

手术麻醉那些事儿之术前访视

□胡礼谱 岳西县医院临床麻醉科

临床手术往往会先对患者实施麻醉，以此减轻患者的疼痛。不同的手术，麻醉的类型也会不同，比如全麻、局麻以及腰麻等。而手术也不是千篇一律的，不同类型的手术以及不同患者，在术前的准备工作也有不同，因此，麻醉医生会在手术麻醉前，对患者进行术前访视。下面我们具体了解一下手术麻醉的那些事儿之术前访视。

一、做术前访视的原因

在我国人口老龄化不断加剧的当下，许多需要手术的患者都普遍存在一些基础疾病，比如糖尿病、高血压、冠心病、心律失常以及呼吸系统相关疾病等。而在这些基础性疾病的伴随下，对于需要麻醉及手术的患者来说，整个手术风险也明显增加，因此，患者在麻醉及手术前接受术前访视，医生才能在术前更准确把握患者的身体健康状态，通过针对性措施保障患者围手术期的生命安全，这也是临床非常重视术前访视的一个重要原因。

二、术前访视的手术准备

在对患者的术前访视中，让患者做好相应的术前准备是一个重要的

内容，因此医生会告知患者需要注意的事项。需要麻醉的患者，术前的禁食禁饮非常重要，因患者手术部位、手术类型以及患者年龄的不同，禁食禁饮的类型也存在差异。通常情况下，如果是成年人手术，麻醉前要禁食8小时；如果是小儿患者，在麻醉前的4~8小时要禁食，具体禁食时间，医生会根据患者的实际情况而有所调整。另外，由于年龄较小的新生儿耐饿性差，因此麻醉前的4小时可以适当进食少量流食，之后就要禁食。而不管是哪个年龄段的患者，一般都要禁饮2小时，像一般的凉白开、茶等一些液体均可以在2小时前饮用，2小时内则要禁饮。可能有些患者有胃食管反流或者胃肠道梗阻的情况，手术前的禁食禁饮时间要相应延长。

三、术前访视涉及的内容

术前访视除了让患者清楚术前的禁饮禁食准备工作之外，还有其他重要的目的，那就是对患者病情信息做到更充分地了解，这也利于术前更全面更准确地评估患者的全身状况。基于此，医护人员也能更清楚患者对麻醉及手术的耐受程度，对麻醉的方案进行优化设计，并针对患者的情况，在麻醉过程中可能出现意外

情况或者并发症给出针对性的处理措施，从而为后续的手术治疗起到更好的安全保障，降低并发症发作的风险。

术前访视一般会在患者择期手术的前一天开展，对患者的访视内容主要包括患者是否有糖尿病、高血压、脑梗死、冠心病、心肌梗死、肺心病、慢阻肺、支气管哮喘、肺炎以及动脉血栓等一些基础性疾病。如果存在其中一项或者多项基础疾病，还需要了解患者日常对病情的控制情况、用药方案以及是否接受过其他的治疗等，并且经过治疗后，近期病情的变化情况；同时还要了解患者之前是否接受过麻醉及手术，对某些药物或者食物是否过敏等。除了对患者的病情进行了解之外，还要对患者进行相应的检查，比如张口度、头颈的活动度以及是否存在松动的牙齿等。气管是否居中也是术前访视重点检查的内容之一，通过了解和检查，医护人员才能更好地计划安排麻醉及手术。

若在术前访视之后，评估患者的基础情况比较差，麻醉医生还可能对患者是否适合进行麻醉展开试验评估。通过试验来验证患者对麻醉及后续手术的耐受性，比如屏气试验、艾伦试验、活动戴量评分以及六分钟步行试验等，可以通过这些试验对患者脑、心、肺及肾的功能及代偿情况进行评估。必要的情况下，也会申请专家会诊，对患者展开综合评估，从而做出更有利于患者的麻醉决策方案。

分钟步行试验等，可以通过这些试验对患者脑、心、肺及肾的功能及代偿情况进行评估。必要的情况下，也会申请专家会诊，对患者展开综合评估，从而做出更有利于患者的麻醉决策方案。

四、麻醉手术前的药物使用

了解患者日常使用药物的名称、剂量及用药时间等，也是术前访视的内容之一。以此明确患者日常使用的药物是否会和麻醉药物产生不良的相互作用，通过分析，来确定患者在麻醉前是否需要停止用药。患者如果存在特殊的病史，也要全部告知麻醉医生，这样才能提升麻醉的安全性，千万不能隐瞒不报，尤其是一些长期服用降压药、抗凝药或者降糖药的患者，一定要将用药情况全部告知麻醉医生。麻醉医生也会根据患者的实际情况，必要的情况下对患者术前麻醉的用药进行调整，以更好地保障患者围手术期的生命安全。

总之，手术患者在麻醉前接受术前访视十分重要，患者为了手术的安全性，也要积极配合，对自己的病情及用药情况详细告知，并配合医生做好围手术期需要注意的事项，才能让手术更加顺利。

这些近视防控知识，家长应该早知道

□陈昌凤 无为市人民医院眼科

近年来近视在儿童青少年群体中尤为突出，近视率达到了50%-60%。近视不仅会影响孩子的学习和生活质量，还可能导致一系列的眼部健康问题，家长们应尽早掌握近视防控知识，帮助孩子保护好他们的眼睛。

一、出现哪些信号要警惕近视

看东西变近：比如看电视、读书或者玩电子产品时，眼睛与物体之间的距离很近，同时也会发现在正常距离下看不清楚，必须把眼睛凑近物体才能看清楚，尤其是喜欢凑近屏幕。这种情况下孩子的眼睛处于调节异常和紧张痉挛的状态，这种状态表现为远处物体看不清楚，一方面可能导致假性近视的形成，另一方面也更容易引起视疲劳，加速真性近视的发展。

喜欢眯眼、皱眉、歪头、仰头看东西，经常拉扯眼角。孩子眯眼、皱眉和拉扯眼角等小动作可以部分遮挡瞳孔，减少弥散光线，从而在短时间内改善视力。拉扯眼角还可以改变角膜的曲率，进而改变屈光度，这些方法可能会使轻度近视的孩子的视力短暂提高。此外，歪头和仰头也可以在一定程度上改变孩子的屈光状态，使其能够更清楚地看到物体。

经常揉眼睛、频繁眨眼：近视使得孩子无法清晰地看到远处的物体，导致眼睛疲劳不适。此外，使用电子产品过度也会导致视疲劳、干眼，这些不适感会促使孩子频繁地揉眼睛。

其他行为异常：当孩子在写作业时，可能会注意到他们的字迹变得不整齐，有时甚至出现抄错字的情况。此外，他们可能变得脾气暴躁，对学习产生厌倦情绪，不再喜欢和人打招呼，容易变得情绪急躁，他们与小朋友的关系也可能变得不融洽，不再积极参与社交活动。

二、怎样发现孩子近视

定期检查：孩子在生长发育的过程中，孩子的眼轴即眼球的长度也会发育，建议儿童青少年3-6个月检查一次眼睛，要到正规的医院眼科去检查孩子的眼睛，如果出现视力下降一定要及时干预。

散瞳验光：一种常用的眼科检查方法，通过使用散瞳药物放松眼睛的睫状肌，以获得更准确、客观的验光结果。在散瞳状态下，孩子的睫状肌不再过度收缩，这样可以消除假性近视的影响，使验光结果更加准确。

确诊真性近视：一旦孩子被确诊

为真性近视，家长应积极配合眼科医生进行治疗和其他干预措施。眼科医生会根据孩子的情况制定个性化的治疗方案，包括戴眼镜、视力训练等，家长应确保孩子配合矫治，并定期带孩子去复诊，以便及时调整矫正度数。除了配合医生治疗，家长还应该重视近视的防控措施。

三、如何预防孩子近视

避免长时间使用电子产品或看电视：长时间使用电子产品会使孩子眼睛肌肉持续紧张甚至痉挛，增加近视的发生。孩子越小，电子产品使用的时间越要短，6岁以下的孩子每天不超过30分钟，并且要确保使用时的距离和角度合适。

良好的用眼习惯：孩子在看书或学习时要保持正确地用眼姿势，做到“三个一”，即：双眼距离书本保持一尺；手离笔尖一寸；胸口离桌面一拳。同时也要营造良好的学习环境，做到“四不看”，即不在直射的光线下看书；不在光线昏暗的地方看书；不躺倒看书；不在运动的状态看书。另外，每次近距离用眼时间不能过长，做到“20-20-20”法则，即：近距离用眼20分钟，远眺20英尺（6米）以外的地方20秒，让眼睛得到放松。

科学运动 控糖减重

□管玲 庐江县人民医院内分泌科

常言道：“生命在于运动”。临床上糖友们都非常关注“管住嘴”，却很少有人提及如何“迈开腿”。饮食、运动是治疗糖尿病的两大法宝，尤其对糖尿病前期人群以及轻度糖尿病患者来说，通过饮食、运动很可能将血糖控制在正常范围。运动是糖尿病管理中最经济、实惠和最健康的手段。本文向糖友们详细介绍一下该如何科学合理运动。

首先，我们来了解一下运动的重要性。规律运动可增加机体对胰岛素的敏感性，降低体重，改善心肺功能，降低血糖、血脂、血压，强身健体，预防骨质疏松；延缓或预防并发症发生，减少心血管危险因素，而且对糖尿病高危人群一级预防效果显著。流行病学研究结果显示：规律运动8周，降低糖化0.66%，规律运动12年至14年，糖尿病的病率显著降低。

其次，我们来了解一下哪些糖友适合运动。一般来说，没有合并严重的急、慢性并发症的糖友都适合运动。对于合并急性感染、视网膜病变、足部溃疡、严重的肾病和急性代谢紊乱的，如低血糖、糖尿病酮症酸中毒等糖友要避免运动或减少运动量。

此外，运动形式有哪些呢？主要包括有氧运动、抗阻运动、柔韧性运动。有氧运动包括慢跑、骑自行车、游泳、登山、舞蹈、健身操、网球等运动。抗阻运动包括哑铃、仰卧起坐、俯卧撑等。柔韧性运动主要包括瑜伽、静力拉伸动作、柔软体操等。但糖友们要根据自己实际情况，选择适合自己的运动方式。准备运动前，应到医院做一次全面健康体检，评估一下心肺功能，在医生的建议下结合自己的喜好，选择合适的运动方式并制定科学合理的运动方案。《中国糖尿病运动指南》指出：有氧运动和抗阻运动是糖友运动方式的良好选择。其中有氧运动是糖友的首选运动方式，不仅能够让患者体内多余的热量被消耗，改善血糖及血脂的水平，同时还能调节糖友精神及心理状态，减轻焦虑和抑郁情绪。有氧运动的强度较低，运动幅度小，适合大多数糖尿病患者。如老年人适合低强度的运动，如散步、下楼梯、打太极拳等。对于肥胖的糖友，适合中等强度的运动，如慢跑、登山、游泳等。糖尿病轻症的糖友可以选择竞技类运动，如打球、跳绳等。同时每周进行2次

抗阻运动，如举哑铃、仰卧起坐、平板支撑等。

另外，运动的时间、强度、频率也是有讲究的。大部分糖友都会认为运动时间越长、运动强度越大，肯定效果越好。其实不然，糖友们运动强度有一定限制的，运动量过大，容易导致受伤和发生低血糖等其他并发症。运动量过小达不到锻炼效果。临床上建议糖友们晨练不宜过早、不宜空腹，饭后1小时左右（从第一口饭算起）开始运动，晚餐后活动时间超过45分钟，可达到明显降低血糖效果。进行中高强度运动时，心率应该达到最大心率的50%~70%。运动时自我感觉到周身发热、微微出汗，但不是大汗淋漓。呼吸稍促，能讲话，但不能唱歌。运动时的脉率=170-年龄，每周有氧运动总时间至少150分钟（如每周运动5天，每次30分钟）。

下面，我们了解一下运动的注意事项。运动前选择合适的鞋袜和衣服；最好结伴而行，选择安全的场地；还要随身携带糖果和充足的水及糖尿病急救卡，以防低血糖反应。运动时先做好热身准备5~10分钟，循序渐进地运动，运动结束要检查皮肤、足

部、关节有无损伤等情况。使用胰岛素治疗的患者运动前将胰岛素注射在非运动部位，运动中有任何不适（如心慌、冒虚汗、全身乏力、胸闷、下肢疼痛等）都应立即停止运动，原地休息，若休息后仍不能缓解，应及时就医。在运动前、中、后适当补充水分，避免在高温天气或恶劣天气运动，以防止造成身体的不适。运动后做好记录，观察运动降低血糖的作用；如剧烈运动会导致升糖激素增多可能会引起一过性的血糖升高，当天睡前最好测一次血糖。运动后感到不适，请咨询医生或护士，调整运动计划。培养规律、定时定量运动的习惯。

总之，运动是糖友们控制血糖的主要方式之一，坚持科学合理的运动，才能有效控制血糖，提高生活质量。

糖友们，您今天运动了吗？

每天记住一味中药——牛黄

□高佳 蚌埠市第三人民医院中药科

牛黄，又名牛黄胆石，是一种珍贵的中药材，被广泛用于中医药领域，具有很高药用价值。牛黄的主要成分是胆汁酸，主要为胆酸、去氧胆酸、石胆酸，具有消炎、镇痛、抗菌、抗病毒等多种药理作用。在古代，牛黄就是一种珍贵的中药材，具有极高的药用价值。每天记住一味中药——牛黄，不仅有助于保健养生，还能帮助治疗一些疾病，提高人们的生活质量。

牛黄主要来源于牛科动物牛的干燥胆结石，经过提取、干燥等工艺加工而成，牛黄的颜色呈现为金黄至黄褐色，气清香，味苦而后甘，有清凉感，嚼之易碎，不粘牙。在中医中，牛黄被广泛用于治疗各种疾病，如温病、中风、咽喉肿痛、溃烂等。据古籍记载，牛黄具有明显的药用价值，并在中医学中被广泛应用，牛黄性味苦、凉，归肝、心经，主要用于治疗肝胆疾病、热病热毒等，其主要成分包括胆固醇、胆酸、胆红素等，这些成分赋予了牛黄独特的药理作用。

整体概括牛黄具备的三种功效：其一，具有清热解毒的功效。在中医理论中，热病是指由外邪或内伤引起的热症，如高热、口渴、咽干等，牛黄的清热解毒作用可以有效降低体温，减轻炎症反应，帮助身体恢复健康。因此，每天服用适量的牛黄，有助于清热解毒，预防疾病。其二，具有息风止痉的功效。在中医中，风被认为是导致各种疾病的根源之一，而牛黄正是能够平息风邪的药物之一，在治疗中风、癫痫等疾病时，牛黄常常被用来镇定神经系统，减轻痉挛和抽搐的症状，其独特的药效能够帮助患者提高生活质量。其三，具有化痰开窍的功效。在中医理论中，痰被认为是导致各种疾病的根源之一，而牛黄则是一种能够清除痰浊的药物，在治疗感冒、哮喘等疾病时，牛黄可以帮助患者清除体内的痰液，减轻呼吸困难和咳嗽等症状，使患者恢复健康。

牛黄在中医临床中的应用非常广泛。首先，牛黄可以用于治疗肝胆疾病，如黄疸、肝炎等，其寒凉的性质可以清热解毒，减轻肝胆疾病患者的

症状。其次，牛黄还可以用于治疗热病热毒，如痈疽、疮疖等，具有消肿止痛的作用，可以有效缓解炎症引起的疼痛和肿胀。除了在中医学中的应用，牛黄还被广泛用于中药制剂的配方中，例如牛黄可以与其他中药材搭配使用，具有协同作用，增强疗效。

常见的牛黄配伍有：1、与黄连：具有相似的功，常一起使用以增强清热解毒的效果，适用于热毒痈肿、痈疽肿痛等疾病；2、与连翘：具有清热解毒的功效，常用于治疗急性咽喉炎、扁桃体炎等疾病；3、与大黄、蒲公英：可清热泻火、通便利尿，适用于热结痞滞、痈肿疼痛等疾病；4、与黄芩：可清热解暑、凉血止血，适用于热毒出血、吐血衄血等疾病；5、与当归、川芎：可以活血化。此外，牛黄还可以用于制备中药制剂，丸剂、胶囊、颗粒等剂型，方便患者服用。

虽然牛黄在中医临床中有着广泛的应用，但在使用时也需要注意一些禁忌：首先孕妇、哺乳期妇女和儿童慎用。由于牛黄具有一定的毒性，对孕妇、哺乳期妇女和儿童的影响尚不明确，因此在这些人群中应慎用；其次肾功能不全患者慎用，牛黄具有通便利尿的作用，肾功能不全患者在使用时会加重肾脏负担；再次过敏体质者禁用，对牛黄过敏者会引起过敏反应。此外，长期大剂量使用牛黄可能导致肝肾损伤等毒副作用，因此在使用时应按照医生的建议进行合理用药。

牛黄在中医药中的应用历史悠久，可以追溯到几千年前。在古代，牛黄就被列为贵重药材，随着现代科技的发展，对牛黄的研究也越来越深入，发现了更多的药理作用和功效。然而，由于牛黄的来源较为困难，价格较高，因此在现代医疗中并不常见。未来随着科技的不断进步，相信牛黄的应用范围会越来越广泛，对人类健康将会产生更大的益处。

需要注意的是，在服用牛黄时，需要根据个人体质和病情选择合适的剂量和用法，避免出现不良反应。希望大家能够认识到牛黄的药用价值，合理使用，让中药发挥最大的功效，拥有健康的身体和幸福的生活！

还在常年受颈椎病困扰吗？

针灸治疗来帮您解决烦恼

□程莉 岳西县中医院康复医学科

颈椎病是一种由于颈椎结构发生变化而导致的疼痛和不适的病症，常见症状包括颈部疼痛、僵硬、头痛、肩膀疼痛等。随着人们生活节奏加快和工作压力增大，颈椎病给患者生活带来了诸多困扰和痛苦，而针灸作为一种古老而有效的中医疗法，其独特的手法可有效缓解颈椎病症状。下文将详细向大家科普颈椎病以及针灸治疗的优势。

颈椎病多数情况下是由于颈椎长时间处于不良姿势造成的。面对颈椎病时，许多人会选择传统的治疗方法，如药物治疗、物理治疗和手术等，也有越来越多的人开始寻找替代治疗方法，比如借助中医手段进行医治。在中医的传统理论中，颈椎病被归为“痹证”范畴，主要病因是风、寒、湿、热等外邪侵袭导致气血不畅，经络阻塞，引起颈部疼痛、僵硬等症状。中医治疗颈椎病的方法主要包括针灸、推拿、草药疗法等，其中针灸是中医常用的治疗方法之一。通过在特定穴位施加针刺刺激神经和经络，调节气血运行，舒筋活络，达到改善局部循环和缓解疼痛的目的。

首先，针灸治疗作为一种传统的中医疗法，遵循辨证施治原则，根据患者的具体证型选择对应功效的穴位，通过在人体特定穴位上插入细针，调节气血运行，平衡阴阳，以达到治疗疾病的目的。在治疗颈椎病时，针灸可以有效缓解颈部僵硬、疼痛等症状，促进局部血液循环，放松肌肉，改善颈椎的功能。相比于传统的药物治疗或手术疗法，虽然均具有一定的医治效果，能解除疼痛，缓解颈椎不适症状，但是针灸治疗相对温和，不会产生手术刺激，不会对胃肠道产生不适反应。针灸适用于各个年龄段的患者，尤其是对于长期受颈椎病困扰的患者来说，针灸治疗是一种值得尝试的治疗方法，其效果持久，许多患者在接受针灸治疗后能感受到疼痛减轻，活动幅度扩大，生活质量得到提高。

其次，针灸治疗在治疗颈椎病方面有着悠久的历史和丰富的经验，中医针灸治疗可以通过调理经络、疏通气血，达到治疗的效果。针灸师根据患者的具体症状和体质特

点，选取适当的穴位进行针灸，从而达到疏通经络、穴和气血的目的。在长期的临床实践中，针灸治疗已被证实对颈椎病有着显著疗效，可以促进身体的自愈能力，加速康复过程。

此外，针灸治疗不仅可以缓解颈椎病的症状，还可以提高患者的免疫力，增强身体的自愈能力。针灸治疗通过调节人体的气血运行，促进身体的自我修复机制，提高患者的整体健康水平，患者在接受针灸治疗并搭配其他中医手段调理后，不仅颈椎病的症状有所改善，同时还会感到精神状态更佳、体力更充沛，更能有效抵抗各种疾病的侵袭。

当然，在选择针灸治疗时，患者也需要注意一些事项和避开治疗误区。其一，要选择正规的中医医院和经验丰富的针灸师，确保治疗的安全和有效；第二，要坚持治疗的过程，不要中途放弃；第三，患者在接受针灸治疗时，需要配合医师指导，保持情绪稳定，避免剧烈运动，保持充足的休息；第四，患者在接受针灸治疗期间，需要注意饮食和作息规律，注意扎针位置的保护和清消理，避免过度劳累，保持良好的生活习惯，以加速康复过程。掌握以上注意事项的同时还要注意常见的对针灸治疗的误区，如患者不应该过分迷信针灸治疗，认为只要接受了针灸就能够迅速康复，因为颈椎病是一种慢性病，针灸治疗也需要持续治疗和配合治疗，患者需要有耐心和信心来坚持治疗。另外，患者在接受针灸治疗时，不要过分恐惧针灸的疼痛感，针灸治疗的疼痛感是可以接受的，并且通过专业的技术操作可以减轻疼痛感，患者应该保持放松的心态，配合医生或者针灸师的指导。

总的来说，面对颈椎病时，针灸是一种安全有效的治疗方法，可以帮助患者缓解疼痛，改善生活质量，为患者带来新的希望和解决方案。在常年受颈椎病困扰的情况下，患者可以考虑尝试针灸治疗，重拾健康和活力。随着人们对传统医学的认可度不断提高，相信针灸治疗将在未来得到更广泛地应用和推广，为更多患者带来健康和福祉。

