的风险；而摄入足够的蔬菜、水果、全谷物等富含纤维的食物，则有助于预防大肠癌。此外，红肉和加工肉类也是大肠癌的危险因素，因此减少这些食物的摄入量也有助于降低大肠癌的风险。

### 3. 家族遗传因素与大肠癌

家族遗传因素在大肠癌的发生中起着重要作用。有家族遗传史的人更容易患大肠癌，因此定期进行结肠镜检查对于这类人群尤为重要。

## 二、预防大肠癌的方法

1. 保持健康的生活方式：饮食上要均衡摄入各种营养素，避免高脂肪、低纤维的饮食；适量运动，保持健康的体重；戒烟限酒，这些都有助于降低大肠癌的风险。

2. 定期进行结肠镜检查：有家族遗传史的人，尤其是年龄在50岁以

上的人，应定期进行结肠镜检查，以便及早发现大肠癌。

3. 保持大便通畅：多喝水、多吃富含纤维的食物，避免久坐、长时间蹲厕，都有助于保持大便通畅，减少大肠癌的发生。

4. 早期发现：如果出现大便习惯改变、便血、腹痛等症状，应及时就医，进行相关检查以排除大肠癌的可能性。

大肠癌是一种常见的消化系统疾病，其发病与我们的饮食习惯、家族遗传因素以及大便性状密切相关。了解大肠癌的症状和预防方法，对于早期发现和及时治疗这种疾病至关重要。通过保持健康的生活方式，定期进行结肠镜检查以及关注大便的变化，我们可以有效地预防和控制大肠癌的发生。

（作者单位：河南省肿瘤医院）

# 浅谈肺肿瘤患者的护理方法

□ 郝园园

绿色生活和健康呼吸是我们每个人都应该关注的重要议题。对于肺肿瘤患者来说，这两点尤为重要。本文将围绕绿色生活、健康呼吸的理念，为肺肿瘤患者提供护理指南，帮助他们更好地应对疾病，享受更健康、更优质的生活。

## 一、绿色生活

1. 环保生活方式：减少能源消耗，节约资源，如节约用水、用电。尝试使用环保产品，如环保洗衣液、肥皂、水杯等。

2. 低碳饮食：选择低脂、低糖、低盐的食物，尽量避免烧烤、油炸食品。多食用新鲜蔬果、全谷类食物。

3. 减少废弃物：尽量减少使用一次性塑料制品，多使用可重复使用的产品，如布袋、环保袋等。

4. 绿化环境：在家中或工作场所种植植物，不仅可以美化环境，还能净化空气。

## 二、健康呼吸

1. 保持室内空气流通：定期开窗通风，使室内空气流通、新鲜。如有条件，可以使用空气净化器。

2. 避免有害气体：避免接触有害气体，如油漆、塑料、烟雾等。如果无法避免接触，应佩戴口罩。

3. 适当运动：定期进行有氧运动，如散步、慢跑、瑜伽等，增强肺部功能。

4. 呼吸训练：进行一些简单的呼吸训练，如深呼吸、腹式呼吸等，改善呼吸状况。

## 三、肺肿瘤患者的护理方法

1. 心理调适：肺肿瘤患者可能面临多种心理压力，如恐惧、焦虑、抑郁等。家属应给予患者充分的关心和支持，帮助他们建立积极的心态，面对疾病。

2. 健康饮食：遵循前述的健康饮食原则，为身体提供足够的营养，增强抵抗力。避免暴饮暴食和高糖高脂食物。

3. 规律作息：保持规律的作息，保证充足的睡眠时间，有助于身体恢复。

4. 定期检查：按照医生建议的时间进行复查，密切关注身体状况。

5. 戒烟限酒：戒烟是保护肺部健康的最重要的措施。限制酒精摄入，避免其对身体的不良影响。

6. 呼吸康复：在医生的指导下进行呼吸康复训练，如腹式呼吸等，有助于改善呼吸功能。

7. 家庭护理：家属应了解基本的家庭护理方法，如定期更换床单、衣物，保持个人卫生等。如有需要，可寻求专业护理人员的指导。

8. 遵医嘱：患者应遵医嘱，按时服药，定期复诊。医生会根据病情调整治疗方案，提供最佳的护理建议。

总结：绿色生活与健康呼吸是每个人都应该关注的重要议题。对于肺肿瘤患者来说，他们更是关乎生命质量和长期生存的重要因素。通过实施上述护理指南，患者和家属可以共同努力，为患者创造更好的生活环境和健康条件，提高生存质量。

（作者单位：河北省邯郸市中心医院）