

全身麻醉：神秘面纱下的生命之眠

▲ 广西玉林市第一人民医院 陈凤萍

“电视剧里被手帕捂住口鼻就会失去知觉、任人摆布，是真的吗？”

如果从手帕吸入的药物浓度足够高的话是有可能的。1853年，约翰·斯诺在维多利亚女王分娩时，就是将药物倒入叠好的手绢中，让其吸入用作麻醉镇痛。经过一个多世纪的发展，足够安全的吸入麻醉药才被制造出来，并应用于临床。现在的大多数手术都是在全身麻醉下完成的，但如何让每个患者都能在手术中安全、舒适地睡觉，术后快速安全的苏醒，考验的是麻醉医师毕生的功力和对于大多数人来说，这个过程充满了神秘和陌生。

什么是全身麻醉

全身麻醉是现代麻醉学的一项基本麻醉技术医疗，用于在患者没有意识的情况下进行诊断、手术或其他治疗。它涉及的药物通过不同途径进入人体，从而影响大脑、脊髓的活动，导致患者失去知觉、痛感消失、记忆遗忘以及各种反射和骨骼肌肌力抑制，从而达到诊断、手术或治疗的要求，让病人在睡眠中度过生命的危险期。在这个过程中，麻醉医师需要根据手术要求及患者身体状况，精准调整麻醉药物剂量，及时处理患者身体反应出现的各种异常情况，为患者的生命安全保驾护航。

全身麻醉的方法

吸入全身麻醉 吸入麻醉是通过具有挥发性的麻醉气体实现的。这些药物被吸入到肺部，然后通过肺泡毛细血管的血液循环交换作用于大脑中枢神经系统，使患者进入全身麻醉状态。吸入麻醉药通过麻醉呼吸机实现，可根据需要随时调整剂量，精确控制麻醉的深度。麻醉药可以通过呼吸机加大通气量清洗消除。

静脉全身麻醉 静脉麻醉是通过将一种或多种全身麻醉药物注入静脉实现的。药物通过血液循环迅速传递到大脑，作用于中枢神经而达到全身麻醉的状态。静脉麻醉可以通过微量注射泵精准调整剂量。跟吸入麻醉对比，其诱导更快、对呼吸道无刺激、无环境污染，但其消除要依赖患者的肝肾功能和体内环境状态。

静吸复合全身麻醉 静吸复合麻醉是对患者同时或先后实施静脉全身麻醉技术和吸入全身麻醉技术。两种方法结合的方式很多，静吸复合麻醉结合两种麻醉方式的优点，在临床中较为常用。

全身麻醉后的常见问题及应对措施

术后恶心呕吐 术后恶心、呕吐是全身

麻醉的常见副作用之一，有些手术刺激也会导致胃肠运动减缓，引起恶心、呕吐。

应对方法：麻醉医师通常会预防性使用减少恶心、呕吐的药物。此外，患者在麻醉苏醒后不能立即进食，需要逐步恢复胃肠功能。如果恶心、呕吐持续不退或加重，及时告知医师。

咽喉部疼痛和声音嘶哑 实施全身麻醉的患者，呼吸会受到抑制，需要麻醉医师全程保证呼吸的通畅，手术时间长、手术刺激大的患者需要进行气管插管、呼吸机帮助呼吸保证通气量，气管内置入气管导管后可能术后会出现咽喉疼痛、声音嘶哑的情况，有些颈部手术亦会引起声音嘶哑。

应对方法：含漱盐水、尽量避免清喉过频，症状一般会持续1~2d后好转，如果症状持续数天或加重或出现呼吸困难，要及时告知医师处理。

呼吸困难和肺部感染 全身麻醉可能会导致呼吸功能受损，尤其是那些原本存在呼吸系统疾病、呼吸功能下降的患者。气管插管可能会导致肺部感染的风险增加。

应对方法：麻醉医师术前评估患者的呼吸功能，在手术中监测呼吸情况，患者在术后需要逐渐恢复呼吸功能，如果出现呼吸困难、咳嗽、咳痰等症状，立即告诉医师处理。

过敏反应 由于个体差异，少数人可能会对全身麻醉药物产生过敏反应，出现皮肤瘙痒、皮疹、呼吸急促等症状。

应对方法：麻醉医师术前询问药物过敏情况，选择合适的麻醉药物，如果出现过敏情况，立即抗过敏处理。

意识不清和记忆缺失 大部分人全身麻醉后不会出现意识不清、记忆缺失。少数人可能出现短暂的记忆力下降。但基础病多的老年人或病情重的患者可能会出现术后谵妄、认知功能障碍。除了麻醉药物因素，还有本身的炎症刺激、手术打击、脑血管意外等。

应对方法：大部分人无需担心，病情重的患者，麻醉医师会术前评估风险、术中加强监测、术后共同积极处理。

全身麻醉有哪些注意事项

- 全身麻醉需由专业麻醉医师执行，不能自行尝试；
- 全身麻醉前需要进行身体评估，确保身体状况适合麻醉；
- 全身麻醉期间，患者身体处于“深度睡眠”状态，需要麻醉医师全程监护，保证生命安全；
- 全身麻醉后需在麻醉医师指导下进行复苏。

慢阻肺病惹闲愁，“饮食营养”伴左右

▲ 海军军医大学第一附属医院 程岚 海军军医大学第一附属医院 王汇

慢性阻塞性肺疾病（简称“慢阻肺”）是一种严重的呼吸系统疾病，影响患者的生活质量和整体健康。然而，通过科学合理的饮食和营养计划，我们可以在治疗和管理过程中提供关键支持。高质量的蛋白质、多种维生素和矿物质以及适量的水分摄入是关键元素，有助于改善症状和减轻呼吸不适。此外，避免刺激性食物和饮料，以及关注饮食细节，也有助于提高患者的生活质量。因此，合理的饮食计划是管理慢阻肺不可或缺的一部分，有助于患者更好地应对这一挑战性疾病。

饮食与慢阻肺

营养需求 慢阻肺患者的营养需求至关重要，因为良好的营养可以帮助他们更好地应对这一慢性疾病。高质量蛋白质是必不可少的。蛋白质是身体修复和建立肌肉组织所需的重要组成部分，对于慢阻肺患者来说尤为重要，因为他们常常面临肌肉萎缩的问题。此外，维生素和矿物质也起着至关重要的作用，有助于维护免疫系统的健康和稳定。维生素C和维生素D有助于免疫功能，而镁和锌有助于维持身体的平衡。此外，足够的能量摄入对于减轻呼吸困难和提高生活质量至关重要。因此，慢阻肺患者应确保他们的饮食富含高质量的蛋白质、维生素和矿物质，以及足够的能量。

水分摄入 保持适当的水分摄入对于慢阻肺患者来说至关重要。水分有助于稀释呼吸道中的黏液，从而减轻呼吸不畅的症状。这可以帮助患者更轻松地呼吸，改善他们的生活质量。然而，需要注意的是，摄入过多的水分可能导致水肿，这对患者也不利。因此，慢阻肺患者应保持适度的水分摄入，最



好在医生的指导下确定适当的摄入量。

避免刺激物 慢阻肺患者在饮食中应尽量避免刺激性食物和饮料，因为这些物质可能加剧呼吸道炎症，使症状恶化。举例来说，咖啡因和辛辣食物可能导致呼吸急促和咳嗽加剧。因此，患者应谨慎选择食物，避免摄入可能引发病状的刺激性成分。在饮食计划中排除这些刺激性食物和饮料可以帮助患者更好地管理他们的疾病，减轻不适感。

饮食计划

高蛋白饮食 高蛋白饮食对于慢阻肺患者非常关键。蛋白质是构建和修复肌肉组织的基本元素，对于患者来说尤为重要。慢阻肺可能导致肌肉的丧失，这会加重疾病症状。通过摄取足够的蛋白质，可以帮助肌肉更好地恢复和增长，减轻呼吸肌肉的疲劳。鱼、鸡肉、豆类和坚果都是优质蛋白质来源，患者可以在饮食中多加入这些食物，以满足他们的高蛋白需求。

多种维生素和矿物质 多种维生素和矿物质对于慢阻肺患者的整体健康至关重要。维生素C和维生素D有助于维护免疫系统的正常功能，这对于患者来说特别重要，因为

他们需要保持强健的免疫系统来对抗呼吸道感染。此外，镁和锌是维持身体平衡的关键元素，有助于防止骨密度降低和维持心脏健康。因此，慢阻肺患者应确保他们的饮食包含足够的维生素C、维生素D、镁和锌，以支持他们的整体健康。

少量多餐 分几次进食是慢阻肺患者的一项重要策略。避免大餐可以减轻胃部压力，降低呼吸不适的风险。相反，小而频繁的餐食有助于维持稳定的能量水平，这对于患者来说尤为重要，因为他们可能会感到容易疲劳。分散摄取食物还可以帮助患者更好地吸收营养物质，确保他们充满能量应对日常挑战。因此，建议慢阻肺患者采取少量多餐的饮食方式，以改善他们的生活质量。

饮食注意事项

避免过多盐分 对于慢阻肺患者来说，过多的盐分摄入可能导致不利的健康影响。高盐饮食可能引起水潴留，导致体液滞留在组织中，增加呼吸不适。此外，高盐饮食还与高血压有关，这对患者来说可能是一个严重的健康风险。因此，慢阻肺患者应尽量减少加盐和高盐食品的摄入，以帮助控制体液平衡和降低高血压的风险。

谨慎选择液体 慢阻肺患者需要特别注意选择液体。碳酸饮料和含气饮料可能会引起胃胀，增加胸腔内的压力，进而加重呼吸不适。因此，最好避免这些含气饮料，而是选择温和的液体，如水和茶。这些液体不仅不会引起胃胀，还有助于保持身体水分平衡，减轻黏液的黏稠度，改善呼吸。

饮食记录 饮食记录对于慢阻肺患者的

管理非常有帮助。通过记录他们的饮食，患者可以更好地了解自己的营养摄入情况，包括蛋白质、维生素、矿物质和水分的摄入量。这些信息可以帮助医疗专家制定更个性化的饮食计划，以满足患者的特定需求。饮食记录还有助于患者监测自己的饮食习惯，确保他们遵循医疗专家的建议，以维持最佳的健康状况。因此，建议慢阻肺患者积极记录他们的饮食，与医疗团队密切合作，以实现更好的管理和治疗效果。

结语

慢阻肺是一种慢性疾病，其治疗和管理涉及多个方面，需要综合考虑患者的健康和生活方式。在这个复杂的过程中，合理的饮食和营养计划扮演着至关重要的角色。高质量蛋白质的摄入对于患者至关重要，因为它有助于维持肌肉质量和减轻呼吸肌肉的疲劳，从而改善呼吸。多种维生素和矿物质也对于免疫系统的健康和整体身体平衡至关重要，因此，患者应确保饮食中包含足够的维生素C、维生素D、镁和锌。最重要的是，慢阻肺患者应积极与医疗专家合作，获取个性化的饮食建议，以确保最佳的健康状况。通过综合的治疗和合理的饮食管理，患者可以更好地掌控慢阻肺，提高生活质量，减轻症状的困扰。

