



这些麻醉误区 你需要了解!

▲ 河南省商丘市第一人民医院 刘京广

在临床上,麻醉科医师们经常会遇到这些问题:有人会极度害怕,认为全麻后会变笨和变傻;还有的人会认为麻醉就是“打完针后没意识了,然后睡一觉罢了。”甚至还有的人认为只有全麻才需要全禁食。

事实上这些都是麻醉相关的错误认知,本文将带领读者一起了解麻醉的“真相”。

麻醉会使人们变傻变笨?

有研究显示,麻药在专业人士正确使用下一般不会对人有任何的影响。其实,麻醉药物的发展已是日新月异,随着对麻醉药物的深入研究,现在麻药无论是药效强度还是安全性都是绝对有保证的,因此,该药物对人们的机体状况影响是十分小的。

此外,在大家的手术过程中,麻醉医生会根据每个人的病情及身体状况适时调整麻醉方案和药物剂量,做到个体化诊治、精准麻醉、规范用药。当手术结束后,麻药会被

人们的正常代谢而完全排出,患者也自然会逐渐地清醒过来,恢复正常的状态。

另外,有个别患者经过手术后的一周内出现失眠以及记忆力减退的时候,仍然有部分人还会下意识地将这些临床症状与麻醉的作用联系在一起。实际上造成这种现象有相当部分原因是手术创伤应激造成的,随着研究的深入,发现手术无论大小,均会对患者造成心理和生理上的影响,不过这种状况绝大多数会自然恢复,且恢复后对智力的发展是不会造成影响的。

麻醉就是打完针睡一觉?

有很多没有接触过麻醉的人总是简单地认为麻醉就是打个针,然后患者再睡一会儿。所以麻醉医生在此过程中能够有什么事情呢,工作无非就是打完针,然后看着各种检测设备就好了。实际上,麻醉的工作内容绝非仅仅是大家想象中那么简单的。

由于临床上患者的病情各不相同且病情也是千变万化的,无论是麻醉相关的药物选用上,还是麻醉方案的规划上,麻醉医生都会根据大家的身体状况、病情状况以及手术种类等,选用有效且副作用小的麻醉方案和药物,并且在满足手术要求的同时,尽可能地降低对患者的伤害。

当麻醉医生按照既定的方案给患者进行麻醉之后,麻醉医生不仅要关注大家的麻醉深度,还要关注大家在术中的血液循环、心率以及呼吸系统等生命体征是否处于正常状态,以免不能及时处理患者术中发生的异常生理状况。

当大家手术完成之后,麻醉医师还要让大家安全脱离麻醉状态。对于有术后止痛需要的患者,麻醉医生还会给其配置镇痛泵以减轻手术创伤带来的痛苦,还有现在比较时髦的无痛分娩,让每一个准妈妈都能告别过去的那种撕心裂肺、变成舒舒服服的迎接新生命的到来。

除全麻手术外 其他麻醉手术无需全禁食?

有很多人认为只有全麻才需要吃的和喝的都要禁止,其他麻醉手术则不需要这样做,反而应该多吃点或者吃营养价值大的食物,才能更好地经受手术,甚至手术后才能够更好恢复。

其实,所有进行麻醉手术的人,其在手术之前都需要全禁。因此,大家通常都需要在进行手术之前的6个小时内禁食,并且在术前的4个小时内禁喝一切的东西,以此来保证大家的胃部能够是排空的,从而避免大家在麻醉后出现呕吐以及误吸现象。

除此之外,大家麻醉前也不能吸烟,因其会增加大家的肺部发生感染的概率,增加围术期的并发症的发生风险。

以上这些便是大家普遍对麻醉容易产生的几个误区,希望通过以上科普能让读者正确看待麻醉,改变认知,千万不要因为恐惧“麻醉”而延误了自己最佳的诊疗时机。

多吃柑橘类水果可预防胰腺癌?

▲ 河南省睢县中医院 张俊会

提到“癌症之王”就不得不提到胰腺癌,这种癌症的发病率和死亡率一直名列前茅,所以在日常生活中,大家要重视如何预防它。国外有研究表明,经常食用柑橘类水果对降低胰腺癌的发病率,具有预防作用。

胰腺癌的治疗

首先,胰腺癌可以治愈,不过受很多因素的影响,如患者癌症的类型、大小、位置 and 是否扩散到周围组织或其他部位等。

其次,手术切除的治疗方法对于早期癌症患者,效果是最明显的。如果癌细胞没有发生转移,通过手术把癌组织切除即可。对于部分不适合手术的患者,可选择放疗或化疗,这些治疗方法也可以抑制肿瘤的生长,缓解患者的症状。

再者,对于晚期胰腺癌患者,治愈的可能性较小,但是有效的治疗可以延长生存期和提高生活质量,此时,综合治疗可能是最佳选择。最新的治疗方法还有免疫治疗,它可以给患者的免疫系统提供帮助,抵抗癌症。

柑橘类水果的营养价值

柑橘类水果的营养价值很高,它富含天然抗氧化剂,比如维生素C、橙皮苷、类黄酮等,它们具有保护身体免受自由基的损害,增强免疫系统的功能,还具有抗炎、抗癌等作用。因此,国外有很多的研究探讨了这类水果与胰腺癌之间的关系。

一项发表于2018年的Meta分析研究发现,人如果每天吃一份大约80克的柑橘类水果,可以显著降低患上胰腺癌的风险,这个风险降低了约19%。另外一项研究发现,人们每天吃两份或以上的柑橘类水果,同样能够降低罹患胰腺癌的风险约20%。

虽然这些研究都是观察性研究,不能确定因果关系,但他们的结果表明,多吃柑橘类水果可能对胰腺癌有一定的预防作

用。因此,建议在饮食中适当增加柑橘类水果的摄入量,作为预防胰腺癌的一种辅助措施,当然还有很多食物可以帮助大家远离疾病。

哪些食物可预防胰腺癌?

蔬菜 蔬菜是非常重要的预防胰腺癌的食物之一,因为蔬菜本身富含多种维生素和抗氧化物质,这些物质有助于维持身体健康和抵抗癌细胞。研究表明,常吃一些健康的绿色蔬菜,如菠菜、芥兰、油菜等,可以有效降低胰腺癌的发病率。

水果 许多含有丰富维生素C和叶酸的水果对于预防胰腺癌的发生有一定的帮助。例如,草莓、菠萝、橘子等水果都含有这些重要的营养素,能够一定程度上降低胰腺癌的发生。

富含ω-3多不饱和脂肪酸的食物 富含ω-3多不饱和脂肪酸的食物,如鱼类、亚麻籽油、核桃、芝麻等,可以降低人们患上胰腺癌的风险。ω-3多不饱和脂肪酸有助于调节细胞生长、减轻炎症反应、增强免疫力等,从而对预防癌症有一定的保护作用。

但需要注意的是,富含ω-3多不饱和脂肪酸的食物并不能完全预防胰腺癌的发生。此外,食物的摄入量和频率也需要注意,过量摄入可能会导致其他健康问题。

当然,除了饮食习惯的改变,保持良好的生活方式和定期体检也是预防胰腺癌的重要措施。如果大家有任何健康问题或疑虑,建议咨询医生,以得到更加全面和科学的指导。

总之,预防胰腺癌需要多方面的综合措施,而食用柑橘类水果可以作为其中的一种有效预防手段。但是并不能保证完全预防胰腺癌的发生,所以大家还可以多食用水果、蔬菜等。此外,日常生活中如果发生身体不适的情况,要及时就医检查。

缺血性脑血管病预防

▲ 河南省宁陵县人民医院神经内科 翟刚花

缺血性脑血管病是指患者的脑部组织因为脑血管供血不足而发生功能障碍。脑血管疾病是常见病、多发病,具有高发病率、高死亡率、高致残率的“三高”特点,中国脑卒中发病率大约是2%,约40%的患者会遗留有中度功能障碍,15%~30%的人会留下严重的劳动力丧失,因为残疾而不能独立生活。缺血性脑血管病的病因是什么?

高血压

缺血性脑血管病的发病和血压水平的升高有着极为密切的联系,高血压患者是缺血性脑血管病的高发病率人群之一。血压水平上升很有可能导致脑血管发生异常痉挛,从而影响到脑部血流的正常供应,长期高血压会导致动脉内膜出现破坏,动脉弹性减退,最终引起动脉粥样硬化,引发脑梗死的形成。

血液成分和血液流变学的变化

脱水、红细胞增多症、高纤维蛋白原等各种原因引起的高凝血症,异常凝血机制,尤其是抗凝剂、避孕药、弥散性血管内凝血和各种血液疾病的使用等,都易引起缺血性脑血管病。相关临床表明,很多缺血性脑血管病患者血液中的血小板凝集度都过高,而且血液中的血小板水平或者是纤维蛋白原都高于正常的范围。

血管壁病变

除高血压动脉硬化和动脉粥样硬化引起的血管损伤外,肺结核、梅毒、结缔组织疾病和钩端螺旋体引起的动脉炎,然后是先天性血管疾病,如动脉瘤、血管畸形和先天性狭窄和各种原因,如创伤、颅脑手术、导管插入、穿刺等引起的血管损伤,以及药物、毒物引起的恶性肿瘤血管病变等,都易引起血管壁病变,从而造成缺血性脑血管病。

心脏病和血流动力学变化

对于缺血性脑血管病来说,心脏疾病也

是一个重要的发病原因。比较常见的会引发缺血性脑血管病的的心脏疾病主要包括心律失常、冠心病、心脏瓣膜病以及心功能不全等等。高血压、低血压或血压突然波动,以及传导阻滞、风湿性或非风湿性瓣膜性心脏病、心肌病和心律失常,尤其是心房颤动等,都会引发缺血性脑血管病。

除此之外,糖尿病、高血脂、高同型半胱氨酸血症也是动脉粥样硬化的重要原因,长期的吸烟、喝酒,平时缺乏运动、过于肥胖等,也会加重对动脉的损伤。

做好缺血性脑血管病预防

注意保暖 大风降温时,要避免迎风急走,同时要根据天气情况,及时增添衣服,否则,外周血管收缩,血流动力学改变,血压容易上升,导致脑血管意外。此外,可进行一些适合自己的有氧锻炼,如散步、做广播体操等,以促进血液循环、改善机体供氧。

练平衡 防跌倒 老年人血管壁弹性显著下降,跌倒后有发生颅内血管破裂的危险。因此,老年人行动时要特别小心,构建安全的居家环境,注意补钙、补充维生素D防治骨质疏松。

动左手 促右脑 防出血 人的单侧肢体运动由对侧大脑半球控制,如右利手者左侧大脑半球工作负担较重,则左侧大脑中动脉血流速度较快。长期的高速血流冲击易使动脉弹性减弱,更易发生破裂出血。因此右利手者,可多用左上肢及左下肢,尤其多用左手,可减轻大脑左半球的负担,又能锻炼大脑的右半球,以防防范脑出血的发生。

多喝水 稀血液 避免血栓 要维持体内有充足的水,稀释血液,防止血栓形成,同时可避免因血容量不足导致大脑灌注不足而诱发的脑梗死。

注重先兆 及时就医 脑卒中会有一些先兆症状,如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥,有的突感肢体麻木、乏力或一时性失明,语言交流困难等,应及时就医检查治疗。