

呼吸道感染时，手术麻醉是否要推迟

□李 阳

在多数人看来，感冒与手术没有太大关联，可为什么麻醉医师常叮嘱患者“感冒要推迟手术”呢？这要从科学认识感冒说起。

感冒即上呼吸道感染，70%~80%的感冒由病毒引起。流感病毒、鼻病毒是较常见的病毒类型，也可继发细菌性感染，具有自限性。

呼吸道感染会给身体带来怎样的改变呢？这又要从呼吸道感染分级说起。

呼吸道感染分为3个级别。I级：症状较轻，表现为流涕、咽痛、鼻塞、咳嗽，伴有轻度发热，3~4天可自愈。

II级：涉及鼻咽部，伴有扁桃腺炎、咽痛、发热、胸闷、气促、淋

巴结轻度肿大，3~7天可治愈。

III级：症状较重，症见全身乏力、头痛、夜不能寐、食欲不振、寒冷等，且伴有频繁地咳嗽。

呼吸道感染后高反应性能持续至少4周，呼吸道阻力增加可持续5周。感染可引起气道急性炎症，升高迷走神经兴奋性，导致气道分泌物增多，炎性介质能诱发支气管平滑肌收缩等。

这些生理性改变对手术麻醉的影响就显而易见了：全身麻醉需常规行气管插管，呼吸道感染会引起支气管收缩，管腔相对变窄，且气道内分泌物增多，可增加气道阻力，增加患者窒息风险；炎症反应会显著增加气道高反应

性，在放置气管插管时，会增加喉痉挛或支气管痉挛发生率，从而导致患者缺氧，引发低氧血症、心动过缓等，甚者危及生命；气管导管会将炎症因子带入下呼吸道，从而增加术后支气管炎发生率；呼吸道感染使机体免疫力较低，会增加手术风险。

同时，呼吸道感染对手术预后也有一定影响。麻醉因素中27%的心搏骤停由呼吸系统不良事件诱发，已成为术中死亡的主要原因。

研究证实，呼吸道感染可显著增加麻醉手术呼吸系统不良事件发生率，如憋气、支气管痉挛、喉痉挛等，导致声门紧闭，气道闭

塞，且至少提高2~7倍。但并无研究证实，呼吸道感染会增加患者围术期死亡率。

综上所述，围术期呼吸不良事件危险因素主要分为三个方面。

一是患者因素：鼻塞，气道高反映疾病，气道有痰/分泌物，吸烟或被动吸烟、感冒，年龄过小。二是麻醉因素：麻醉药物，气道管理，麻醉医生的实践技能。三是手术因素：开展与呼吸系统或气道有关的手术，如心脏、耳鼻喉等。

相对应的，手术麻醉也有不同对策。对于择期手术而言，慢性阻塞性肺疾病急性加重或哮喘患者急性发作，择期手术前应予以治疗，手术应延迟至病情缓

解。近期有病毒性呼吸道感染，特别是儿童，麻醉时易激发支气管痉挛或喉痉挛，这些患者择期手术应延期1~2周。

临床研究发现，合并呼吸道感染者实施全身麻醉后呼吸系统不良事件发生率呈较低水平。若患者平时身体健康，无发热症状、无痉挛性咳嗽，分泌物清亮，或非感染因素引起的症状，则可以进行治疗；若患者有严重感染症状，表现为嗜睡、流涕、体温异常、肺部存在脓性分泌物，则需进行抗感染或抗菌治疗，建议延期2周以上进行手术。

（作者供职于郑州大学第一附属医院麻醉与围术期医学科）

新生儿哭闹巧处理

□王海丽

新生儿哭闹很常见，但原因各不相同。有的新手妈妈不知道宝宝哭闹该怎么办？我们为宝支几招。

首先，想要科学应对宝宝的哭闹，要结合宝宝哭闹的原因“对症下药”。

睡眠环境
一般来说，新生儿需要保持较长时间的睡眠，如果在睡觉的时候周围环境吵闹，就会导致宝宝睡得不安稳，进而哭闹。

温度情况
一般情况下室内温度以25摄氏度为宜，过高过低都会对宝宝造成影响。因此，要保持适当的室内温度，不要给宝宝穿太厚的衣服，避免起湿疹。

另外，由于宝宝的体温与成年人存在一定的差异。因此，家长要及时测量宝宝的体温，发热也会让宝宝哭闹。

饥饿情况
婴儿的喂奶时间一般要间隔3~4小时。如果宝宝在进食1~2小时就哭闹起来，或是四处张望找奶吃，就说明宝宝饿了。此时，家长要检查是不是每次喂奶量过少，所以要及时喂奶。

另外，如果宝宝进入到猛长期，就会经常感觉到饥饿，睡眠时间也会发生改变，从而导致哭闹。此时，需要家长及时给宝宝增加喂养量。

大小便情况
宝宝出现哭闹也有可能是拉屎、撒尿了，因为尿尿会对宝宝的皮肤形成不良的刺激，宝宝会觉得不舒服，就会通过哭闹的方式表达出来。

胀气情况
宝宝的胃肠道功能还没有发育完全，在吃奶时会吸入过量的空气，从而出现胀气的情况。因此，在宝宝身体不舒服，又没有办法用语言表达时，就会通过哭闹来表达。

那么，面对新生儿哭闹，新手妈妈们又应该怎么处理呢？

检查尿不湿
要及时检查尿不湿的情况，如果尿不湿使用时间较长，宝宝会感觉到非常不舒服，从而通过哭闹的方式来表达。

长时间使用尿不湿，部分宝宝会出现“红屁股”的情况。此时家长可以使用护臀膏来缓解，避免因长时间使用尿不湿，对宝宝皮肤造成伤害。

检查身上是否有异样
宝宝的皮肤非常细嫩敏感，在宝宝哭闹时可以检查是不是身上出现了蚊虫叮咬或是湿疹，打预防针的地方有没有出现红肿等。

检查着装
宝宝的体温与成年人存在一定区别，穿太多会导致活动不畅和过热，从而出现哭闹；穿太少也会因着凉产生哭闹。因此，家长要根据室内温度，及时为宝宝增减衣物，避免宝宝哭闹。

检查周围环境
一般来说，宝宝睡觉时需要较为安静的环境。家中环境过于吵闹，会让宝宝产生烦躁不安的情绪，从而引发哭闹。因此，在宝宝睡觉的时候，环境应当保持安静，白天可以拉上窗帘，为其营造适合睡眠的环境。

（作者供职于商丘市中医院新生儿科）

病毒性肝炎八问八答

□杨景梅

《健康中国2030行动》实施以来，我国一直在加大力度控制和降低病毒性肝炎的发病率，号召公众自觉接种肝炎疫苗，通过体检了解肝脏健康状况。

为了帮助大家远离病毒性肝炎的困扰，我们总结出病毒性肝炎防治的八问八答——

第一问：什么是病毒性肝炎？

答：各种肝炎病毒引发的肝脏损伤都属于病毒性肝炎，是一种具有传染性的疾病，被列入乙类传染病。病毒性肝炎发病率高，且传染性强，流行面广，传播途径复杂；以食欲减退、肝功能异常为主要表现，部分可出现黄疸。若患者长期存在病毒性肝炎，会反复刺激肝脏细胞，诱发肝硬化、肝癌等疾病。

第二问：病毒性肝炎有哪些类型？

答：病毒性肝炎可分为甲型、乙型、丙型、丁型、戊型五种类型。这五类肝炎在诊断、治疗以及预防措施等方面存在较大差异。甲肝、戊肝通常有急性发病，但在及时接受治疗后，预后相对良好。乙肝、丙肝大部分为慢性肝炎，危害较大，容易发展为肝硬化甚至肝癌。丁肝病毒只有在乙肝病毒感染基础上才会感染，所以丁型肝炎仅见于乙肝患者。

第三问：病毒性肝炎是怎样传播的？

答：甲肝、戊肝主要经消化道进行

传播，当食物或者水源受到污染后，可导致暴发流行。乙肝、丙肝主要通过血液、母婴以及性传播；当人们被输入病毒污染过的血液和血液制品后，或使用未经严格消毒的注射器等用品，均可导致病毒传播；吸毒、刮脸等使用可能血液暴露的用具，也可能造成感染。

第四问：什么人更容易感染肝炎病毒？

答：静脉吸毒者、多性伴侣人群、长期接受血液制品者、使用免疫抑制剂者、乙型肝炎职业暴露人群、长期在陪护中心健康状况不断恶化的残疾人或老年人、监狱服刑人员、血液透析者、其他慢性肝病患者（如肝硬化、脂肪性肝病和自身免疫性肝炎）、到乙肝流行区的旅行者、人免疫缺陷病毒（HIV）感染者、日常接触家庭成员中有病毒性肝炎者等。

第五问：和病毒性肝炎患者一起吃饭会被传染吗？

答：与甲肝患者、戊肝患者一起吃饭，可通过被污染的食物、水源等被感染病毒，有被感染的风险。与乙肝、丙肝患者同桌吃饭，是不会被传播的，感染的风险非常低。丁肝需要和乙肝病毒同时或者在乙肝病毒感染的基础上才可能被传播，同桌吃饭传染风险也较低。

献血对身体有害吗

□牛晓娜

正常人体血液总量有4000~5000毫升，《中华人民共和国献血法》规定每次献血量是200~400毫升，占人体总血量5%~10%，对身体不会造成伤害。

正常人的血液是可以再生的。正常人身体内的血细胞，每时每刻都会有一部分经历衰老、死亡、新生。人体也会自动修复调节血液总量，让身体处于一个生理平衡的状态。

少数人在献血时，会出现出汗、头晕、心慌等献血反应，这时不要害怕，可能是因为献血前没有吃早餐，睡眠不足或者过度紧张引起的。所以，献血后可以先休息一会，喝杯水、吃点东西，一般几小时后，身体就会恢复到正常状态。

献血的益处有哪些？
身体健康无疾病的人，定期献血对身体不仅没有伤害，还有很多益处，可以表现为以下几个方面。

第一，可以促进身体新陈代谢、清除体内毒素、调节内分泌系统平衡；第

二，可以降低血液黏稠度，防止动脉硬化，起到预防心脑血管疾病的作用；第三，可以降低体内铁的含量，起到预防癌症的作用；第四，经常献血还可以增强人体的造血功能、增强免疫力、抗病力；第五，单次献血200毫升可以领取无偿献血证书，享受免费体检、血液检查的优惠，自己、配偶及直系亲属用血时可享受费用优惠待遇。

献血的注意事项有哪些？
献血前，要注意保证睡眠、清淡饮食、不要空腹、不要饮酒，可以吃一些面包、饼干，避免献血后出现头晕、低血糖的现象。

献血后，要注意休息，也要注意饮食调理。建议及时补充水分、营养，可以选择喝含糖较高的饮品，如红糖水、蜂蜜水、果汁等；饮食首选含蛋白质、含铁丰富的食物，如鸡肝、猪肝、牛肉等，切记不要暴饮暴食。

（作者供职于河南省人民医院血液科、郑州大学人民医院）

正确护理远离乳腺炎

□徐继华

对哺乳期女性来说，乳腺炎已成为一个常见疾病。每个哺乳期女性罹患乳腺炎的临床表现都不一样，有些会出现乳头破损、化脓，有些会出现乳房堵塞。

研究显示，初产妇乳腺炎发生率高于非初产妇，30%以上的初产妇在哺乳30天以内会发生乳腺炎。所以，新手妈妈要认真学习乳腺炎相关知识，尽量远离乳腺炎带来的身体伤害。

乳腺炎主要发病原因有二。一是乳汁淤积，妈妈的乳汁分泌过量，而宝贝的吸乳量较少，导致妈妈发生乳汁淤积，从而诱发乳腺炎。二是细菌入侵，妈妈的乳头被宝宝咬破，导致在日常生活中细菌沿妈妈的淋巴管入侵，从

而诱发乳腺炎。

了解了致病原因，我们再来看看乳腺炎的临床症状。乳腺炎临床症状主要有高烧、乳房胀痛、乳房化脓等，若哺乳期女性在发病后未能得到妥善处理，就会并发乳腺炎，严重者还会出现脓毒症。

通常，疾病的发展也会出现两个阶段。首先是初期阶段。这个阶段女性的乳头会发生破裂现象，这种情况下哺乳期女性乳头会出现刺痛感，而随着乳汁不断淤积，导致出现结块、乳管堵塞不畅等症状；结块出现是或有或无的状态，但是受到挤压就会产生疼痛感；部分患者会在这个阶段还会出现头痛、食欲不振、发热等情况。其次，是成脓阶段。这

个阶段女性乳房的肿块不仅不会消失，还会随着时间而变得更大，按压时甚至会产生搏动性的疼痛感；患者的其他临床症状也会更加明显，比如出现面色发红、口渴、腋下淋巴结肿大等症状。

实际上，正确的护理方法可以帮助女性远离乳腺炎的困扰。这里，归纳总结出常见的几种护理方法。

哺乳期护理
在分娩结束后，新手妈妈在日常生活中一定要保持乳头和乳晕的洁净，可以使用肥皂和温水清洗乳头和乳晕；发现乳头出现了内陷的情况，要更加注重乳头的日常清洁，不要用乙醇清洗，而是继续使用肥皂和温水清洁。

新手妈妈尽量定时哺乳，要让宝宝尽量将乳汁吸尽，如果宝宝吸不尽就要采用吸乳器，以此避免乳汁淤积情况的发生以及病情的发展；千万不能让宝宝含着乳头睡觉；孕期要勤换衣服，贴身衣物最好使用手工搓洗，清洗过程中可以使用肥皂，不可使用含酶洗衣粉。

饮食护理
新手妈妈在日常生活当中要尽量食用清淡食物，食物也要易消化；为防止出现乳汁分泌过多的情况，也要尽量少食用一些肉类食物；患有乳腺炎的新手妈妈不能多食用辛辣食物。

炎症护理
1.按摩护理：新手妈妈可通

过自我按摩的方式来避免乳腺炎的发生，具体的护理方式是用热毛巾把乳房拖住后将手放在乳房上侧，顺时针进行按摩，按摩过程中如发现乳房上方有肿块，可以根据实际情况加重手法；按摩前要进行热敷，时间为5分钟左右，按摩过程中可以将乳汁挤出，保持乳房通畅的同时避免情况恶化。

2.中药外敷：新手妈妈或家属，可将中药贴贴在患病的乳房附近，缓解乳房的疼痛。

如果居家护理效果不佳，得了乳腺炎的新手妈妈们应尽早到医院进行专业治疗。

（作者供职于登封市人民医院外科）

想要控制好血糖水平，需要合理使用降糖药。可降糖药种类繁多，每种药物都有其作用机制。如果不能规范使用降糖药，不仅对降低血糖没有效果，还可能引起不良反应。

什么时候才是服用降糖药的正确时间？我们为您总结了以下几个不可不知的知识点。

通常，常用的口服降糖药包括磺胺类、双胍类、噻唑烷二酮类、 α -葡萄糖苷酶抑制剂、二肽基肽酶-IV抑制剂等，它们需要在不同的时间服用。

适合清晨空腹服用的药物
1.噻唑烷二酮类药物

作用机理：属于胰岛素增敏剂，主要增加机体外周组织，特别是对应的靶组织对胰岛素的敏感性，改善胰岛素抵抗，促进糖代谢趋于正常，达到降低血糖的目的。其作用和进餐无关，而且作用可以持续24小时，因此在清晨空腹服用1次即可。

对应药物：罗格列酮、吡格列酮片。

2.二肽基肽酶4抑制剂(DPP-4抑制剂)

作用机理：通过抑制DPP-4而减少内源性胰高血糖素样肽-1(GLP-1)在体内的失活，使GLP-1的水平升高，而GLP-1以葡萄糖浓度依赖的方式增强胰岛素分泌，抑制胰高血糖素分泌，从而发挥降低血糖的作用。其不受进餐影响，一般每日清晨服用即可。

对应药物：西格列汀、沙格列汀、利格列汀、阿格列汀，其中，维格列汀片需要早晚各服用一次。

3.钠葡萄糖协同转运蛋白2抑制剂(SGLT-2抑制剂)

作用机理：通过抑制肾脏对葡萄糖的重吸收，使过量的葡萄糖从尿液中排出，从而降低血糖。其同样不受进餐影响，但有利尿作用，因此一般在清晨服用最好。

对应药物：恩格列净、达格列净、卡格列净等。

适合餐前半小时服用的药物

1.短效磺胺类药物

作用机理：促进胰岛素分泌，起效快，主要用于降低餐后血糖，应在餐前半小时服用。

对应药物：格列喆酮片、格列吡嗪片。

2.双胍类药物

作用机理：通过减少肝糖输出，促进外周组织对葡萄糖的摄取和利用，从而降低血糖水平，但存在胃肠道不良反应。

对应药物：二甲双胍肠溶片、胶囊需在餐前半小时服用。

适合餐前即刻服用的药物

1.格列奈类药物

作用机理：通过刺激第一时相的胰岛素分泌，起效快，可以让血糖水平快速降低。因此要在餐前5~15分钟服用。

对应药物：瑞格列奈、那格列奈、米格列奈。

2.长效磺胺类药物

作用机理：与胰岛 β 细胞上的受体结合，从而促进胰岛素分泌，降低体内血糖水平。一般起效慢，但作用时间长，一般在早餐前服用，或者在第一次正餐前服用。

对应药物：格列齐特、格列本脲、格列本脲。

餐时服用的药物

1. α -糖苷酶抑制剂

作用机理：通过抑制 α -糖苷酶，延缓小肠上段对碳水化合物的吸收，从而降低餐后血糖和减少血糖波动，因此要和第一口食物一起嚼服。

对应药物：阿卡波糖、伏格列波糖、米格列醇。

适合餐后服用的药物

1.二甲双胍片、二甲双胍缓释片

作用机理：通过减少肝糖输出，促进外周组织对葡萄糖的摄取和利用，从而降低血糖水平，但会刺激胃黏膜，引起胃肠道不良反应，患者服用后可能会出现恶心、呕吐、腹痛、腹胀等症状，需要在餐后服用。要注意和二甲双胍肠溶剂型注意区分，以防吃错。

在服用降糖药时，大家一定要注意区分，在医生指导下正确安排用药时间，才能更好地控制血糖。

（作者供职于唐河县卫生学校附属医院西药房）

生气后视力突然下降，“元凶”竟是青光眼

□庞彦利

李女士和丈夫吵架后，心情郁闷，半夜睡不着，突然出现右眼胀痛、头痛、视物模糊、恶心呕吐等情况，遂到医院急诊就诊。

经检查，李女士右眼眼压高达55毫米汞柱，视力下降至0.08，诊断为急性闭角型青光眼。所幸李女士就诊及时，用药物治疗后眼压得到控制，视力有所改善。

什么是青光眼？生气、愤怒也会导致青光眼吗？
实际上，青光眼是眼压病理性升高导致的特征性视神经改变和视野缺损的一类疾病。眼压超过了眼球内组织所能承受的限度，可导致视网膜神经纤维损伤，表现为视野缺损、缩小，最终可导致失明。

青光眼是一种终身性疾病，是任何年龄都可能发生的疾病；根据发病原因可分为原发性、继发性和发育性青光眼；根据发病机制及发病病程，原发性青光眼又分为原发性开角型青光眼、原发性急性闭角型青光眼、原发性慢性闭角型青光眼。

研究显示，老年人、不良情绪、种族/家族病史、外伤史、长期服用皮质类激素药物、高血压症、高度近视、高度近视、糖尿病、心脏病、高血压等都是诱发青光眼的危险因素。青光眼引起的盲目虽不可逆转，但青光眼是可防、可治的，关键要

不可不知的降糖药正确服用时间

□高柯

早发现、早治疗。
预防青光眼需要做到哪些呢？
防止过度劳累：无论是脑力劳动还是体力劳动，过度劳累后都会使眼压波动，所以要注意劳逸结合。

保持良好睡眠：失眠会诱发青光眼。睡眠不好的人，可以在睡前洗脚、喝杯水，帮助入睡。眼压高的人，更需要保证充足睡眠。

少在光线昏暗的环境中工作：在暗处工作时，每小时需要适当开灯照明或走出暗室。

保证饮食规律：暴饮暴食、大吃大喝也可引起眼压升高。提倡老年人“饭要吃八分饱、忌烟、忌酒、不喝浓茶”，每次饮水量不要过多，养成良好的饮食习惯。

保证心情愉悦：生气、烦躁等不良情绪，可诱发青光眼。预防青光眼，保证心情愉快也很重要。

适度运动：青光眼患者可以适度有氧运动，如骑自行车、慢跑、游泳等，但不建议做腹部用力的运动。比如举重、瑜伽、屏气、跳绳、跳水等。

眼健康体检：建议40岁以上人群每年进行一次眼健康体检，青光眼高危人群建议进行青光眼专科诊治。

（作者供职于濮阳市第二人民医院青光眼科）