

麻醉学不是简单的“打一针睡一觉”

▲ 三台县人民医院 王庆安

麻醉是现代临床医学重要的辅助治疗手段，但很多人都对麻醉存在误解，认为麻醉就是打一针让患者“睡一觉”这么简单的事儿。事实上，麻醉并不简单！大部分人对麻醉存在以下认知误区：

误区一：麻醉就是打一针睡一觉 麻醉是通过一些药物和技术，让患者全身或者部分肢体失去知觉，感觉不到疼痛。目前常用的麻醉方法主要包括全身麻醉和局部麻醉，我们常说的麻醉是打一针睡一觉，指的就是全身麻醉。对患者来说，进行全身麻醉就是“睡一觉”，而对于麻醉医生来说麻醉不仅仅只是“打一针”，更重要的是在整个手术过程中，对患者的各项身体指标进行严密监测，并且需要根据实际的手术情况对患者的身体指标进行调节，确保患者手术过程中的安全性。麻醉和手术一样，都有着出现意外的可能性。因此，要求麻醉医师不仅专业还要细心，能在麻醉过程中及时发现异常，根

据实际情况来进行相应的处理，尽量让患者在手术过程中各项指标都保持平稳。

误区二：麻醉医生只管麻醉 随着麻醉学的不断发展，目前麻醉医生的职责和工作也不再局限于麻醉，除了临床麻醉以外，还往往包括一些重症监测治疗、复苏疼痛治疗等。比如一些无痛胃肠镜开展、小儿患者影像学检查以及无痛人流等都成为了需要麻醉涉及的重要内容。总之，麻醉医生不仅仅是只管麻醉，从整个麻醉学的视角来看，麻醉学和麻醉医生在创建无痛医院以及推进舒适化治疗等方面发挥着越来越重要的作用。

误区三：麻醉只负责“睡着”，不负责安全醒来 麻醉医生在外科手术的具体参与过程中，不仅要负责患者能够及时“睡着”，同时还需要确保患者能够安全醒来。为了达到这一目的，通常在麻醉的整个实施阶段，都需要麻醉医生作出准确的准备和观察，具体来说在围手术期内，麻醉医生需要做好以

下工作：首先，在手术之前，麻醉医生需要对患者的病情和平时的身体状况进行了解，包括平时的身体情况和服用药物既往史等。根据对这些情况的了解，来对患者接受麻醉地风险进行评估,从而选择正确的麻醉方式。

比如当患者出现身体状况不佳等情况时，需要推迟手术等到对患者身体状况进行调整以后再进行手术。而且麻醉医生还需要对其他疾病进行询问，如患者平时患有高血压，麻醉医生就需要对患者高血压时间、用药情况以及平时血压的控制进行了解，根据此提出是否适合手术，或者是术前需要进行哪些的检查和准备。

其次，在手术过程中，麻醉医师需要随时关注患者的体征变化情况，对患者麻醉过程中的深度进行精度调节，维持患者呼吸循环内环境的稳定。尤其是一些高龄、危重患者或者是重大手术，更需要麻醉医师在手术过程中精心呵护。麻醉医生的每一次微调

都会影响患者的生命安全和术后恢复。

最后，在手术之后，麻醉医生要让病人尽快从麻醉状态中恢复，让患者的意识保持清醒，并且维护循环呼吸平稳。麻醉医师通常还会对患者进行跟踪随访。一些较大的手术，患者往往需要在手术以后接受术后镇痛服务，从而减轻伤口的疼痛。而麻醉医生则需要据此来对用药方案进行调整，对一些术后并发症及时的处理。如果患者在术后没有接受镇痛，麻醉医生也需要进行术后访视，对术后的恢复情况进行了解，在必要时，一些患者出现的恶心呕吐并发症也需要麻醉医生进行处理。

综上所述，麻醉虽然看上去过程较为简单，只是让患者“睡一觉”，事实上麻醉包括众多医学内容，麻醉医生也不仅仅只负责“打针”，需要在整个围手术期都做好麻醉准备和处理，才可以为外科手术治疗提供重要帮助。

胃癌的护理措施

▲ 盐亭县肿瘤医院 赵小燕

胃癌，主要与饮食习惯、幽门螺杆菌、胃部疾病和遗传因素等有关，是发生在胃壁最表层粘膜上皮细胞的一种疾病。如果生活中不幸患有胃癌，应该如何护理？

胃癌的发病机制

胃黏膜上皮细胞通常是由原始新生细胞不断分裂生长分化出来的，因此这些细胞的生死都是受机体控制。但如果肠胃受到致癌因素的影响，就有可能直接诱发或长期破坏胃黏膜屏障，从而使得促癌物质诱发肝细胞基因表达或者基因突变产生致癌物，随着各种分化程度的不同，最终生长成失控的非正常细胞。通常情况下，细胞癌变的过程是非常漫长的，甚至部分患者体内的细胞癌变可以长达数十年。细胞癌变的过程：由慢性浅表性胃炎转变成萎缩性胃炎，继而转变为肠上皮化生，再到异型增生，最终形成胃癌，这是一个缓慢的癌变过程。

胃癌的临床护理措施

临床护理 在胃癌治疗的过程中，通常由护士以及医生执行胃癌的整个护理过程，其中包括手术前期，手术中和手术后期的护理，以及化疗期间对患者各方面的护理，确保患者保持良好的状态，对于胃癌的综合治疗效果起着重要作用。

术后护理 针对胃癌手术后的患者，在术后2~3周时，有部分患者进甜食后可能会出现头晕、恶心、出汗、心慌等不适应的症状，这种症状一般会持续15~30分钟，随后症状会自行缓慢解除。所以针对胃癌术后患者，可以加入适当的咸食，减少这类问题的发生。

并发症的护理 由于术后并发症吻合口出血主要表现为胃肠降压机中吸出大量鲜血以及血压下降等情况，应及时给予止血药或者输血，如果依旧没有任何效果，则应该立即准备再次手术。对于十二指肠残端瘘的护理中，通常这种并发症在术后5~10天左右发

生，患者表现为右上腹疼痛和发白等症状。在护理时，应该立即禁食，并持续给肠胃减压，充分进行腹腔内引流，随着患者病情的变化情况,然后给予十二指肠残端插管造瘘。

心理护理 心理护理对胃癌患者有着至关重要的作用，在日常的护理中，护理人员、家人要多和患者沟通交流，使患者愿意相信护理人员，同时护理人员可以告诉一些其他胃癌治疗成功的案例，以此来提高患者的信心。护理人员要为患者认真解说其病情，使患者对自己情况有着明确的了解，但需要注意的是，一定要给予患者足够的信心，使患者相信病情可以康复，做好与病魔的斗争。

饮食护理 良好的饮食习惯，可以对肠胃起到很好的保护作用。胃癌患者机体消耗很大，为保证患者体力和营养的需要，应给予足量的蛋白质、碳水化合物、维生素和热量的摄入。日常饮食的护理中，一定要改变原有不良的饮食习惯，注意饮食卫生，杜绝吸烟、酗酒、辛辣食物等对胃部刺激的东西，平时应少食多餐，不吃过冷、过热、过硬的食物，要多吃一些新鲜和洁净的食物，产气的食物如牛奶、豆浆以及含粗纤维多的食物，如芹菜、黄豆芽等均不宜食用，忌暴饮暴食。

其他护理措施 胃癌患者在生活中对活动的量要掌握适中，听从医生的嘱咐，并充分卧床休息,尤其是下床活动前或者吃饭前，要保存体力。日常生活中，要做好生命体征的监测，如果有头晕、眼花、晕厥等情况，应该及时到医院接受检查治疗，在休息中，一定要有一个安静舒适的环境，保证患者得到充足的睡眠，同时观察患者疼痛的部位、性质以及持续时间,针对性的采取护理方法。

胃癌的病变是一个较为漫长的过程，一旦患有胃癌，对患者而言，具有毁灭性打击，所以针对胃癌的护理，首先要做好患者的心理护理，使患者抱有足够的信心面对胃癌疾病，然后再从术后、饮食、并发症等方面进行护理，只有做好充足的护理措施，才能提高患者生存质量。

青春期的保健知识

▲ 泸州市龙马潭区人民法院 高津

青春期是人一生中最美好的年华，是一个从儿童迈向成年的关键过渡时期，这一阶段既是身体发育的重要时期，也是性与生殖能力成熟的关键时期。同时更是我们建立人生理想，培养个人品性及道德责任感的关键时期。关于青春期的年龄划分，世界卫生组织（WHO）将其分为10~20岁。在我国一般将青春期划分为前、中、后三个时期，每个阶段为2~4年，前期处于生长发育突增期，中期则为第二性征明显发育时期，后期为生长发育缓慢期。在这一阶段，很多青春期的孩子都需要面对身体与心理上的急剧变化，这也正是青春期重要性的具体体现。

青春期的身体和心理变化

在青春期，男孩和女孩会在心理层面产生一定的变化，包含独立意识的萌生、内心世界趋于复杂化以及性意识的觉醒与发展等。生理上变化更大，特别是女性。首先是身高和体重的明显变化；其次就是第二性征的出现，少女的性器官逐渐发育成熟，皮下脂肪变得更加丰满，乳房发育是最为显著的变化之一。与此同时，少女的骨盆也会变宽，外阴部有阴毛长出，声音也会相较儿童时期更加高而尖。最后，女孩们还会经历月经初潮，在外观上更加接近成年女性，外形丰满而美丽。

对于男孩来说，其身体变化也是十分明显的，首先是变得更强壮了，肌肉也更发达；其次，喉结部位会逐渐突出，并进入变声期，声音相对儿童时期要低沉些，体毛、阴毛也会更加明显；最后，男孩们还会经历首次遗精,并从此逐渐迈入成年男子的行列。

青春期的自我保健

作为身心全面快速发展的重要时期，在青春期阶段需要男孩女孩们都能够结合自身的生理、心理发育特点，合理开展自我保健。在实际生活中，应该从哪些方面开展自我保健？

第一，从心理角度来说，要注意情绪

的自我调节，保持积极健康的乐观情绪，然后正确面对自我生理上的一些变化，增强辨别是非的能力;同时也要积极参与集体活动，集中精力学好文化知识，发挥自己的特长，树立远大的志向。

第二，从身体方面来说，青春期是身体发育的关键时期，因而在生活中要注意加强体育锻炼，多吃一些营养丰富的食物，同时不要吸烟、酗酒，要学会自尊、自爱、自强，注重培养自身的独立能力。

第三，从女孩生理变化的角度来说，首先需要做好经期保健，一般来说女孩正常月经周期在28天左右，在月经来潮时，就需要注意保暖、避免剧烈运动；要避免经期受寒、淋雨、洗冷水澡等；同时还需要保持外阴清洁、勤换卫生巾、洗内裤等；在饮食上则要多吃新鲜的瓜果蔬菜，避免生冷油腻食物，要保证睡眠，保持愉快的心情。其次，还需做好乳房保健。对女孩来说，乳房发育是青春期开始的标志，这一时期就需要女孩们做好乳房清洁，并选择合适的文胸，避免束胸，日常生活中则要抬头挺胸，适当做一些扩胸运动。

第四，从男孩生理变化的角度来说，首先要保护好嗓子，避免大喊大叫；其次，要正视自身肌肉、体毛等方面的变化，在首次遗精时也不要担心，这些都属于青春期的正常表现,在生活中需要注意做好个人卫生。

第五，其他方面。首先是青春痘的防治，一般来说约有60%的青少年都会出现青春痘，这不会对健康造成影响，是生长发育中的自然表现之一。但需要注意出现青春痘之后不要对患处进行挤、抓、捏等，避免细菌侵入导致皮肤发炎，造成不良后果。其次是用眼卫生，在看书学习或者玩电子游戏的时候需要注意保护眼睛，避免在光线过亮或过暗的地方学习，也不要长时间盯着明亮的电子屏幕。最后，无论男孩女孩都需要积极参加体育活动，并注意保持规律的作息，以加强身体素质，健康成长。