

麻醉前禁食禁水的重要性解析

李 健

“医生，我明天早上手术，今晚吃点宵夜影响大不大？”“宝宝要做手术，不喝点奶根本哄不好，就喝一小口行吗？”在医院的手术预约处，类似的疑问几乎每天都会出现。很多人不明白，为什么做手术前非得饿着肚子、渴着嗓子？实际上，这项看似苛刻的要求，是保障手术安全至关重要的一环。

一、麻醉过程中的“隐藏危机”：反流与误吸

想弄清楚禁食禁水的重要性，就不得不提到麻醉过程中一个极为危险的状况——反流与误吸。在正常生理状态下，食管和胃之间存在着一道特殊的“阀门”，医学上称之为食管下括约肌。它如同一位忠诚的守卫，时刻严密把守，阻止胃里的食物和胃酸反流回食管。然而，当人进入麻醉状态后，这道“阀门”会变得异常松弛，失去了原有的防御能力。

不仅如此，麻醉药物还会抑制人体正常的吞咽反射和咳嗽反射。这两种反射就像是身体的“安全保镖”，一旦发现有异物进入气道，吞咽反射会迅速将异物推回食管，咳嗽反射则会通过剧烈的咳嗽将异物排出体外。但在麻醉药物的作用下，这些“保镖”也陷入了“沉睡”，无法及时发挥保护作用。

如果此时胃里还有未消化的食物和液体，它们就会趁机顺着食管反流到咽喉部位。一旦反流物进入气道，轻微的情况下会引发呛咳、呼吸困难，严重时甚至会堵塞气道导致窒息，或者胃酸灼伤肺部，引发吸入性肺炎。这些情况都可能在短时间内对生命造成威胁，是麻醉医生在手术中高度警惕的紧急状况。

二、真实教训：侥幸心理不可取

2022 年，一家医院收治了一位 60 岁的胆结石患者，这位患者觉得只是个小手术，没把术前禁食禁水的要求当回事，偷偷在术前喝了半杯豆浆。结果在麻醉诱导后，胃内容物突然反流，大量豆渣状物质瞬间堵塞气道。尽管医护人员迅速展开抢救，使用吸气器吸出异物并紧急进行插管通气，但患者最终还是因为吸入了肺炎炎引发了急性呼吸窘综合征，在重症监护室接受了半个月的治疗才脱离危险。

这种情况并非个例，研究数据显示，没有严格遵循禁食禁水要求的患者，发生反流误吸的风险比规范禁食者高出 5-10 倍。在紧急手术中，因误吸导致的死亡率甚至高达 30%-70%。这些冰冷的数字背后，是一个个家庭的伤痛，也让医生们将禁食禁水视为保障手术安全的“铁律”。

三、科学规划：禁食禁水的具体时间

看到这里，大家心里可能会有疑问：“到底要禁食禁水多久才安全？喝一口水真的会有那么严重

的后果吗？”其实，禁食禁水的时间并非随意设定，而是经过大量临床研究得出的科学结论。

对于成年人来说，术前至少需要禁食固体食物 6-8 小时。这里所说的固体食物，不仅包括米饭、肉类，像牛奶、酸奶等富含蛋白质的液体也包含在内，因为它们在胃里的消化时间和固体食物相近。而清水、糖水等不含渣的透明液体，在术前 2 小时停止饮用即可。这是因为水在胃内的排空速度较快，2 小时后胃基本处于空虚状态，发生反流的风险会大幅降低。

对于婴幼儿，家长们往往会格外心疼。但考虑到孩子的生理特点，禁食时间也有相应的特殊规定：母乳相对容易消化，术前 4 小时停止喂养即可；配方奶和牛奶消化时间稍长，需要禁食 6 小时；固体食物则和成人一样，至少禁食 8 小时。虽然看着孩子哭闹会很不忍心，但为了手术的安全，这些等待都是值得的。

四、特殊人群：禁食要求各有不同

当然，并非所有患者都适用统一的禁食标准。例如糖尿病患者，长时间禁食可能会引发低血糖，这类患者在术前 6 小时可以进食一些易消化的碳水化合物，比如米汤、藕粉，术前 2 小时还能喝少量运动饮料，补充糖分和电解质。孕妇由于怀孕后胃部压力增大，反流风险更高，即便进行择期手术，也建议按照紧急手术的标准处理，严格禁食 8 小时以上。

老年人和肥胖患者同样需要特别注意。随着年龄的增长，老年人食管下括约肌的功能会逐渐减弱，而肥胖人群的腹内压较高，这两类患者发生反流的风险都比普通人更高。因此，他们更应该严格遵守禁食要求，必要时，医生还会采取额外的预防措施，比如术前服用抑酸药物、放置胃管排空胃内容物。

五、应对不适：禁食期间的小窍门

在禁食禁水期间，感到饥饿和口渴是很正常的现象，这里有几个小妙招可以帮助缓解不适。首先，可以通过转移注意力的方式减轻饥饿感，比如听听音乐、看看轻松的影视剧。其次，用清水或淡盐水湿润口唇，能暂时缓解口渴，但注意千万不要吞咽。对于特别口渴的患者，医生也会通过静脉补液的方式补充水分和营养，所以不用担心身体会承受不住。

麻醉前禁食禁水的要求，是用经验教训凝成的安全准则。短暂不适与手术安全相比不值一提，严格遵守不仅是对自身健康负责，更是对医护工作的支持。希望本文能打消您的疑虑，助您安心迎接手术，早日康复。（作者单位系安徽省泾县医院）

哮喘患者从用药到生活细节的日常护理攻略

马贤芳

哮喘这个看起来很普通的疾病，实则很多患者都在承受它所带来的痛苦与挑战。该疾病不仅会影响患者的日常生活，严重情况下还可能危及生命，本文我们就从用药护理、生活细节护理等方面着手，为大家分享一份全面的哮喘患者日常护理攻略。

一、哮喘的病因与症状

哮喘的病因较为复杂，主要包括遗传因素与环境因素，其中，遗传因素在哮喘的发病中具有重要作用，很多哮喘患者都有家族病史。环境因素主要是指变应原（如尘螨、花粉、宠物毛发等）、空气污染、职业性化学物质、药物、食物以及运动、气候变化等，这些因素可以相互作用，会共同导致气道炎症和气道高反应性的发生。

哮喘的症状主要有喘息、气促、胸闷和咳嗽等，一般是在夜间或清晨发作及加剧，大多数患者都可自行缓解或经治疗后缓解。但是，对于有的患者而言，哮喘症状可能会持续存在，还可能引发气胸、纵隔气肿、肺不张、呼吸衰竭等并发症，甚至危及生命。

二、哮喘的用药知识

1.了解药物种类

治疗哮喘的药物主要分为控制性药物和缓解性药物两大类；其中控制性药物主要用于治疗气道慢性炎症，使哮喘维持临床控制，也称为抗炎药，常用的控制性药物包括吸入性糖皮质激素（ICS）、白三烯调节剂以及长效 β_2 受体激动剂（LABA）等。而缓解性药物则一般是用于哮喘急性发作时迅速解除支气管痉挛从而缓解哮喘症状，也称为平喘药，常用的缓解性药物有短效 β_2 受体激动剂（SABA）、短效抗胆碱药（SAMA）以及全身性糖皮质激素等。

2.正确用药方法

吸入装置的使用：很多哮喘药物都是通过吸入装置给药的，患者及家属需要学会正确使用各种吸入装置，如气雾剂、干粉吸入剂等。在使用时要注意保持正确的姿势，如坐直、头部稍微后仰等，以保证

药物可以准确到达气道。

用药时间与剂量：患者需要严格按照医生的指导用药，不能随意增减剂量或更换药物。控制性药物一般都需要长期规律使用，而缓解性药物主要是在哮喘症状发作时按需使用。

药物副作用的监测：如果长期使用哮喘药物，可能会产生口腔念珠菌感染、声音嘶哑、咽喉刺激等一些副作用，患者在使用药物时应密切关注身体反应，一旦有不适宜立即就医。

3.药物储存与保管

哮喘药物需储存在干燥、阴凉、通风的地方，不要被阳光直射或高温储存，且要定期检查药物的保质期和储存条件，以保证药物的有效性。对于生物制剂等需要冷藏的药物，需严格按照说明书要求进行储存。

三、哮喘患者的生活细节护理

1.环境管理

减少变应原暴露：哮喘患者要尽量不与尘螨、花粉、宠物毛发等变应原接触，室内需要保持清洁，并定期清洗床单、被罩、枕套等物品，可以使用防螨床罩、枕套等，注意不要在室内养花、养宠物等。

改善室内空气质量：定期开窗通风，保持室内空气清新，不要使用刺激性强的清洁剂、香水等物品。在室内可以使用空气净化器等，来减少空气中的过敏原与污染物。

避免吸烟和二手烟：吸烟是诱发哮喘发病和加重的一个重要因素，所以患者应坚决戒烟，并注意不要暴露于二手烟环境中。

2.饮食与营养

均衡饮食：患者日常要保持饮食均衡，需要摄入足够的蛋白质、维生素以及矿物质，宜多吃蔬菜、水果等富含抗氧化剂的食物，对增强身体抵抗力有益。

避免触发食物：有的哮喘患者可能会对某些食物过敏，如海鲜、坚果、牛奶等，患者需了解自己的过敏史，不要食用可能

引发哮喘发作的食物。

保持适宜体重：肥胖会增加呼吸系统的负担，加重哮喘症状，所以建议大家要保持适宜的体重。

3.心理调节与运动

心理调节：很多患者因病情反复而出现焦虑、抑郁等情绪，可以通过心理咨询、参加患者支持小组等方式，来积极寻求心理支持，缓解负面情绪。

适量运动：坚持做适量的运动可以增强心肺功能，提高身体抵抗力。大家可结合自己的身体状况，通过散步、慢跑、游泳等方式进行运动，但要避免剧烈运动以及冷空气刺激，以免引发哮喘发作。在每次运动前后，做好充分的热身和放松活动，尽量减小运动对气道的刺激。

4.日常习惯与自我管理

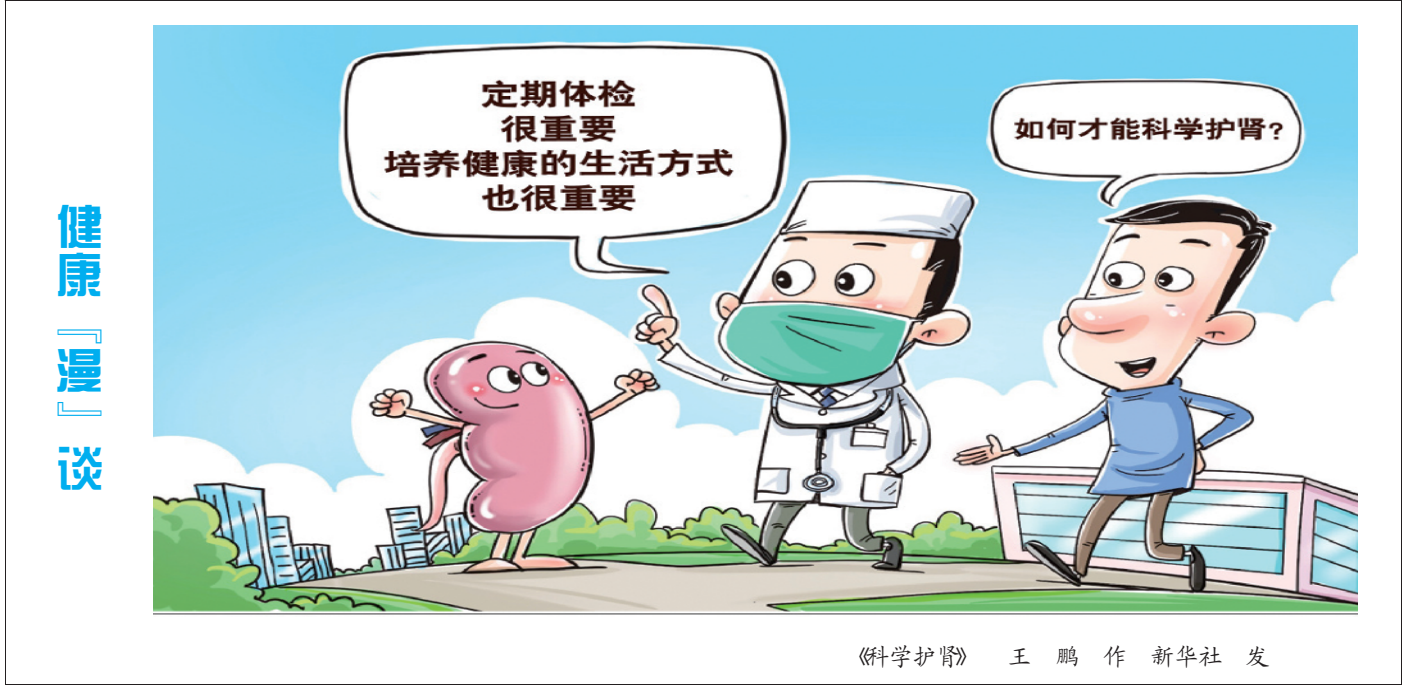
规律作息：平时要保持规律的作息时时间，这对维持身体的正常生理功能，降低哮喘发作的风险有一定帮助。

定期监测病情：哮喘患者需定期监测病情，学会记录哮喘日记、使用峰流速计等，以便就医时将自己的病情变化告知医生，及时调整治疗方案。

随身携带急救药物：哮喘患者需要随身携带短效 β_2 受体激动剂等急救药物，这样在哮喘急性发作时就可以迅速缓解症状。

避免诱发因素：每一位患者都需要了解并避免自己的哮喘诱发因素，如冷空气、烟雾、剧烈运动等，尤其是在季节交替、天气变化等敏感时期，更要注意保暖和防护。

总之，哮喘是一种慢性疾病，需要长期的管理与控制，尤其是在日常生活中，患者及家属掌握一定的健康知识，对应哮喘这一挑战有着重要意义。每一次正确的用药，每一个贴心的生活细节，都是与哮喘的正面对峙，也是对健康的珍视与守护。让我们携手努力，以科学的态度和方法，共同帮助哮喘患者战胜疾病。（作者单位系霍山县中医院）



《科学护肾》 王 鹏 作 新华社 发

中医推拿按摩：拯救“低头族”的肩颈危机

夏 敏

在信息化高速发展的现代生活中，智能手机、平板电脑等电子设备已成为大家日常生活中不可缺少的部分。随着“低头族”群体的日益壮大，肩颈健康问题不断涌现，长时间低头看手机、电脑，不仅会让我们的眼睛饱受蓝光刺激，也会让我们的肩颈压力超负荷。肩颈僵硬、疼痛，甚至颈椎病等问题，是很多“低头族”难以摆脱的困扰。

一、“低头族”有哪些肩颈危机

1.肩颈肌肉劳损

长时间保持低头姿势，会使肩部部位的肌肉长时间处于紧张状态，特别是斜方肌、胸锁乳突肌等，这些肌肉持续紧张会引起疼痛，还可能会导致肌肉劳损，严重时还会影响肩颈的整体活动范围。

2.颈椎生理曲度改变

颈椎的正常生理曲度是维持颈椎稳定、保护脊髓以及神经根的基础，如果长时间低头就会导致颈椎生理曲度逐渐消失，甚至是反向弯曲，这不仅会加快颈椎的退变，还可能对神经根造成压迫而引发颈椎病，使患者出现颈部疼痛、僵硬，以及手臂麻木、无力等症状。

3.血液循环不畅

肩颈部位的血液循环会受到肌肉紧张、颈椎曲度改变等因素影响，长时间保持低头姿势会导致血液循环不畅，容易引发局部组织缺氧、营养供应不足情况，还可能出现头痛、头晕等症状。情况严重者，还可能出现失眠、多梦等问题。

4.神经受压症状

长时间低头还会对颈椎周围的神经造成压迫，引发手臂麻木、无力、手指灵活性下降等一系列神经受压症状，影响日常生活和工作，同时也会对心理健康造成一定的负面影响。

二、关于中医推拿按摩调理的方法介绍

1.推拿按摩的原理及作用

中医推拿按摩是一种通过手法作用于人体特定部位，来调节机体生理、病理状况，以达到治疗目的的方法。通过推拿按摩可以

有效疏通经络、调和气血、活血化瘀、缓解肌肉紧张、对改善肩颈部位的血液循环、促进组织修复很有益，从而有效缓解疼痛感。

2.常用的推拿按摩手法

揉法：可以用手指或手掌在肩颈部位做轻柔的旋转揉动，能够起到放松肌肉、促进血液循环的效果，揉法一般是适用于肩颈有肌肉紧张、僵硬情况的患者。

推法：可以用手掌或手指沿肌肉纤维方向进行直线推动，有助于缓解肌肉紧张，促进炎症消散。此方法适用于那些肩颈部位有压痛、条索状物等病理改变情况的患者。

拿法：使用拇指与其余四指相对用力，捏住患者的肩颈部位的肌肉或穴位，进行提拿揉捏，这样可以舒筋活络、缓解疼痛，适用于那些有肩颈肌肉劳损、疼痛情况的患者。

按法：利用手指或手掌在肩颈部位的穴位或痛点上进行用力按压，来刺激穴位、调和气血，适用于那些肩颈部位有痛点、穴位敏感的患者。

三、推拿按摩有哪些注意事项

1.专业指导：推拿按摩需要在专业医师的指导下完成，不可以盲目操作，避免导致损伤。

2.力度适中：在推拿按摩时力度应适中，既要有足够的刺激量，又不可以过度用力，以免造成损伤。

3.循序渐进：对患者的推拿按摩需要遵循循序渐进的原则，治疗强度与时间要逐渐增加，来慢慢适应机体的反应。

4.配合休息：患者经推拿按摩后需要适当休息，不要过度劳累。

5.避免空腹或饱腹：不要在空腹或饱腹状态下进行推拿按摩，防止诱发身体不适感。

四、日常养护应当掌握的要点

1.保持正确姿势

大家在日常生活中，需要保持正确的坐姿和站姿，不要长时间低头，在使用电子设

备时，应将屏幕调整至与眼睛平行的高度，尽量减少低头时间，要勤加变换姿势，避免因长时间保持同一姿势而导致肌肉紧张。

2.加强肩颈锻炼

坚持做适当的肩颈锻炼有助于增强肌肉力量，提高颈椎的稳定性，可以做颈部前屈、后伸、左右侧屈、旋转等动作，以及耸肩、扩胸等运动。在锻炼时要循序渐进，不要过度运动以免导致损伤。需要注意锻炼的频率和强度，每周锻炼 2-3 次为宜，每次时间控制在 20-30 分钟即可。

3.注意保暖

肩颈部位很容易受寒冷刺激，会导致肌肉紧张、血液循环不畅，所以应注意做好肩颈部位保暖，不要长时间暴露在寒冷环境中。平时可以使用围巾、披肩等物品进行保暖，且不要在空调或风扇直吹下长时间停留，避免引发肩颈部不适。

4.合理饮食

坚持合理的饮食也可以为身体提供充足的营养，有助于促进组织修复，建议大家平时多食用一些富含蛋白质、维生素、矿物质等营养物质的食物，可以选择瘦肉、鱼类、蔬菜、水果等。同时，不要过量的摄入油腻、辛辣等刺激性食物，这些不利于身体健康。与此同时，还要适量饮水，以促进新陈代谢，这对缓解肩颈不适也有一定帮助。

5.定期体检

大家还要定期做肩颈部位的体检，及时发现一些潜在的健康问题，通过 X 光、CT 等检查方法，可以了解颈椎的生理曲度、骨质情况等，如果发现异常，就需要及时就医治疗，以防止病情恶化。

总而言之，“低头族”的肩颈部很容易出现问题，会严重影响大家的生活质量，甚至会引发一系列健康问题。我们通过中医推拿按摩的调理与日常养护相结合，可以有效缓解肩颈疼痛、僵硬等问题，预防颈椎病的发生。让我们从此刻做起，在享受数字时代美好生活的同时，不要忽视肩颈健康。（作者单位系霍山县中医院）