

专家问诊

从围手术期管理到“舒适化医疗” 麻醉让疼痛无需再“忍”

■记者程雪



严敏 浙江大学医学院附属第二医院麻醉手术部主任，主任医师，医学博士，教授，浙江大学求是特聘医师，美国UCLA兼职教授。现任中华医学会麻醉学分会委员、中国医师协会疼痛科医师分会常务委员、浙江省医学会麻醉学分会主任委员、浙江省临床麻醉质控中心常务副主任。主持各类课题项目20余项，发表论文200余篇，SCI收录100余篇，主编专著4项。

的耐受能力。

目前，大多数麻醉科医生在患者术前一天才“登场”。而浙大二院麻醉门诊对手术患者进行个性化评估，完善术前检查，对术前生命状况进行全面调控，包括血压、血糖的稳定、气道的准备、全身评估等，保障患者的生理机能达到术前最佳，并对患者进行情绪安抚。

浙大二院麻醉手术部主任、主任医师严敏说，传统做法是患者住院后再进行一系列术前检查，当这些检查在麻醉门诊就完成，能更早评估患者身体情况，更节约医院资源、加快住院流程和周转。

围手术期管理新理念

近年来，我国麻醉学科的发展迎来了政策机遇期，《关于加强和完善麻醉医疗服务的意见》国卫医发(2018)21号等文件，基于社会对麻醉学科医疗服务能力的刚性需求，对麻醉学科建设、人才培养、业务范畴等提出新要求。

浙大二院于去年年底打造全新麻醉门诊，由副高以上专家坐诊，推进围手术期管理模式。

何为“围手术期管理模式”？

这要追溯美国麻醉医师协会在2012年提出“围手术期患者之家”的新理念，突出“以病人为中心，以促进术后康复为目的”的治疗宗旨，积极改善患者手术前后身体条件和器官功能，提高对手术

清醒，是否能够正常呼吸并且恢复肌力，尽可能达到术前的生理机能水平。

“麻醉不仅仅应用于外科手术，很多小检查也需要麻醉。”严敏举例介绍说，比如膀胱镜检查、食道超声检查、气管镜检查、胃肠镜检查等，都需要全身麻醉或局部麻醉。

对于急危重症患者的抢救，麻醉医生也需要冲在第一线。呼吸通路的保障、动静脉穿刺开通生命通道、循环管理、心肺复苏、镇静支持等，都需要麻醉医生通力协助，将垂危的病人从生死边缘拉回。

麻醉接受度提高

以“舒适化医疗”为目标的麻醉正被患者逐渐接受。以分娩镇痛为例，前段时间，王女士刚在浙大二院产下8斤多重的男宝宝，“这次生二胎，我自己主动要求做分娩镇痛。”她坦言，生一胎的时候没有用分娩镇痛，那感觉快要“痛死了”。“当然，我也查了一些资料，确定这种麻醉用药的剂量和浓度都较低，对产妇和胎儿不会造成影响，才做出选择的。”现在，王女士很庆幸自己当时的决定，不仅术中几乎感觉不到疼痛，术后也没什么“后遗症”，整个人

验感很好。

患者对于麻醉的感受和选择反馈到数据上的变化。省临床麻醉质控中心有数据表明，2020年，我省麻醉总量达到425.5万人次，其中手术室外麻醉191.7万人次，较去年麻醉总量增长率超过10%，手术室外麻醉增加超过13%。

随着大众对麻醉需求的提高，麻醉医生“缺口”日益明显。按照国际上比较公认的合理比例，麻醉科医生和医院手术床位的比例应该是(1.5~2):1，这还不包括近年来急剧发展的门诊无痛胃肠镜检查和无痛分娩等麻醉工作岗位。浙大二院麻醉手术部现有麻醉医生109名，130多位规培医生和每年近100位进修医生，但人手依然比较短缺。

不过，我国在麻醉医生培养方面已经开始行动，麻醉学专业设有全国住院医师规范化培训基地。截至2020年底，全国共有43家医院麻醉科荣获了首批全国重点麻醉学住院医师规范化培训基地的称号，浙大二院麻醉手术部作为浙江省唯一的基地位列其中，这些行动旨在培养更多优秀的麻醉医生，满足群众对舒适化医疗日益增长的追求。

正常父母也可能生出遗传病患儿。

事实上，每人有大约20000到25000个基因，其中，也有不少与GJB2耳聋基因类似的常染色体隐性基因，一旦两个携带者结合，表现正常的父母也可能生出遗传病患儿。比如SLC26A4基因可以造成孩子“一掌致聋”、G6PD基因让孩子一吃蚕豆就可能有生命危险，SMN1基因让孩子患上脊髓萎缩症……

如果在孕前、产前通过检查夫妻双方遗传基因状况，就可以明确基因遗传疾病的发生风险，通过遗传咨询和医疗帮助，可以有效降低出生缺陷，提高人口素质。

妇产科医生提醒：尽早进行产前筛查与诊断，让可能会面对先天性缺陷或遗传性疾病的家庭掌握先机。对可治疗的疾病选择适当时机进行宫内治疗；对

于不可治疗的疾病，孕妇及家人也能够做到知情选择，或告知护理注意事项，或提供终止妊娠的机会，这是每一位夫妻都要重视的。

远离结核病 自由健康呼吸

■顾忠清

光下暴晒，依靠紫外线消毒。患者食用具要消毒，痰液吐到纸张上或痰盂中，消毒后再倒掉。

如果患上肺结核，特别是痰涂片阳性的肺结核病人，最好的方法就是到结核病定点医院住院隔离。

注意居室环境，适时消毒。不良的居室环境很容易滋生病菌，也很容易让病菌有大量繁殖的机会。因此，保持居室干净有利于防治任何疾病。每天开窗通风一段时间，加强室内空气流通，可减少细菌、病毒数量。

保持良好的咳嗽礼仪，不随地吐痰，打喷嚏、咳嗽时用手帕捂住口鼻或者戴口罩，保持良好的个人卫生习惯，勤洗手。

接种疫苗是预防儿童重症结核病的有力武器，我国政策在新生儿时可以免费接种卡介苗。接种卡介苗后可以预防结核性脑膜炎和粟粒性结核。

机体免疫力低下容易感染结核病，加强锻炼、规律作息、健康饮食，提高自身免疫力是避免被感染的重要手段。

学校要落实晨检和因病缺勤

病因追查及登记制度，若发现疑似病例应及时上报，定期在校内开展传染病防控知识宣传。

油腻、长痘 小心脂溢性皮炎

是因为他脸、胸、背很爱出油，尤其头发，两日不洗就油得难受。近日，小周脸上出现许多小红点，不痒，但有些痛，当时自己也没在意，后来发现许多红点已化脓。

接诊的杨超美主任检查后告诉小周，这不是“青春痘”，而是“脂溢性皮炎”。

春光明媚，衢州市口腔医院的医务人员来到柯城区信安街道紫荆花苑小区，为小区居民进

行健康咨询和免费口腔检查。

受惠于“春风送暖便民学雷锋活动”，不少老人对这种送到

家门口、一对一的健康义诊服务形式表示欢迎。

通讯员胡江丰 摄

脂溢性皮炎是一种很常见的皮肤病。由于头皮、面、颈等部位毛囊皮脂腺较丰富，油脂分泌旺盛，如果不及时清洁，就很容易得脂溢性皮炎。加上小周近期常常熬夜，又特别爱吃膨化食品、油炸重口的快餐等高能量食物，大大提高了患脂溢性皮炎的概率。

杨主任提醒，本身就爱出油、雄性激素高、生活习惯较差、长期使用激素等人群都是脂溢性皮炎的高发人群。有的脂溢性皮炎(如真菌性脂溢性皮炎)可通过接触传染，所以应避免与脂溢性皮炎患者密切接触，衣物、毛巾、被单等物品应全部分开使用。

脂溢性皮炎可以治愈，但也容易复发，因此在坚持正确用药的同时，还要注意卫生，清淡饮食，规律作息，避免阳光暴晒，以及慎用化妆品。

发生脂溢性皮炎应及时就诊，不要自行挤压，以免造成瘢痕、脑膜炎、脓毒血症、败血症，甚至死亡。

只要过滤过程中任何一个环节出现了问题，都会导致肾脏损伤，肾功能异常，致使血液中废物堆积、内环境紊乱。肾脏结构或功能异常持续超过3个月，我们称之为慢性肾病。

每10个中国人中，可能就有1人患上慢性肾病，很多人一发现就是中晚期，这是因为，肾不会“喊疼”。

肾脏是一个“沉默”的器官，因为它里面没有痛觉神经的分布，只有肾被膜、输尿管、肾盂等部位有感觉神经分布，当张力增加或被膜受牵拉时，才可发生疼痛。因此许多慢性肾病患者在一开始若是没有定期检查的习惯，根本感觉不到

自己的肾脏出现了问题。

但肾脏也并非完全不发声，如果我们的身体出现了水肿、尿量异常、尿的颜色和状态有异常、高血圧、肠胃不适及贫血等现象，要注意了，可能是肾脏在求救。

这些行为可能“掏空”你的肾

在生活中，我们应该怎么做才能预防慢性肾病呢？生活中常做些行为，可能会“掏空”你的肾：

憋尿：尿液在膀胱里憋太久会繁殖细菌，细菌经输尿管逆行荼毒到肾，导致尿路感染、肾盂肾炎、反流性肾炎等。

不爱喝水：多喝水，身体才能通过肾脏代谢体内的废物。喝太

少，轻者会引起泌尿系统炎症问题，严重的情况下，肾脏内代谢的废物难以及时排出，会引发肾结石、肾盂肾炎等一系列肾脏疾病。日常一定要多喝水，每人每天应饮水1500~1800毫升。如果活动后出汗多也可以适当增加饮水量。

喝太多含糖饮料：含糖饮料会增加血尿酸水平，发生痛风，还会增加高血压和糖尿病发生的风险性，高尿酸、高血压、糖尿病，这些都是危害肾脏健康的危险因素。

饮食太咸+大鱼大肉：饮食偏咸，易致血压升高；大鱼大肉的高嘌呤易致尿酸高，还会增加高血压的风险，进而损伤肾脏。

肾脏有多能干，就有多脆弱。

你天天做的这些小事 正在悄悄伤害“劳模”器官

要说人体里的“劳模”器官有哪些，肾脏一定名列其中。作为人体“过滤器”，它每天24小时无休止地工作，将新鲜血液过滤为原尿，再对原尿进行反复过滤和吸收，将有用的营养物质重新送回血液中，并把血液中的废物、多余盐分以及水一起排出体外，形成尿液。在正常情况下，肾脏可以每分钟过滤1升左右的血液，每隔4~5分钟就能将全身血液过滤一遍。

肾脏不会“喊疼”，所以很受伤。肾脏有很多干，就有多脆弱。

只要过滤过程中任何一个环节出现了问题，都会导致肾脏损伤，肾功能异常，致使血液中废物堆积、内环境紊乱。肾脏结构或功能异常持续超过3个月，我们称之为慢性肾病。

每10个中国人中，可能就有1人患上慢性肾病，很多人一发现就是中晚期，这是因为，肾不会“喊疼”。

肾脏是一个“沉默”的器官，因为它里面没有痛觉神经的分布，只有肾被膜、输尿管、肾盂等部位有感觉神经分布，当张力增加或被膜受牵拉时，才可发生疼痛。因此许多慢性肾病患者在一开始若是没有定期检查的习惯，根本感觉不到

自己的肾脏出现了问题。

但肾脏也并非完全不发声，如果我们的身体出现了水肿、尿量异常、尿的颜色和状态有异常、高血圧、肠胃不适及贫血等现象，要注意了，可能是肾脏在求救。

这些行为可能“掏空”你的肾

在生活中，我们应该怎么做才能预防慢性肾病呢？生活中常做些行为，可能会“掏空”你的肾：

憋尿：尿液在膀胱里憋太久会繁殖细菌，细菌经输尿管逆行荼毒到肾，导致尿路感染、肾盂肾炎、反流性肾炎等。

不爱喝水：多喝水，身体才能通过肾脏代谢体内的废物。喝太

少，轻者会引起泌尿系统炎症问题，严重的情况下，肾脏内代谢的废物难以及时排出，会引发肾结石、肾盂肾炎等一系列肾脏疾病。日常一定要多喝水，每人每天应饮水1500~1800毫升。如果活动后出汗多也可以适当增加饮水量。

肾脏有多能干，就有多脆弱。

孕产大百科

孕前孕期 这些检查要不要做？

■主持人许瑞英

正常父母也可能生出遗传病患儿。

事实上，每人有大约20000到25000个基因，其中，也有不少与GJB2耳聋基因类似的常染色体隐性基因，一旦两个携带者结合，表现正常的父母也可能生出遗传病患儿。比如SLC26A4基因可以造成孩子“一掌致聋”、G6PD基因让孩子一吃蚕豆就可能有生命危险，SMN1基因让孩子患上脊髓萎缩症……

如果在孕前、产前通过检查夫妻双方遗传基因状况，就可以明确基因遗传疾病的发生风险，通过遗传咨询和医疗帮助，可以有效降低出生缺陷，提高人口素质。

妇产科医生提醒：尽早进行产前筛查与诊断，让可能会面对先天性缺陷或遗传性疾病的家庭掌握先机。对可治疗的疾病选择适当时机进行宫内治疗；对于不可治疗的疾病，孕妇及家人也能够做到知情选择，或告知护理注意事项，或提供终止妊娠的机会，这是每一位夫妻都要重视的。

健康提醒

20余年“老酒保”眼睛突然看不清了 喝酒伤身莫贪杯

■吴利清

每餐喝白酒六七两，从起床到睡前，随时随地想喝就喝，自己也说不清一天究竟喝了几顿，这就是50岁的朱师傅20年来的“日常”，这种“醉人”的情况一直持续到去年9月中旬，朱师傅才痛定思痛，准备戒酒。

事情还要从去年8月说起，某天起来，朱师傅双眼突然看不清了，连旁边人的脸都看不清了，见之处一片“血红色”。这可吓坏了朱师傅和家人，随即来到宁波市中医院眼科邵愚主任处求诊。

详细问诊后，邵主任判断患者为长期饮酒导致的“双眼视网膜出血，缺血性视神经病变”，中医诊断“双眼暴盲症”，故予针灸在门诊治疗。第一次治疗后半个多小时，朱师傅自觉视力模糊消失，东西都能看清楚了，于是没有理会邵主任所说的要戒酒及定期复诊的嘱托，回家后继续“自酌自嗨”的生活。

到了9月中旬，朱师傅病情再一次反复，这次不仅眼睛看不见了，连走路都成了问题，自诉头晕失眠，由家人轮椅推入

健康心理

冲动是“魔鬼” 学会避免“情绪决堤”

■王英

常言道，“冲动是魔鬼”。我们都要学习掌控情绪，不做情绪的“奴隶”！

情绪不稳定，到底多可怕？从手握方向盘的“路怒症”，到辅导孩子作业时的鸡飞狗跳，情绪失控往往就在刹那间。“冲动是魔鬼”，即便只是瞬间的失控，也可能导致悲剧的发生……为什么如今越来越多的人变得焦虑、易怒、无法把控自己的情绪呢？

情绪通常被分为正面情绪和负面情绪，前者多表现为愉快、欢乐、振奋、轻松、恬静等心态；而后者常表现为焦虑、悲伤、抑郁、愤怒、恐惧等心态。无论是哪一种情绪，都是生活的原色，我们不要企图去掉任何一种颜色。

但时下，当人们出现负面情绪时，常常选择逃避，而不是正确面对。其实每个人都会有负面情绪，倘若不能正视，过度释放就会带来不好的局面，轻者致使人际关系紧张、工作效率低下，重者因长期紧张、郁闷、不快乐、情绪不安而演变为生理上的疾病。这就是心理学上所说的“心身疾病”，即持续的心理“疙瘩”，若不注意调节，不能解开，就会酿成生理上的疾患。

以下几点经验和做法有助于管理自己的情绪，不妨借鉴一下——

心理暗示法 通过语言、形象、想象等方式，对自身施加影响的心理过程，即对自己进行积极的自我暗示。