

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

2021年3月29日~4月4日是“中国麻醉周”，今年的主题是“敬畏生命，关注麻醉——疫情防控救重症，分娩镇痛护新生”。日前，记者走进浙江大学医学院附属第二医院(以下称“浙大二院”)麻醉门诊，探访麻醉学科的发展、麻醉医生的培养、麻醉技术如何改善患者诊疗和围手术期舒适度等公众关心的问题。

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

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。

医疗活动离不开麻醉学科

手术、检查、介入等一系列医疗活动，都离不开麻醉学科。可以说，麻醉学科通过无痛服务，使病人得到生理和心理上的愉悦、舒适。它是医院推动“舒适化医疗”的主导学科。

严敏介绍说，对于需要外科手术的患者而言，除了术前评估，术中，麻醉医生开始实施麻醉后，需要一直守候在患者身旁，把握其各项生命体征平稳。术后，患者会被送到麻醉后恢复室，麻醉医生需要严密观察患者是否意识

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”，整个体

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。

孕前孕期 这些检查要不要做？

■主持人许瑞英

“医生，我唐筛高风险，社区医生让我来做个产前诊断。”今年28岁怀孕20周的莫女士，4年前生育了一孩，但是个先天性耳聋患儿。因为家人听力都正常，莫女士一直以为是孕期经历的装修噪音影响了胎儿的听力发育。甚至社区医生建议她做进一步的羊水穿刺时，她还有些以为然。

事实上莫女士和老公都是GJB2基因235delC位点杂合突变，即耳聋基因的携带者。他们的大宝不幸结合父母双方的致病基因而致聋。唯一幸运的是，莫女士的二胎经过羊水穿刺，诊断其只是基因的携带者，未来听力正常。

莫女士的情况其实并不少见。我国每100人就有6人携带致聋基因，他们自身听力正常，但当遇到同样携带致聋基因的伴侣后，生耳聋患儿的风险极高。各种原因导致了每年新生听障儿童3万人以上(比例为3%)，0~6岁听力障碍儿童有80万。

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，所见之处一片“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惠主任处就诊。

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

诊室。邵主任接诊后，非常严肃地告诉患者戒酒的必要性和重要性，并将其收治入院系统治疗。

根据患者情况，邵主任一边予其针灸、穴位注射、中药调理等疏肝解郁、化瘀通络、明目安神治疗，一边联合相关科室处理患者的“酒精戒断综合征”。有一次夜里，朱师傅的戒断症状严重发作，胡言乱语、兴奋难眠、一会哭一会笑，主治医师为保证患者安全，从晚上一直到凌晨5点多，全程守在患者身边。

想到自己酒后的失态和医生对自己的病情如此关心负责，朱师傅终于下定决心戒酒，从此滴酒不沾，积极配合医生诊治。经过三个多月的调治，他的视力已基本恢复到发病前。截至目前，他也依然定期至邵惠主任处随诊。戒酒后，不仅视力逐渐恢复，其他各方面的问题也有了很大改善。

邵惠主任提醒：“严格意义上说，喝多少剂量的酒都不算适量，因为酒精进入人体就会对身体造成损伤。如果实在喜欢喝酒，也一定要适当、少量，以免损伤身体。”

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、恐惧等情绪。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“疼痛”，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。

自我安慰法 这种安慰能帮助人们面对挫折，消除焦虑，保持情绪的安宁和稳定，避免精神崩溃，可以达到自我激励、总结经验、吸取教训的目的。例如当自己因暴怒做错一件大事时，不要长久沉浸在沮丧中，而要宽慰自己，“塞翁失马，焉知非福”。从这次的失败中汲取经验，就可以在今后的岁月中不再重蹈覆辙。

适度宣泄法 情绪需要出口及表达。自我表达、心灵自语，能够使自己的劣性情绪逐渐得到释放和缓解；向他人表达，跟家人及朋友倾诉，宣泄自己的坏情绪；向环境表达，通过打球、跑步、瑜伽、冥想等形式，放松心情。值得注意的是，宣泄的同时要增强自制力，不能随意发泄不满或不愉快的情绪。

保持充足睡眠 当睡眠不足时，紧张、焦躁、不安等情绪就会如影随形。

及时求助 当无法正确接纳和抚慰自己的情绪时，就要及时求助于专业的心理咨询机构，接受心理疏导。心理专家会帮助求助者找出不合理信念之所在，即一些绝对化、极端化、粗暴化的错误认知，指点迷津，加以修正。

人的一生中，必然会有各种各样的情绪。既然我们无法完全掌控自己的情绪，就要学会管理情绪，疏浚情绪。当坏情绪即将暴发时，适时给自己冷静的时间。这个时候，你才是情绪的主人，继而才能“喜怒有常，悲喜有度”。只有管理好自己的情绪，才能管理好你的人生。

远离结核病 自由健康呼吸

■顾志清

自从新冠肺炎疫情出现，很多人对发热、咳嗽极其敏感。在公共场所听到有人咳嗽，就会下意识地屏住呼吸，并尽量远离这个人。自己要是出现发烧、咳嗽立马联想到会不会是感染了新冠病毒。其实，咳嗽不止，伴有低烧，这样的症状有可能不是新冠肺炎引发，而是肺结核“作祟”。

我们来了解一下肺结核。

肺结核是我国发病、死亡人数最多的重大传染病之一。肺结核主要通过咳嗽、打喷嚏传播。勤洗手、多通风、强健身体的可以有效预防肺结核。咳嗽喷嚏掩口鼻、不随地吐痰、戴口罩可以减少肺结核的传播。如果咳嗽、咯痰2周以上，应及时到医院诊治。

预防传染病，主要从控制传染源、切断传播途径、保护易感人群三方面入手。预防肺结核也同理。

得了肺结核的人最好不要经常到人的公共场所，应在家卧床休息或者到人少的地方适当运动。

结核病患者房间需透光性好，空气流通，并经常开窗通风；患者的衣物被子等应经常放在日

光下暴晒，依靠紫外线消毒。患者饮食用具要消毒，痰液吐到纸上或痰盂中，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，若发现疑似的病例应及时上报，定期在校内开展传染病防控知识宣传。

春风送暖 健康义诊



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

油腻、长痘

小心脂溢性皮炎

■张靖超

“油腻”男孩小周来到磐安县人民医院皮肤科门诊诉说着他的烦恼：自己已经二十来岁，过了青春期的年纪，怎么还满脸“青春痘”？

之所以称小周是“油腻”男孩，

是因为他脸、胸、背很爱出油，尤其头发，两日不洗就油得难受。近几日，小周脸上出现许多小红点，不痒，但有些痛，当时自己也没太在意，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”。

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、油腻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、卫生习惯较差、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、脑脓肿、脓毒血症、败血症，甚至死亡。

你天天做的这些小事

正在悄悄伤害“劳模”器官

■秦利

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。

肾不会“喊疼”，所以很受伤

肾脏有多能干，就有多脆弱。

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、高血压、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？生活中常这些行为，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；大鱼大肉的嘌呤易致尿酸高，还会增加高血压的风险，进而损伤肾脏。

睡眠不足，过于劳累：长期睡眠不足，过于劳累的人，肾功能下降速度远远快于睡眠充足的人，出现蛋白尿的风险也会更高。而且作息紊乱，还容易引起肥胖、高血压等疾病，反过来加重肾脏损害。

吸烟：吸烟会导致血管内皮细胞的损伤，从而损伤全身的血管，其中就包括了肾脏血管，亦会导致肾脏的损伤。

乱吃药：许多药物都是通过肾脏来完成代谢的，但临床上很多药物都会对肾脏带来伤害，长期胡乱吃药，对肾脏的危害是很大的，严重情况下会引起药物性肾衰竭。

最后，还要提醒大家一句，定期检查尿常规和肾功能也很关键。