

在现代快节奏的生活中，睡眠问题越来越困扰着人们。而褪黑素作为一种与睡眠密切相关的物质，逐渐受到广泛关注。褪黑素究竟是什么？它对人体有哪些作用？如何正确使用褪黑素？本文将深入探讨褪黑素的奥秘，为大家提供全面的医学科普知识。

一、褪黑素的发现与性质

褪黑素(Melatonin)，又称为褪黑激素、美拉酮宁、抑黑素等，是由人体脑内松果体腺分泌的一种胺类激素。1958年，美国皮肤科医生 AaronLerner首次从牛的松果体中分离出褪黑素，并确定了其化学结构。

褪黑素是一种小分子物质，化学名称为 N-乙酰-5-甲氧基色胺。它在人体内的含量具有昼夜节律性变化，通常在夜间分泌增加，白天分泌减少。这种节律性变化与人体的生物钟密切相关，有助于调节睡眠——觉醒周期。

二、褪黑素的生理作用

1.调节睡眠——觉醒周期

褪黑素最主要的生理作用是调节睡眠——觉醒周期。在夜间，褪黑素的分泌增加，会使人感到困倦，促进睡眠。而在白天，褪黑素的分泌减少，使人保持清醒。褪黑素通过与位于下丘脑视交叉上核(SCN)的褪黑素受体结合，调节生物钟，从而影响睡眠和觉醒的时间。

2.抗氧化作用

褪黑素具有很强的抗氧化作用。它可以清除体内的自由基，减少氧化应激对细胞的损伤。自由基是一种具有高度活性的分子，会攻击细胞内的生物分子，如 DNA、蛋白质和脂类等，导致细胞损伤和衰老。褪黑素可以通过直接清除自由基、激活抗氧化酶系统等方式，保护细胞免受氧化损伤。

3.调节免疫系统

褪黑素对免疫系统也有一定的调

节作用。研究表明，褪黑素可以增强免疫细胞的活性，提高机体的免疫力。它可以促进 T 淋巴细胞、B 淋巴细胞和自然杀伤细胞等免疫细胞的增殖和分化，增强它们的免疫功能。此外，褪黑素还可以调节炎症反应，减轻炎症对机体的损伤。

一、肠镜检查前的护理配合

1.患者评估

在肠镜检查前，护士需要对患者进行全面的评估。这包括了解患者的病史、过敏史、用药情况、家族史等。特别要关注患者是否有心血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病等慢性疾病，以及是否正在服用抗凝药物、降压药物等。此外，还需要询问患者是否有便秘、腹泻、便血等肠道症状，以及是否有腹部手术史、肠道疾病家族史等。通过这些评估，可以为医生提供重要的参考信息，确保肠镜检查的安全和有效。

2.心理护理

很多患者对肠镜检查存在恐惧和紧张心理。护士应耐心向患者解释肠镜检查的目的、过程、注意事项等，让患者了解检查的必要性和安全性。可以向患者介绍一些成功的案例，增强患者的信心。同时，要倾听患者的担忧和问题，给予及时的解答和安慰。通过心理护理，可以减轻患者的紧张情绪，提高患者的配合度。

3.饮食准备

肠镜检查前需要进行严格的饮食准备，以确保肠道清洁。护士应向患者详细说明饮食准备的方法和时间。一般来说，患者在检查前 2—3 天开始进食低渣饮食，如米饭、面条、豆腐、鸡蛋等，避免食用高纤维食物，如蔬菜、水果、全麦面包等。在检查前一天晚上，

妊娠高血压是指孕妇在妊娠 20 周后，收缩压大于等于 140mmHg 和（或）舒张压大于等于 90mmHg。可能由激素水平变化、遗传、营养状况等多种因素引起。孕妇可能出现头晕、头痛、水肿等症状，严重时还可能伴有蛋白尿、血小板减少、肝功能损害等。

妊娠期高血糖包括妊娠前已确诊的糖尿病、妊娠前糖代谢正常但妊娠后出现的妊娠期糖尿病，以及妊娠前未发现但妊娠早期检查发现的血糖升高。诊断标准为空腹血糖值不超过 5.1mmol/L，服糖后 1 小时血糖值不超过 10.0mmol/L，服糖后 2 小时血糖值不超过 8.5mmol/L。孕妇可能有多饮、多食、多尿、体重增加过快、羊水偏多等症状。

妊娠期高血糖是指孕妇血液中的胆固醇和甘油三酯含量升高。诊断通常需要空腹 12 到 14 个小时后抽取静脉血检查血脂，若超出正常范围，则可诊断为高脂血症。孕妇可能无明显症状，也可能有疲劳、嗜睡等表现。

总之，妊娠三高的诊断需要结合具体指标和身体症状，孕妇应定期进行产前检查，以便及时发现和处理问题。

一、妊娠三高的产生原因

1.荷尔蒙水平变化

妊娠期间，孕妇体内荷尔蒙水平显著升高，这会导致胰岛素敏感度下降，肝糖原合成过多，促使血糖升高。同时，肾小球滤过率增高，血容量和血液滤过量增大，压力也随之升高，从而引起高血压。此外，激素变化还会干扰胰岛素的

了解褪黑素的奥秘，拥抱健康安稳睡眠

高林选

四、褪黑素的使用方法与注意事项

1.使用方法

(1)剂量：褪黑素的剂量因个体差异和使用目的而异。一般来说，成人的推荐剂量为 0.5—5 毫克/天。对于老年人和儿童，剂量应适当减少。在使用褪黑素之前，最好咨询医生或专业人士的建议，根据个人情况确定合适的剂量。

(2)时间：褪黑素应在睡前 30 分钟至 1 小时服用，以确保在睡眠开始时达到较高的血药浓度。如果需要调整时差，可以在到达目的地后的当天晚上开始服用褪黑素，连续服用几天，直到生物钟调整过来。

(3)剂型：褪黑素的剂型有片剂、胶囊、软糖等。不同剂型的吸收速度和效果可能会有所不同，可以根据个人喜好和使用方便选择合适的剂型。

2.注意事项

(1)遵循医嘱：在使用褪黑素之前，最好咨询医生或专业人士的建议。特别是对于患有某些疾病的人群，如肝脏疾病、肾脏疾病、心血管疾病等，应在医生的指导下使用褪黑素。

(2)避免长期大量使用：长期大量使用褪黑素可能会导致一些副作用，如头晕、头痛、恶心、嗜睡等。此外，长期使用褪黑素还可能会影响人体自身的褪黑素分泌功能，导致依赖性。因此，应避免长期大量使用褪黑素。

(3)注意药物相互作用：褪黑素可能与某些药物发生相互作用，影响药物的疗效或增加副作用的风险。例如，

如何做好肠镜检查的护理配合

郑方聘

患者需要进食流质饮食，如米汤、果汁、牛奶等。检查当天，患者需要禁食禁水。护士要提醒患者严格按照要求进行饮食准备，以确保肠道清洁度达到检查要求。

4.肠道准备

肠道准备是肠镜检查前的关键环节。护士应向患者详细介绍肠道准备的方法和注意事项。目前常用的肠道准备方法有口服泻药和灌肠。口服泻药是最常用的方法，一般在检查前 4—6 小时开始服用。护士要指导患者正确服用泻药，按照规定的时间和剂量服用，同时要注意观察患者的反应，如是否有恶心、呕吐、腹痛等不适症状。如果患者出现不适症状，应及时通知医生进行处理。灌肠一般在口服泻药效果不佳或有特殊要求时使用。护士要向患者解释灌肠的过程和注意事项，让患者有心理准备。在肠道准备过程中，护士要密切观察患者的排便情况，确保肠道清洁度达到检查要求。

二、肠镜检查中的护理配合

1.患者体位

在肠镜检查中，患者的体位非常重要。一般来说，患者采取左侧卧位，双腿屈膝。护士要协助患者摆好体位，确保患者舒适和安全。同时，要为患者提供必要的保暖措施，避免患者着凉。

2.生命体征监测

在肠镜检查过程中，护士需要密切监测患者的生命体征，如心率、血压、呼吸等。如果患者出现生命体征异常，应及时通知医生进行处理。此外，

信号通路，引发胰岛素抵抗现象，增加患上妊娠高血糖的风险。

2.饮食习惯

孕期孕妇通常需要增加饮食量，但如果饮食不均衡，过多摄入高糖、高脂食物，就容易导致血糖和血脂水平升高。例如，长期高糖饮食会使体内糖堆积，而高脂饮食则会增加血液中甘油三酯和胆固醇的含量。

3.生活方式

孕期缺乏运动、过度休息、作息不规律等不良生活方式也会增加妊娠三高的风险。缺乏运动使得身体代谢减缓，无法有效消耗多余的能量和糖分，容易导致血糖和血脂升高。而作息不规律可能影响激素分泌，进而影响血压和血糖的稳定。

4.孕前身体状况

如果孕妇在孕前就存在高血压、2 型糖尿病、血脂异常等慢性疾病，孕期发生三高的风险将会更高。这些基础疾病在孕期可能会加剧，或者与其他因素相互影响，导致妊娠三高的发生。

5.遗传因素

部分孕妇的高血糖、高血压具有遗传因素，如果家族中有相关疾病的历史，她们在孕期更容易患上妊娠三高，加速疾病的发展。

总之，妊娠三高的产生是多种因素相互作用的结果，孕妇应提前了解并做好预防措施。

二、妊娠三高的诊断方法

1.血压测量

护士还要观察患者的面色、表情等，了解患者的不适情况。如果患者出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐等不适症状，应及时给予安慰和处理。

3.配合医生操作

在肠镜检查过程中，护士需要密切配合医生的操作。这包括协助医生插入肠镜、调节肠镜的角度和深度、传递器械等。护士要熟悉肠镜检查的操作流程，掌握各种器械的使用方法，以便更好地配合医生操作。同时，护士还要仔细观察患者的反应，及时向医生反馈患者的不适情况，以便医生调整操作方法。

4.心理支持

在肠镜检查过程中，患者可能会感到紧张和不适。护士应给予患者心理支持，安慰患者，让患者放松心情。可以通过与患者交谈、轻拍患者的肩膀等方式，让患者感受到关心和支持。同时，要向患者解释检查的进展情况，让患者了解检查的过程和时间，减轻患者的焦虑情绪。

三、肠镜检查后的护理配合

1.观察患者病情

在肠镜检查后，护士需要密切观察患者的病情变化。这包括观察患者的生命体征、面色、表情等，了解患者是否有腹痛、腹胀、便血等不适症状。如果患者出现不适症状，应及时通知医生进行处理。此外，护士还要观察患者的排便情况，了解肠道功能的恢复情况。

2.饮食指导

在肠镜检查后，患者的饮食需要

褪黑素与抗凝血药物、抗癫痫药物、降压药物等同时使用时，可能会增加出血、癫痫发作、低血压等风险。在使用褪黑素之前，应告知医生正在使用的其他药物，避免药物相互作用。

(4)注意食品安全：一些食物中也含有褪黑素，如樱桃、香蕉、燕麦等。在使用褪黑素补充剂的同时，应注意饮食的均衡，避免摄入过多含有褪黑素的食物，以免导致褪黑素过量。

五、褪黑素的安全性及副作用

1.安全性

褪黑素在适当的剂量下使用通常是安全的。目前，大多数国家将褪黑素作为一种膳食补充剂进行管理，而不是药品。然而，褪黑素的安全性仍然存在一些争议。一些研究表明，长期使用褪黑素可能会导致一些副作用，如头晕、头痛、恶心、嗜睡等。此外，褪黑素的安全性在儿童、孕妇和哺乳期妇女等特殊人群中尚未得到充分证实。

2.副作用

(1)短期副作用：在使用褪黑素的初期，可能会出现一些短期副作用，如头晕、头痛、恶心、嗜睡等。这些副作用通常比较轻微，在使用一段时间后会逐渐消失。

(2)长期副作用：长期使用褪黑素可能会导致一些长期副作用，如影响人体自身的褪黑素分泌功能、导致依赖性、影响生殖系统等。此外，长期使用褪黑素还可能会与某些药物发生相互作用，增加副作用的风险。

(3)特殊人群副作用：儿童、孕妇和哺乳期妇女等特殊人群使用褪黑素的安全性尚未得到充分证实。在这些人群中，使用褪黑素可能会对胎儿或婴儿的发育产生不良影响。因此，特殊人群在使用褪黑素之前应咨询医生的建议。

（作者单位系上饶市人民医院）

逐渐恢复。护士应向患者详细说明饮食恢复的方法和时间。一般来说，患者在检查后 2 小时可以饮水，4 小时可以进食流质饮食，如米汤、果汁、牛奶等。如果患者没有不适症状，可以在检查后 1—2 天逐渐恢复正常饮食。护士要提醒患者避免食用辛辣、刺激性食物，避免饮酒和吸烟，以免刺激肠道。

3.活动指导

在肠镜检查后，患者可以适当活动，但要避免剧烈运动。护士应向患者说明活动的注意事项，如避免弯腰、下蹲等动作，以免引起肠道不适。同时，要提醒患者注意休息，保证充足的睡眠，促进身体的恢复。

4.并发症的观察和处理

肠镜检查后可能会出现一些并发症，如出血、穿孔、感染等。护士应密切观察患者的病情变化，及时发现并发症的迹象。如果患者出现便血、腹痛加剧、发热等症状，应及时通知医生进行处理。对于出血患者，要给予止血治疗；对于穿孔患者，要及时进行手术治疗；对于感染患者，要给予抗感染治疗。

肠镜检查是一项重要的肠道检查手段，良好的护理配合可以提高检查的安全性和有效性，减轻患者的痛苦和不适。在肠镜检查前，护士要做好患者评估、心理护理、饮食准备和肠道准备等工作；在肠镜检查中，护士要协助患者摆好体位、监测生命体征、配合医生操作和给予心理支持；在肠镜检查后，护士要观察患者病情、进行饮食指导和活动指导，以及观察和处理并发症。通过这些护理配合，可以为患者提供优质的护理服务，确保肠镜检查的顺利进行。同时，护士还应不断学习和掌握新的护理知识和技能，提高自己的专业水平，为患者健康保驾护航。

（作者单位系广州市中西医结合医院）

妊娠三高:母婴健康的潜在威胁

孙孟莉

孕妇应定期测量血压，频率通常为每 2—4 周一次。测量时应保持安静、放松，测量前避免剧烈运动和情绪激动。如果收缩压高于 140mmHg 或舒张压高于 90mmHg，可能提示妊娠高血压。

2.血糖检测

(1)糖耐量测试

项目：孕妇先喝下一一定量的糖水，然后在特定时间点（如 1 小时、2 小时、3 小时）抽血检测血糖水平。

频率：一般在孕期 24—28 周进行。

注意事项：测试前须空腹 8—10 小时，测试过程中避免剧烈运动。

(2)日常血糖监测

项目：可以通过血糖仪自行检测指尖血糖。

频率：根据血糖控制情况而定，控制不佳时需增加检测次数。

注意事项：按照血糖仪的正确操作方法，注意消毒和采血部位的选择。

3.血脂检测

(1)项目：空腹抽取静脉血检测血脂四项(包括总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇)。

(2)频率：一般在孕早期和孕晚期各进行一次。

(3)注意事项：检测前需空腹 12—

14 小时，避免近期高脂饮食。

总之，孕妇应按照医生建议的时间和项目进行检查，以便及时发现妊娠三高，采取相应措施保障母婴健康。

三、妊娠三高的治疗方法

1.妊娠高血压的治疗

(1)药物治疗

适用药物：甲基多巴是常用于治疗孕期高血压的药物，经过临床试验证明对胎儿无影响。

用药注意：应在医生的指导下严格按照剂量服用，不可自行增减药量。

(2)非药物治疗

生活方式调整：保证充足的睡眠，避免过度劳累和精神紧张。

饮食调整：减少钠盐摄入，增加富含钾的食物，如香蕉、土豆等。

2.妊娠高血糖的治疗

(1)饮食控制

原则：遵循低糖、低脂、高蛋白的饮食原则，合理分配三餐。

示例：增加蔬菜、全谷物的摄入，控制水果和甜食的量。

(2)运动疗法

方式：选择适合孕妇的运动，如散步、孕妇瑜伽等。

频率：每天适量运动，每次 30 分钟左右。

在现代医学中，全身麻醉是一种常见的麻醉方式，广泛应用于各种手术中。全麻可以使患者在手术过程中失去意识、感觉不到疼痛，为手术的顺利进行提供了保障。然而，很多人对全麻存在担忧，担心全麻会对身体造成伤害。那么，全麻到底对身体有哪些伤害呢？本文将从多个方面进行详细的医学科普。

一、全麻的基本原理

全麻是通过使用药物抑制中枢神经系统，使患者意识消失、痛觉丧失、肌肉松弛，从而达到手术所需的麻醉状态。全麻药物主要作用于大脑和脊髓，通过干扰神经信号的传递来实现麻醉效果。

全麻通常分为三个阶段：诱导期、维持期和苏醒期。在诱导期，患者通过静脉注射或吸入麻醉药物，迅速进入麻醉状态；在维持期，麻醉医生根据手术的需要调整麻醉药物的剂量，以保持患者的麻醉深度稳定；在苏醒期，随着麻醉药物的代谢和排出，患者逐渐恢复意识和各种生理功能。

二、全麻可能对身体造成的短期伤害

1.恶心呕吐

全麻后恶心呕吐是较为常见的不良反应之一。这主要是由于麻醉药物对胃肠道的刺激以及手术过程中对胃肠道的牵拉等因素引起的。恶心呕吐不仅会给患者带来不适，还可能导致误吸，引起呼吸道阻塞等严重后果。

2.头晕头痛

部分患者在全麻苏醒后会出现头晕头痛的症状。这可能与麻醉药物的残留、血压波动、低氧血症等因素有关。一般来说，头晕头痛的症状会在数小时或数天内逐渐缓解。

3.肌肉酸痛

全麻后肌肉酸痛也比较常见，尤其是在使用肌肉松弛剂的情况下。这是由于肌肉松弛剂的作用导致肌肉松弛过度，在苏醒后肌肉恢复过程中会出现酸痛感。一般来说，肌肉酸痛的症状会在数天内逐渐缓解。

4.认知功能障碍

部分患者在全麻后可能会出现认知功能障碍，表现为记忆力下降、注意力不集中、思维迟钝等。这种情况通常被称为术后认知功能障碍(POCD)，其发生机制目前尚不完全清楚，可能与年龄、手术类型、麻醉药物等多种因素有关。一般来说，POCD 的症状会在数周或数月内逐渐缓解，但也有少数患者可能会持续较长时间。

5.呼吸系统并发症

全麻可能会对呼吸系统造成一定的影响，导致呼吸抑制、低氧血症、肺部感染等并发症。这主要是由于麻醉药物对呼吸中枢的抑制，气管插管对呼吸道的损伤以及患者术后咳嗽反射减弱等因素引起的。呼吸系统并发症是全麻后较为严重的并发症之一，需要及时进行治疗。

三、全麻可能对身体造成的长期伤害

1.神经系统影响

目前关于全麻对神经系统的长期影响还存在争议。一些研究表明，全麻可能会增加患者患痴呆、帕金森病等神经系统疾病的风险。然而，这些研究结果并不一致，还需要进一步的研究来证实。

2.免疫系统影响

全麻可能会对免疫系统造成一定的抑制作用，降低患者的免疫力。这可能会增加患者术后感染的风险，延长患者的康复时间。此外，长期的免疫抑制还可能增加患者患其他疾病的风险。

3.心血管系统影响

全麻可能会对心血管系统造成一定的影响，导致血压波动、心律失常等并发症。尤其是对于有心血管疾病的患者，全麻的风险可能会更高。此外，长期的心血管系统并发症可能会影响患者的生活质量和寿命。

四、影响全麻伤害程度的因素

1.患者因素

(1)年龄：老年人和儿童对全麻的耐受性相对较差，更容易出现全麻后的不良反应。

(2)身体状况：患有基础疾病(如心血管疾病、呼吸系统疾病、肝肾功能不全等)的患者，全麻的风险会更高。

(3)遗传因素：某些遗传因素可能会影响患者对麻醉药物的代谢和反应，从而增加全麻的风险。

2.手术因素

(1)手术类型：不同类型的手术对全麻的要求不同，复杂的手术可能需要更长时间的全麻和更多的麻醉药物，从而增加全麻的风险。

(2)手术时间：手术时间越长，患者暴露在麻醉药物中的时间就越长，全麻的风险也会相应增加。

(3)手术创伤：手术创伤越大，患者的应激反应就越强，全麻的风险也会更高。

3.麻醉因素

(1)麻醉药物：不同的麻醉药物对身体的影响不同，一些麻醉药物可能会增加全麻的风险。

(2)麻醉技术：麻醉医生的技术水平和经验也会影响全麻的风险。熟练的麻醉医生能够更好地掌握麻醉药物的剂量和使用方法，降低全麻的风险。

五、如何降低全麻的伤害

1.术前评估

在手术前，麻醉医生会对患者进行全面的评估，包括身体状况、病史、药物过敏史等。根据评估结果，制定个性化的麻醉方案，以降低全麻的风险。

2.选择合适的麻醉药物和技术

麻醉医生会根据患者的情况选择合适的麻醉药物和技术，尽量减少麻醉药物的使用量和副作用。同时，麻醉医生会密切监测患者的生命体征，及时调整麻醉方案。

3.术后护理

术后，患者需要进行良好的护理，包括休息、饮食、康复训练等。对于出现全麻后不良反应的患者，需要及时进行治疗，以减轻症状、促进康复。

全麻作为一种重要的麻醉方式，在现代医学中发挥着不可替代的作用。虽然全麻可能会对身体造成一定的伤害，但在大多数情况下，这些伤害是短期的、可逆的。通过术前评估、选择合适的麻醉药物和技术以及术后护理等措施，可以有效地降低全麻的伤害。同时，随着医学技术的不断进步，全麻的安全性也在不断提高。因此，患者在需要进行手术时，不必过分担心全麻的伤害，应该积极配合医生的治疗，以确保手术的顺利进行和身体的早日康复。

（作者单位系陕西省人民医院）

外，要注意少糖、少油、少盐，尽量少吃口味偏甜的糕点等食物。

孕妇在孕期应进行适量的运动，如散步、孕妇瑜伽等。如果孕前没有跑步习惯，怀孕后不主张跑步，可以适当加快速度，以微微出汗为宜。每天保持适量运动，有助于增强身体代谢能力，消耗多余的能量和糖分。

3.充足睡眠

孕妇要保证充足的睡眠，晚上十点左右睡觉为宜，最晚不超过十二点。良好的睡眠有助于维持身体激素的平衡，稳定血压、血糖和血脂水平。

4.减轻压力

怀孕期间，孕妇要保持愉快的心情，避免精神压力过大。家属应多陪伴孕妇去有绿意的地方，听听音乐、散散步，交流积极向上的话题，这不仅有利于宝宝的生长发育，还能促进家庭成员之间的感情沟通。

5.规律复查

孕妇应按照医生的建议定期进行产前检查，包括血压、血糖、血脂等指标的检测。通过规律复查，及时发现潜在的问题，采取相应的措施进行干预和调整，从而有效预防妊娠三高的发生。

（作者单位系辽阳市中心医院）

本版投稿邮箱：
0554—6657551
189 9404 5261

全麻可能对身体造成的伤害有哪些

杨璐