

麻醉药物如何使患者“沉睡”

□冉永国

当我们提及手术,许多人首先想到的可能就是全身麻醉,它让患者在手术过程中“沉睡”过去,醒来后手术已经完成。那么,这背后的科学原理是什么呢?

什么是全身麻醉

全身麻醉,就是通过药物或其他手段,使患者在手术过程中暂时失去感觉或意识,从而确保手术在无痛、无恐惧的状态下进行。麻醉药物的作用可以影响大脑、脊髓或身体其他部位的神经传递,达到减轻或消除疼痛、意识模糊或完全丧失的目的。

麻醉药物如何使患者“沉睡”

局部麻醉 局部麻醉药主要用于局部区域的麻醉,如口腔、眼部、皮肤等。它们通过阻断神经冲动的传导,使该区域的感觉消

失。但患者仍然保持清醒,可以感知到手术过程。

区域麻醉 也称为神经阻滞麻醉,它通过在神经干、丛、节的周围注射局麻药物,阻滞其冲动传导,使所支配的区域产生麻醉。这种麻醉方式通常用于下肢或上肢手术。

全身麻醉 这是外科麻醉中较常用的方式。全身麻醉药物通过静脉或呼吸道进入体内,作用于中枢神经系统,使患者意识消失、全身肌肉松弛,从而进入“沉睡”状态。全身麻醉药物包括镇静药、镇痛药和肌肉松弛药等。

全身麻醉的工作原理

镇静药 这类药物作用于大脑中的特定区域,抑制神经元的兴奋性,使患者进入深度睡眠状态。在手术过程中,患者对外界

刺激的反应减弱或消失,保证了手术的顺利进行。

镇痛药 镇痛药通过阻断疼痛信号的传递,减轻或消除手术过程中的疼痛感。它们主要作用于脊髓或大脑中的疼痛传导通路,使患者在手术过程中感觉不到疼痛。

肌肉松弛药 这类药物作用于神经肌肉接头,阻断神经冲动向肌肉的传递,使肌肉松弛。在手术过程中,肌肉松弛药有助于医生进行手术操作,如打开腹腔、胸腔等。

全身麻醉的4个的阶段

手术前准备阶段 在这个阶段,医生会对患者进行全面评估,包括身体状况、过敏史、用药情况等,患者需遵医嘱,停止进食和饮水,以保证手术过程中没有呕

吐风险。

麻醉诱导阶段 在手术开始前,麻醉医生会给患者注射一种麻醉药物,常用的是静脉麻醉,这种药物可以迅速使患者进入无意识状态。

维持麻醉阶段 一旦患者进入无意识状态,麻醉医生会使用氧气、麻醉药物和其他辅助设备来维持麻醉状态,医生会继续监测患者生命体征,包括血压、心率、呼吸等。

手术结束和清醒阶段 手术结束后,麻醉医生会逐渐停止麻醉药物的使用,让患者慢慢清醒。在这个阶段,医生会继续监测患者的生命体征,确保患者的病情稳定。

麻醉的安全性和风险

虽然全身麻醉在手术过程中

起着非常重要的作用,但它也存在一定的风险。麻醉药物可能导致患者出现过敏反应、呼吸抑制、心悸骤停等严重情况。因此,在进行麻醉前,医生需要对患者进行全面的评估,了解患者的病史、过敏史及药物使用情况等,以确保麻醉的安全。此外,麻醉过程中需要专业的麻醉医生进行监护和管理,确保患者生命体征的稳定。在手术结束后,患者需要在麻醉恢复室进行观察,直到完全清醒并能够自主呼吸和行动。

全身麻醉为患者提供了无痛、无恐惧的手术体验,但同时也存在一定的风险。因此,在选择手术和麻醉时,患者需要充分了解相关信息,并与医生进行充分的沟通和交流。

(作者供职于湖北省宜都市红花套镇中心卫生院)

关节炎的预防与治疗方法

□张记川

适度的运动可以增强肌肉力量,提高关节的稳定性和灵活性,从而减少受伤的风险。如游泳、骑自行车和瑜伽等运动,对关节的压力小,有助于关节的灵活性,是预防关节炎的有效措施。此外,走路、慢跑等有氧运动也能有效促进心血管健康,间接维护关节功能。

运动时必须注意正确的姿势和技巧,以免造成不必要的伤害。如跑步时应选择合适的跑鞋,以减缓对膝盖的冲击;做深蹲时,膝盖不要超过脚尖,这样可以保护膝关节不受过度压力。同时,增加肌肉力量训练也是预防关节伤害的关键,因为强健的肌肉能更好地支撑和保护关节。

在预防的同时,一旦出现关节炎症状,合理的日常运动同样可以起到辅助治疗的作用。温和的伸展运动有助于缓解关节僵硬,改善关节的活动范围。值得注意的是,患有关节炎的人在进行运动时,应避免剧烈或高冲击性的活动,如跳跃或快速转身,这些动作可能加剧关节炎的症状。

除了运动外,饮食也是影响关节健康的重要因素。均衡的饮食可以为身体提供必要的营养,帮助维持关节健康。多摄入富含不饱和脂肪酸的食物,如深海鱼类,可以减少炎症反应;多摄入富含维生素D和钙的食物,则有助于骨骼健康。

在生活方式上,控制体重是预防和减轻关节炎症状的重要措施。过重的体重会增加下肢关节的负荷,尤其是膝关节和髋关节,从而加速关节磨损和退化。因此,通过合理饮食和规律运动来维持健康的体重,对关节健康非常重要。

戒烟或酒也不容忽视,吸烟会减少血液中的氧气含量,影响关节软骨的修复能力。而过量饮酒则可能导致关节炎风险增加。因此,远离烟酒,不仅能保护关节,还能提升整体健康水平。

对于已经患上关节炎的患者,应根据病情选择合适的治疗方法。一般来说,关节炎的治疗包括药物治疗、物理治疗、手术治疗等多种方式。药物治疗以缓解疼痛、减轻炎症为主,物理治疗则通过锻炼、按摩等手段改善关节功能。在病情严重或保守治疗效果不佳时,可考虑手术治疗。

通过日常的健康运动、均衡的饮食、良好的生活习惯和科学的治疗方法,我们可以有效地预防和控制关节炎,享受活跃而充实的生活。

(作者供职于山东省聊城市冠县人民医院)

中医智慧助力“三高”管理

□蒯蕊珠

“三高”分别是高血压病、高血糖、高血脂症,它们已经成为现代人健康的隐形杀手。在西医治疗的同时,中医的智慧也为“三高”管理提供了独特的视角和方法。中医认为,“三高”与人体内的阴阳失衡、脏腑功能失调有密切关系。高血压病多与肝火旺盛、肾虚有关;高血糖则与脾胃湿热、阴虚火旺相关;高血脂症往往与痰湿内阻、气滞血瘀相连。中医调理“三高”的核心在于调和脏腑功能,平衡阴阳,使身体回归到一个和谐的状态。

中医调理“三高”的方法

草药治疗 中医会根据患者的体质和症状,开具个性化的中药方剂。如用夏枯草、钩藤等平肝熄风、清热降压的草药来调理高血压病;用黄芪、黄连等益气养阴、清热燥湿的草药来调理高血糖;用山楂、茯苓等化痰降脂的草药来调理高血脂症。

针灸与拔罐 针灸通过刺激特定的穴位,可以调和气血,平衡阴阳,达到治疗“三高”的目的。拔罐则可以帮助患者排出体内的湿气和毒素,减轻身体负担。

食疗调养 中医强调“药食同源”,推荐“三高”患者多食用具有药用价值的食材。如芹菜、海带,有助于降压;苦瓜、山药能够帮助降糖;山楂、决明子则有助于降脂。

情志调养 中医认为情志因素与“三高”密切相关。保持心情愉悦,避免过度焦虑和压力,对“三高”的管理非常重要。可以通过冥想、瑜伽等方式来放松心情。

内科调理攻略

全面体检 定期进行全面

的身体检查,了解自己的健康状况,及时发现并处理“三高”问题。

合理饮食 遵循中医的饮食原则,保持低盐、低脂、低糖饮食,减少食盐摄入量,每日食盐量控制在5克以下,有助于控制高血压病;避免食用过多甜食和高糖饮料,以维持稳定的血糖水平;减少动物脂肪和胆固醇的摄入量,多食用富含不饱和脂肪酸的食物,以降低血脂。同时,多吃蔬菜、水果和全谷物,增加膳食纤维的摄入量,有助于控制“三高”。

适量运动 根据身体状况选择合适的运动方式,如打太极拳、练八段锦等,增强身体素质,促进新陈代谢。每周至少进行3次运动,每次持续30分钟以上,有助于提高身体代谢和免疫力。

生活调整 保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠,有助于身体的自我修复和调理。避免过度焦虑和压力有助于控制三高,同时要尽量戒烟限酒。

坚持治疗 在中医的指导下,坚持治疗并定期复诊,根据病情调整治疗方案。

自我监测 学会自我监测血压、血糖和血脂的方法,及时了解自己的身体状况。

“三高”管理需要综合多种手段,中医智慧在其中扮演了重要角色。然而,每个人的体质和病情都有所不同。因此,在调理过程中需要个性化的诊断,最好在专业中医师的指导下进行。

总之,中医智慧在“三高”管理中具有独特优势,我们应当充分利用中医的调理方法,保护身体健康。

(作者供职于山东省中共聊城市委机关门诊部)

学龄前儿童牙齿疾病的预防措施

□丁凤芝

牙齿是体的重要组成部分。通常来说,只要有牙齿的人就会有龋齿。龋齿,其发生的主要原因是因为没有保持口腔卫生而导致的感染。对于学龄前儿童来说,保持口腔卫生的思想观念尚未完全形成,因此要更加重视学龄前儿童牙齿健康的问题。

乳牙龋齿

乳牙龋齿,即发生在儿童乳牙的龋病。该病是学龄前儿童常见的牙齿疾病之一,乳牙龋齿具有患龋齿率高、发病早、龋齿发展速度快等特点。该病的发生原因

主要由于儿童口腔卫生习惯不强,容易忽视刷牙,导致食物残渣在牙齿表面滋生细菌,形成龋齿。

预防措施 培养良好的口腔卫生习惯,教儿童正确的刷牙方法;限制糖分的摄入量,避免频繁吃零食;定期带儿童到牙科进行检查。

乳牙脱落异常

乳牙脱落,是每个儿童在成长过程中都会经历的正常生理现象。但是,若在脱落过程中出现异常,则很可能对儿童的咀嚼能力及恒牙的生长造成影响。

预防措施 保证儿童摄入充足的钙、磷等微量元素;定期进行口腔检查,确保牙齿健康;避免过早使用安抚奶嘴等物品。

牙齿错颌畸形

牙齿错颌畸形可能由先天因素引起,也可能由后天因素引起。先天因素主要是在母体内营养代谢失调、母体患病感染及分娩时造成产伤引起的。

而后天因素主要是内分泌失调导致营养物质(主要是维生素)缺乏,或在生长、发育过程中出现急性传染病,从而对牙齿与颌骨

的生长造成影响。牙齿错颌畸形也是儿童牙齿排列不齐的现象,可能导致咬合不正,影响儿童的面部发育。

预防措施 避免让儿童长时间张开嘴巴,如长时间吮吸手指、使用安抚奶嘴等;定期进行口腔检查,发现问题及时矫正;注意儿童的饮食习惯,避免过度依赖某一侧牙齿咀嚼。

口腔溃疡

口腔溃疡,也叫做“口疮”,属于一类常见的口腔黏膜疾病。常发生于口腔内唇、上颚等部位。

开颅手术后的日常护理

□余 敏

开颅手术,属于风险系数比较高的手术类型,患者在手术之后,要注意相关的护理内容,这样才能达到更好的康复效果。

休息和恢复

术后要有充足的休息时间,一般情况下医生都会引导患者在术后进行适当休息,避免活动量过大。与此同时,患者还需密切注意身体情况,如果出现头痛、头晕、恶心和呕吐等症状,应及时与医生沟通。

饮食和营养

手术后饮食应清淡、易消化,可适当增加摄入蛋白质含量丰富

的食品,如鱼类,禽肉,豆制品,蛋类及其他富含蛋白质的食品。健康饮食有助于促进机体愈合,增强免疫力。同时,避免摄入过多油腻食物及辛辣刺激食物,避免加重消化系统负担。重点是确保营养的平衡,使手术后的身体得到较好的恢复。

伤口护理

开颅手术后,需做好创口护理,要保持创口干爽洁净,遵医嘱换药。开颅术后的创口护理很重要,洁净、干燥的创口有利于防止感染及促进愈合。手术后,应遵照医嘱定期换药,避免与伤口接触,避免引起感染等并发症。

康复训练

开颅手术之后康复训练非常关键,可以在医生建议下,循序渐进地进行适度锻炼,如步行等以促进恢复。但需要避免剧烈的运动或重体力劳动,避免给人体带来过度负荷或者伤害。

观察并遵循医嘱

做完开颅手术后,要密切观察身体的恢复情况,并严格遵守医嘱,如有异常症状必须及时报告医生。

同样,遵循医嘱、及时用药和定期回访也很关键。这些措施能保证手术后顺利康复,有助于医

生早期发现和应对任何可能出现的问题。要足够重视手术后恢复,才能保证自己的身体健康与安全。

定期复诊

开颅手术结束后定期复诊是非常重要的。

定期复诊的目的在于使医生能够不断地观察并追踪术后恢复状况,从而保证手术部位愈合及患者的全面恢复。在定期复诊过程中,医生会进行一系列的检查,包括但不限于体格检查、影像学检查,如CT(计算机层析成像)扫描,MRI(磁共振成像),实验室检查及神经系统功能评估等以综合

如何识别和应对心绞痛

□王 博

心绞痛虽然听起来吓人,但了解它是什么、怎么识别及在家怎么应对,可以帮助我们更好地保护自己和家属。

什么是心绞痛

心绞痛,就是心脏的“求救信号”。当心脏的血液供应不足,无法满足其正常工作需要时,就会发生心绞痛。这种情况通常是由于冠状动脉(供应心脏血液的血管)狭窄或阻塞造成的。

根据心绞痛发作的情况和特点,可以把它分为几种类型,主要分为稳定型心绞痛和不稳定型心绞痛。这两种类型的区别是:

稳定型心绞痛 稳定型心绞痛的发作比较有规律。在做一些体力活动,如爬楼梯、快走或做家务时,心脏需要更多的血液来供氧,这时如果心脏的血管狭窄,就可能引起胸痛。

这种痛感通常是压迫感或闷痛,位置多在胸骨后面。当停下来休息或用硝酸甘油之类的药物后,痛感通常会在几分钟内缓解。

不稳定型心绞痛 不稳定型心绞痛不像稳定型那样“遵守规则”。这种心绞痛可能在休息的时候突然发作,而且疼痛可能更加剧烈,持续时间也更长,用平时缓解稳定型心绞痛的方法可能不管用。

不稳定型心绞痛是一个医疗

紧急情况,它可能是心脏即将发生严重问题的警告信号。如果觉得自己或家属有这种症状,需要立即就医。

心绞痛的主要症状就是胸痛,但这种胸痛和平时碰到的胸闷或胸口不适感觉是不一样的。它通常有以下几个特点:

压迫感或紧缩感 很多人形容这种痛感像有东西重重地压在胸口或胸部被什么东西紧紧束缚。

疼痛位置 疼痛多发生在胸骨后面,也就是胸口中间偏上的位置。

疼痛放射 这种疼痛会向左肩、臂部、颈部、下巴及后背放射。

伴随症状 除了疼痛,可能还会有呼吸困难、冷汗、恶心甚至晕厥等症状。

心绞痛和其他症状如何区分

胃痛 胃痛通常会伴有饭后不适、打嗝或胃酸过多的症状。而心绞痛的疼痛通常不会因为吃东西或改变体位而有明显改变。

肌肉疼痛 如果是肌肉问题,通常疼痛会在按压那个区域时变得更明显,而心绞痛按压胸部通常不会加剧疼痛感。

焦虑引起的胸痛 焦虑时的胸痛,往往伴随着非常明显的焦虑感、心慌等情绪症状,而且这种疼痛的性质更多是刺痛或难以描

述的不适感。

如果不确定自己的症状是不是心绞痛,记住一个简单的原则:当疼痛持续超过几分钟,休息和使用硝酸甘油后仍未缓解症状,那么大概率是心绞痛,特别是自身还伴有心脏病风险因素(如高血压病、糖尿病、高胆固醇或家族史),在这种情况下最好立即就医。

如果自己或家属突然心绞痛发作,要保持冷静不要恐慌。下面这些方法可以应对在家遇到心绞痛的情况:

立刻停止所有活动 不管正在做什么要立刻停下来。如果站着,需要立即找个地方坐下或躺下,让身体放松减少心脏的负担。

保持冷静 不要紧张,保持冷静,紧张只会让心脏负担更重。可以通过反复深呼吸,尽量让自己平静下来。

服用硝酸甘油 如果医生之前开过硝酸甘油,并且指导过如何使用,在心绞痛发作时可以按医嘱服用。硝酸甘油可以帮助扩张血管,减轻心脏的压力。通常放在舌下让它慢慢溶解。

呼叫紧急救援 如果症状在几分钟内没有缓解,或觉得症状比较严重,立即拨打120急救电话,告诉他们具体症状和地址并明确告诉他们怀疑是心绞痛。

准备基本信息 在等待救护

车时,需要准备医疗卡、身份证及任何重要的健康信息(如医疗历史、正在服用的药物等),这可以帮助急救人员更快更准确地进行处理。

不要开车去医院 有些人会想自己开车去医院,但这是非常危险的。因为心绞痛会突然加重,导致意识模糊甚至昏迷,这样不仅对自己不负责,对其他人也是一个巨大的风险。

保持通风 确保周围空气流通,如果天气热,可以开空调或风扇,帮助身体保持凉爽,减少心脏负担。

家属或朋友的陪伴 如果可能的话让家属或朋友在旁边陪着,他们可以帮助患者保持冷静,同时也可以紧急情况下提供帮助。

日常生活中预防心绞痛的方法

健康饮食 饮食要多样化,多吃蔬菜、水果和全谷物,少吃油腻、高脂肪的食物。尽量少吃加工食品,因为加工食品里面,盐和糖的含量都比较高。

定期运动 运动可以帮助我们保持心脏健康,每周至少保持150分钟的中等强度运动,如快走、游泳或骑自行车。平时多走路,选择楼梯而不是电梯,养成良好的运动习惯。

戒烟限酒 吸烟和酗酒都对