

# 全麻后记忆力会变差吗？

何三铁

全麻即全身麻醉，是医学手术中常用的一种麻醉方式。它通过给予患者吸入或静脉注射药物，使患者的中枢神经系统受到抑制，从而进入无意识状态，便于医生进行手术操作。然而，关于全麻后记忆力是否会变差的问题，一直困扰着许多患者。作为一名麻醉科医生，我将从专业的角度为大家揭秘这一问题。

## 一、全麻的基本原理及过程

全身麻醉是通过给予患者特定的麻醉药物，使患者的意识、感觉和疼痛反应暂时消失。这些药物作用于中枢神经系统，产生麻醉效果。一般来说，全身麻醉药物可以分为镇静药、镇痛药和肌松药。

在麻醉过程中，医生会根据患者的身体状况、手术类型和手术时间等因素，选择合适的麻醉药物和剂量。麻醉药物的给予方式包括静脉注射、吸入和局部注射等。在麻醉生效后，会对患者的生命体征进行密切监测，以确保麻醉过程的安全。

## 二、全麻对记忆力的影响

### 1.短期影响

在全身麻醉后，部分患者可能会出现短暂的记忆力下降或记忆力问题，这种现象通常表现为记忆力减退、注意力和集中力差、处理信息的能力下降等。然而，这种短期记忆力下降通常是暂时的，会在麻醉药物完全代谢后逐渐消退。短期记忆力下降的原因可能与手术过程中的创伤、术中出血、麻醉药物的副作用等因素有关。但需要注意的是，这种短期影响并非由全麻本身

直接导致，而是与手术和麻醉药物的共同作用有关。随着麻醉药物的代谢和手术创伤的恢复，患者的记忆力通常会逐渐恢复到正常水平。

### 2.长期影响

对于大多数人来说，全麻对记忆力的长期影响是微乎其微的。在大多数情况下，手术后的几周至几个月内，记忆力会完全恢复到之前的水平。这是因为全身麻醉药物通常会在短时间内被分解和代谢，整个麻醉过程是可控和可逆转的，并不会永久性影响大脑细胞的功能和结构。然而，每个人对全麻的反应和恢复情况都是不同的，一些人可能更容易受到全麻的影响，而另一些人可能几乎没有任何影响，这可能与年龄、健康状况、药物代谢能力等因素有关。在一些高风险群体中，如老年人、有认知障碍的患者或接受大型手术、长时间手术的患者，全麻可能会增加术后认知功能障碍的风险。这种风险增加并非必然结果，而是受到多种因素的共同作用。例如，老年人的大脑功能本身就在逐渐衰退，对麻醉药物的敏感性也可能增加。因此，在老年人进行全身麻醉时，医生需要更加谨慎地选择麻醉药物和剂量，以减少对记忆力的潜在影响。

此外，不同的麻醉药物对神经系统的影响也存在差异。现代麻醉技术和药物已经大大减少了对认知功能的负面影响，医生会根据患者的具体情况选择最合适的麻醉方式和药物，以最大限度地降低对记忆力的影响。

### 三、全麻后记忆力下降的误解

在临床实践中，有些患者在全麻后出现记忆力下降的情况，但这并不意味着全麻对记忆力产生了长期影响。实际上，这种记忆力下降可能与手术本身的创伤、出血、疼痛等因素有关，也可能与患者的心理状态、焦虑情绪等有关。手术本身就是一个创伤过程，术后患者可能会出现疲劳综合症、疼痛等不适感。这些不适感可能会影响患者的心理状态和睡眠质量，进而对记忆力产生一定影响。此外，焦虑情绪也可能导致记忆力下降，因此，在手术后，患者需要保持良好的心态和充足的休息，以促进身体的康复和记忆力的恢复。

### 四、全麻后如何保护记忆力

#### 1.充足休息

良好的睡眠有助于大脑的恢复和记忆力的提高，睡眠是大脑清除代谢废物的关键时期，需要保证每天7—9小时的高质量睡眠。因此，患者在手术后应该遵循医生的建议，合理安排休息时间，避免过度劳累。

#### 2.合理饮食

全麻后，患者可以适当吃些营养丰富、易消化的食物，如奶类、蛋类、肉类、蔬菜、水果等。这些食物富含优质蛋白质、维生素和矿物质等营养素，增加富含抗氧化剂类食物，有助于促进大脑细胞的修复和记忆力的提高。

#### 3.适度锻炼

适度的身体锻炼可以促进血液循环和新陈代谢，有助于大脑的恢复和记忆力的提高。全麻后，患者可以根据自己的身体状况和医生的

建议，选择一些适合自己的锻炼方式，如散步、瑜伽等。也可以在术后恢复期进行阅读训练，刺激脑细胞连接。

#### 4.心理健康

全麻后，患者可能会面临一些心理挑战，如焦虑、恐惧等。这些情绪可能会影响患者的记忆力和生活质量，尤其是过分紧张情绪会加剧主观记忆问题，需保持平和心态更利于恢复。因此，患者在手术后应该积极调整自己的心态，保持乐观、积极的心态，以促进身体的康复和记忆力的恢复。可积极参与社交活动，降低抑郁和孤独感对认知的负面影响，同时管理好糖尿病、高血压等疾病，减少血管性认知障碍风险。

手术全麻一般不会的大脑记忆力产生长期影响，全麻手术对记忆力的影响通常是短暂且可控的，无需过度担忧。遵循医嘱、做好术前术后管理，可最大程度降低风险。个体差异和其他因素也可能影响全麻的效果，在手术前，患者和家属应与医生充分沟通，了解全麻的风险和潜在影响，并根据医生的建议作出决策。同时，术后的护理和康复也非常重要，有助于促进身体和大脑的恢复。

综上所述，全麻对记忆力的影响通常是暂时的，在大多数情况下并不会造成长期记忆损伤。通过合理的麻醉方式和术后康复措施，我们可以最大限度地降低全麻对记忆力的影响。

（作者单位系安徽省望江县中医医院）

# 乳腺癌的常见治疗方式解析

刘勇

乳腺癌属于全球范围内女性最常见的恶性肿瘤，严重威胁着女性朋友们生命健康，也给家庭及社会带来一定负担。近年来，随着医学研究逐渐深入和医疗技术的不断发展，乳腺癌的治疗方式也趋于多样化，使得患者的生存率与生活质量得到了有效提升。很多人对于乳腺癌的治疗缺乏正确了解，本文就为大家详细介绍一下乳腺癌的常见治疗方式，希望可以帮助患者及家属更好地理解 and 选择最适合的治疗方案。

## 一、认识乳腺癌的基本医学概念

乳腺癌是起源于乳腺组织、乳腺上皮细胞在多种致癌因素的作用下出现增殖失控的现象。患者通常会表现为乳房肿块、皮肤凹陷、乳头溢液等症状，但也有一些患者可能会无明显症状。此种疾病的发生与遗传、环境、生活方式等多种因素有关，并且呈现一定的家族聚集性。

乳腺癌的分期对于治疗方案的制定非常关键，它是基于肿瘤的大小、淋巴结受累情况以及是否存在远处转移等因素进行划分。对于早期乳腺癌患者多数都具有较高的治愈率，而晚期乳腺癌患者的治疗难度相对较大。

## 二、乳腺癌的常见治疗方式及适应症

临床对于乳腺癌的治疗方式多种多样，有手术、放疗、化疗、内分泌治疗、靶向治疗和免疫治疗等，每一种治疗方式都有其特定的适应症和优缺点，需结合患者的具体情况进行个性化选择。

### 1.手术治疗

(1)保乳手术:保乳手术可以切除肿瘤及其周围部分正常组织，保留乳房外形，一般在术后需要配合放疗来降低复发风险。此术式适用于肿瘤较小、位于乳房周围尚未侵犯胸肌筋膜的早期乳腺癌患者。

(2)乳房切除术:分为单纯乳房切除术和改良根治术等，可以切除整个乳房和部分胸肌筋膜，有时也会清扫腋窝淋巴结。此类手术适用于那些肿瘤较大、保乳手术不适宜的患者，此外，如果患者希望彻底切除病灶也可以选择此种疗法。

### 2.放疗

放疗是利用高能射线来杀灭或抑制肿瘤细胞生长，可以显著降低局部复发率，提高患者的生存率。根据患者的具体情况，放射治疗又可分为术前放疗、术后放疗和姑息性放疗等方法。此类疗法适用于保乳手术后、局部晚期乳腺癌患者，有一部分晚期乳腺癌患者的姑息治疗也会选择放疗方案。

### 3.化疗

化疗是利用化学药物杀灭或抑制快速生长的肿瘤细胞，可以有效缩小肿瘤体积，提高手术成功率，并降低复发和转移风险。依据患者的具体情况，化疗又可以分为单药化疗、联合化疗以及新辅助化疗等。化疗适用于局部晚期乳腺癌、晚期乳腺癌，也适合一部分早期乳腺癌患者的辅助治疗或新辅助治疗。

### 4.内分泌治疗

内分泌疗法是利用药物抑制或阻断雌激素对肿瘤细胞的刺激作用，主要包括他莫昔芬、芳香化酶抑制剂等，其副作用相对较小，患者耐受性也较好。内分泌治疗一般是作为辅助治疗、新辅助治疗或晚期乳腺癌的姑息疗法，此类疗法适用于雌激素受体(ER)或孕激素受体(PR)阳性的乳腺癌患者。

### 5.靶向治疗

靶向治疗是针对肿瘤细胞上特定的分子靶点进行的治疗，常用的靶向治疗药物有曲妥珠单抗、帕妥珠单抗等，可以显著提高患者的生存率及生活质量。靶向治疗一般是作为辅助治疗、新辅助治疗或晚期乳腺癌的姑息治疗，适用于那些HER2阳性的乳腺癌患者以及部分其他分子亚型的乳腺癌患者。

### 6.免疫治疗

免疫治疗是利用患者自身的免疫系统来杀灭肿瘤细胞，常用药物有PD-1抑制剂、PD-L1抑制剂等，此类疗法正在不断研究和开发中，也为患者提供了新的治疗选择，可以作为晚期乳腺癌的姑息治疗或联合其他治疗方式使用，适用于一些晚期乳腺癌患者，特别是三阴性乳腺癌患者。

## 三、如何选择及制定乳腺癌个体化治疗方案

临床中关于乳腺癌的治疗方案需根据患者的具体情况进行个体化制定，医生在制定方案时，需综合考虑患者的实际情况，如年龄、身体状况、肿瘤分期、分子分型以及患者的个人意愿等，下面为大家分享一下选择治疗方案的建议。

1.多学科会诊:乳腺癌的治疗会涉及外科、放疗科、化疗科、内分泌科、肿瘤内科等多个学科领域，通过多学科会诊可以为患者提供更全面、更专业的治疗建议。由多学科专家的共同讨论，并制定通过随访和监测，可以了解到患者的肿瘤控制效果与病情变化，便于及时调整治疗方案。

2.患者参与:患者也应该积极参与治疗方案的制定过程，充分了解自己的病情和治疗选择，并与医生进行充分沟通。患者还应向医生提供详细的病史和家族病史信息，这样医生就可以更准确地评估病情与制定治疗方案，在此期间患者也可以提出自己的疑虑和担忧，与医生共同讨论解决方案。

3.考虑副作用和生活质量:在选择乳腺癌的治疗方案时，需要充分考虑治疗可能带来的副作用，以及对生活质量的影响。例如，化疗易引发恶心、呕吐、脱发等副作用，放疗则易引起皮肤炎症和疲劳等问题，医生需要根据患者的具体情况来权衡利弊，为患者制定最合理的治疗方案。同时，患者也要积极配合医嘱，并采取合理饮食、适当锻炼等措施来减轻副作用。

4.随访与监测:在为患者治疗过程中与治疗后，应定期进行随访与监测，这样就可以及时发现和处理可能出现的问题。随访和监测的内容主要有体格检查、影像学检查、血液检查等，医生通过随访和监测，可以了解到患者的肿瘤控制效果与病情变化，便于及时调整治疗方案。

总而言之，乳腺癌的治疗是一个复杂且漫长的过程，这期间，患者、家属和医生的努力缺一不可。同时，也需要加强公众对乳腺癌的认知和了解，以提高人们的健康意识和自我保健能力。希望通过本文的介绍与科普，大家能够更好地了解乳腺癌的常见治疗方式及其适应症，以便为乳腺癌制定个体化治疗方案提供有益的参考。在面对乳腺癌这一挑战时，大家要保持信心、积极应对，共同期待生命的曙光。

（作者单位系铜陵市立医院）

# 儿童哮喘用药的常见误区解析

贾远远

儿童哮喘用药存在多种常见误区，这些误区会影响哮喘的治疗效果。在治疗过程中，要充分关注治疗的安全性，包括药物选择、用药方法、定期评估和家长教育等方面。只有这样，才能确保儿童哮喘得到有效控制，减少发作次数，提高孩子的生活质量。

## 一、儿童哮喘用药的常见误区

### 误区一:症状缓解就停药

许多家长认为孩子哮喘症状缓解了，就不需要再继续用药。然而，哮喘是一种慢性气道炎症性疾病，即使症状暂时消失，气道炎症可能仍然存在。突然停药会导致炎症反复，病情容易复发，甚至可能使哮喘发作更加严重和频繁。例如，一些孩子在接受治疗后咳嗽、喘息症状减轻，家长自行停药，结果没过多久哮喘再次发作，且发作程度比之前更严重。

### 误区二:害怕激素副作用而拒绝使用

糖皮质激素是治疗儿童哮喘的常用药物，但部分家长对激素存在恐惧心理，担心使用激素会影响孩子的成长发育、导致免疫

力下降等。实际上，吸入性糖皮质激素是治疗儿童哮喘的一线药物，它直接作用于气道，局部抗炎作用强，全身不良反应少，在医生的指导下规范使用，其安全性是有保障的。而且，与哮喘未得到有效控制所带来的危害相比，合理使用激素的益处远远大于风险。

### 误区三:滥用抗生素

有些家长在孩子哮喘发作时，不管是否有细菌感染，都要求医生使用抗生素。哮喘发作的主要原因是气道炎症，多数情况下并非细菌感染引起，使用抗生素并不能有效缓解哮喘症状。滥用抗生素不仅可能导致耐药菌的产生，还会增加孩子的肝肾负担。只有在明确有细菌感染的证据时，如伴有发热、咳黄痰、血常规提示白细胞升高等，才需要在医生的指导下使用抗生素。

### 误区四:自行增减药量

部分家长在给孩子用药时，不按医嘱医生的嘱咐，自行增减药量。药量不足可能无法有效控制哮喘症状，导致病情迁延不愈；而药量过大则可能增加药物的不良反应。例如，有些家长觉得孩子病情好转了，就擅自减少药物剂量，结果哮

喘控制不佳；还有些家长担心孩子病情加重，自行加大药量，增加了孩子出现不良反应的风险。

## 二、儿童哮喘治疗的安全性探讨

药物选择的安全性:在选择治疗儿童哮喘的药物时，医生会根据孩子的年龄、病情严重程度、发作频率等因素综合考虑。对于轻度哮喘患儿，通常首选吸入性糖皮质激素，如布地奈德等，这类药物安全性较高。对于中重度哮喘患儿，可能需要联合使用长效 $\beta_2$ 受体激动剂，如沙美特罗等。在选择药物时，医生会权衡药物的疗效和安全性，尽量选择不良反应小的药物。

用药方法的安全性:正确的用药方法对于保证药物的疗效和安全性至关重要。例如，使用吸入装置时，如果方法不正确，药物可能无法有效到达气道，影响治疗效果。医生会指导家长和孩子正确使用吸入装置，如使用压力定量气雾剂时要配合呼吸动作，使用干粉吸入器时要注意正确的吸气方法等。同时，医生也会告知家长如何正确清洗和保养吸入装置，以保证其正

常使用。

定期评估和监测:在儿童哮喘治疗过程中，需要定期对孩子的病情进行评估和监测，医生会根据孩子的症状控制情况、肺功能检查结果等调整治疗方案。定期评估可以及时发现药物的不良反应，如吸入性糖皮质激素可能导致口腔念珠菌感染等，以便及时采取措施进行处理。同时，通过定期监测，医生可以确保孩子的哮喘得到有效控制，减少发作次数和严重程度，提高孩子的生活质量。

家长的教育和管理:家长在儿童哮喘治疗中起着关键作用。医生会对家长进行哮喘知识的教育，让家长了解哮喘的病因、症状、治疗方法和注意事项等。家长要学会正确识别孩子哮喘发作的先兆症状，如咳嗽、喘息、胸闷等，及时采取措施进行处理。同时，家长要监督孩子按时用药，避免漏用或滥用药物。此外，家长还要注意孩子的生活管理，如避免接触过敏原、保持室内空气清新、适当进行体育锻炼等，以提高孩子的免疫力，减少哮喘发作的诱因。

（作者单位系淮南市妇幼保健院）

# 减轻肠道负担，远离便秘困扰

江烨

果的膳食纤维含量约为2.4克。

除了膳食纤维，水分的补充也至关重要。成年人每天应保证1500~2000毫升的饮水量，建议少量多次饮用，避免一次性大量饮水。晨起空腹喝一杯温水，可刺激肠道蠕动。蜂蜜水、淡盐水也有一定的润肠通便效果，但糖尿病患者和高血压患者需谨慎选择。

此外，适当增加富含益生菌的食物，如酸奶、发酵豆制品等，有助于调节肠道菌群平衡。酸奶中含有的双歧杆菌、嗜酸乳杆菌等有益菌，能抑制有害菌生长，改善肠道微生态环境。不过，选择酸奶时要注意查看成分表，尽量选择低糖或无糖产品。

## 三、运动干预:激活肠道“动力引擎”

运动是改善便秘的“天然良药”，规律的运动能增强腹肌和盆底肌的力量，促进肠道蠕动。有氧运动如快走、慢跑、游泳等，每周进行3—5次，每次30分钟以上，可有效提高肠道功能。此外，一些针对腹部的运动，如仰卧起坐、腹式呼吸，也能直接刺激肠道。

腹式呼吸的方法很简单:平躺在床上或放松站立，双手放在腹部，吸气时腹部隆起，尽量让空气充满腹部；呼气时腹部下陷，缓慢排出空气。每天坚持做10—15分钟，能增强腹部肌肉力量，促进肠道血液循环。

对于上班族来说，由于长时间久坐，可利用工作间隙进行简单的运动。每隔1—2小时起身活动一下，伸展四肢、扭扭腰，或做几个深蹲动作，都能起到一定的促进肠道蠕动的作。

## 四、生活习惯:培养肠道“生物钟”

建立规律的排便习惯对改善便秘至关重要。人体在晨起和餐后会出现胃结肠反射，这两个时间段是排便的“黄金时间”，即使没有便意，也可以在马桶上，模拟排便动作，久而久之，可帮助建立条件反射，形成规律的排便习惯。

此外，保持良好的生活作息也很重要。长期熬夜、精神压力过大，会导致自主神经功能紊乱，影响肠道蠕动。建议保持充足的睡眠，每天睡眠时间

清晨，当第一缕阳光照进房间，你却在卫生间里眉头紧锁，这或许是很多便秘患者每天都要面对的场景。根据《中国慢性便秘专家共识意见》显示，我国成人慢性便秘患病率为4%~6%，且随年龄增长而升高，60岁以上人群患病率高达22%。这个看似“难言之隐”的问题，不仅影响着人们的日常生活质量，还可能引发一系列健康隐患。那么，究竟是什么导致了便秘？又该如何科学地摆脱这种疾病困扰呢？

## 一、揭开便秘的“神秘面纱”:成因与危害

便秘并非简单的“排便困难”，医学上对其定义为排便次数减少、粪便干硬和排便困难。正常情况下，每周排便3—21次都属于正常范围，但当每周排便少于3次，且伴有粪便干结、排出费力等症状时，就可能是便秘在作祟了。

从生理机制来看，肠道的正常蠕动依赖于肠道平滑肌的规律性收缩、神经系统精准的调控以及肠道菌群的协同作用。当这些环节出现问题，便秘便随之而来。例如，长期膳食纤维摄入不足，会导致粪便体积减小，肠道蠕动缺乏足够的刺激；饮水过少，使得粪便在肠道内水分被过度吸收，变得干结难排；久坐不动、缺乏运

动，则会削弱肠道平滑肌的力量，减缓蠕动速度。此外，便秘还可能是某些疾病的“预警信号”。甲状腺功能减退症患者由于甲状腺激素分泌不足，会导致胃肠蠕动减慢；糖尿病患者长期高血糖状态会损伤自主神经，影响肠道正常功能；肠道肿瘤、肠梗阻等器质性病变，也会直接阻碍粪便的排出。长期便秘不仅会引起腹胀、腹痛、食欲不振等不适症状，还会增加痔疮、肛裂的发病风险，甚至与结直肠癌的发生存在关联。

## 二、科学饮食:给肠道“加油助力”

改善便秘，饮食调整是关键。膳食纤维被称为“肠道清道夫”，它在肠道内吸水膨胀，增加粪便体积，促进肠道蠕动。研究表明，每天摄入25—30克膳食纤维，可显著改善便秘症状。全谷物、豆类、蔬菜、水果都是膳食纤维的优质来源，例如，每100克燕麦片含膳食纤维10.6克，100克西兰花含膳食纤维1.6克，一个苹

一定的通便效果。

## 六、及时就医:别让小问题变成大麻烦

如果通过生活方式调整，便秘症状仍持续不缓解，或出现便血、体重下降、腹痛加剧等症状，应及时就医。医生会通过详细问诊、体格检查、粪便检查、肠镜检查等，明确便秘的原因，并制定个性化的治疗方案。对于功能性便秘患者，除了生活方式干预外，医生可能会根据病情给予胃肠促动药、泻药、灌肠等治疗措施。对于器质性病变引起的便秘，则需针对原发病进行治疗。

缓解便秘症状，需从饮食结构调整、运动锻炼及生活习惯改善等多方面综合施策，构建科学健康的生活模式。肠道作为人体消化系统的重要组成部分，若能得到妥善养护，将有助于维持正常的排便功能，促进整体健康状态的提升。对于受便秘困扰的人群，建议即刻采取上述措施，促进肠道蠕动恢复正常，从而有效减轻肠道负担，回归健康生活。

（作者单位系安庆市立医院）



本版投稿咨询电话:  
0554-6657551  
189 9404 5261