

第9个“中国麻醉周” 走近麻醉医生 了解麻醉学科

本报记者 李嘉

每年3月的最后一周为“中国麻醉周”，今年的“中国麻醉周”从3月24日持续到30日，主题是“生命至重，大医精诚——守生命保驾护航，护健康安逸绵长”。

在这个特别的时刻，希望大家能更加了解麻醉学科，消除对麻醉的误解，感受到麻醉医生在守护生命健康中的重要作用。



市中心医院多学科联手

为患者抢通窒息生命通道

本报讯 记者李嘉报道：近日，市中心医院耳鼻喉科、头颈外科联合肿瘤科、麻醉科成功为一名复杂颈部肿块患者实施高难度手术，化解“咽喉要道”危机。

患者年过五旬，半月前发现左侧颈部肿块，因未重视导致病情急剧恶化，辗转多家医院治疗无果后，肿块已压迫喉腔，引发呼吸困难，随时可能因喉阻塞窒息。更棘手的是，患者还有高血压、糖尿病等基础疾病，手术风险较高。

患者入院后，耳鼻喉头颈外科、肿瘤科、麻醉科等多学科专家研究讨论后，为患者制定了周密可行的治疗方案。

手术中，麻醉科负责人董文理采用纤维支气管镜引导，完成“毫米级”精准插管；胡治华主任团队运用微创技术，在肿块与血管之间开辟出安全通道，完整清除200ml脓液。

手术历时2小时，出血量不足50ml。术后，患者复查显示肿块完全清除，喉腔压迫解除，已康复出院。

麻醉周的意义：让更多人了解麻醉

“中国麻醉周”不仅仅是纪念麻醉学的创立，更是希望通过各种宣传活动，让更多人了解麻醉学科，消除对麻醉的误解和恐惧。

麻醉医生作为现代医疗体系中的多面手，其角色早已突破了传统认知的“麻醉师”。

他们不仅是手术室内的“隐形守护者”，更是急慢性疼痛管理、重症救治、舒适化医疗等多领域的全能专家。

从无痛分娩到癌痛治疗，失眠治疗，从围术期安全到术后快速康复，麻醉医



麻醉医生：守护生命的幕后英雄

麻醉医生，不仅仅是简单的“打一针”，他们在围手术期还担任术前评估、术中管理和术后康复的角色，肩负着保驾护航的重任。

麻醉医生的职责包括：与患者的主管医生共同决定患者是否能耐受手术麻醉；决定采用哪种麻醉及监测措施；对患者施行麻醉；在手术全过程尽力保证患者的安全；在手术结束后使患者安全平稳地恢复；术后疼痛治疗；慢性疼痛的治疗。

大家关于麻醉医生的印象基本停留在手术室里面一群被口罩帽子裹得严严实实的神秘人，其实麻醉医生工作的内容不仅仅是各种手术的麻醉，他们遍布医院的各个角落。

各种类型手术的麻醉实施，为外科医生的操作创造良好条件：无痛胃肠镜的麻醉；无痛气管镜的麻醉；无痛诊疗前的麻醉评估；无痛分娩的实施；各种急性、慢性痛的诊疗；参与医院危重症的抢救；无痛磁共振检查的麻醉；睡眠治疗等……

麻醉与智力：消除您的担忧

很多人担心麻醉会影响智力或记忆力，其实这种担心大多是没有必要的。

首先，现代麻醉药物和技术已经非常先进，麻醉医生会根据患者的具体情况精确控制药物的剂量和麻醉的深度。手术结束后，麻醉药物会逐渐被身体代谢掉，不会长期留在体内。

其次，大多数患者在麻醉后可能会感到短暂的困倦或记忆力稍有下降，但这些症状通常会在几小时到几天内消失。对于大多数人来说，麻醉不会对智力或长期记忆产生显著影响。

当然，极少数情况下，特别是老年患者或有特定健康问题的人，可能会出现术后认知功能障碍（POCD），表现为记忆力下降或注意力不集中。这种情况通常是暂时的，但也有可能持续较长时

间。研究显示，POCD的发生与多种因素有关，如年龄、手术类型、麻醉时间等，而不仅仅是麻醉药物本身。

总的来说，麻醉是安全的，麻醉医生会全程监控患者的生命体征，确保手术顺利进行。

全身麻醉与半身麻醉：选择适合您的麻醉方式

选择全身麻醉还是“半身麻醉”（也称为局部麻醉或区域麻醉）取决于多种因素，包括手术类型、患者的健康状况以及个人偏好。

全身麻醉

全身麻醉是通过药物使患者完全失去意识和痛觉。患者在手术过程中处于无意识状态，不会感到任何疼痛或不适。全身麻醉通常用于较大或较复

杂的手术，如心脏手术、腹部手术或脑部手术。

优点：患者完全无意识，不会感到任何疼痛。适用于各种类型的手术，特别是那些需要患者完全不动的手术。

缺点：可能会有一些副作用，如术后恶心、呕吐、喉咙痛等。恢复时间较长，患者需要在恢复室中观察一段时间。

半身麻醉

半身麻醉是通过药物阻断身体某一特定区域的神经传导，使该区域失去痛觉，但患者保持清醒。常见的半身麻醉包括硬膜外麻醉和脊髓麻醉，常用于下肢手术、剖宫产等。

优点：患者保持清醒，可以避免全身麻醉的一些副作用，恢复时间较短，术后疼痛管理较为方便。

缺点：只适用于特定部位的手术；可能会有一些不适感，如压力感或触觉异常。

如何选择

手术类型：复杂或长时间的手术通常需要全身麻醉，而局部手术可以选择半身麻醉。

患者健康状况：有严重心肺疾病的患者可能更适合半身麻醉，以减少全身麻醉的风险。

个人偏好：有些患者可能更倾向于保持清醒，而有些患者则希望完全无意识。

最终的选择应由麻醉医生和外科医生根据患者的具体情况和手术需求共同决定。

如果您有特别的担忧或偏好，可以在手术前与医生详细讨论，他们会为您提供最合适的麻醉方案。

睡得不好可能是吃得不对

营养科医生推荐这些助眠食物

3月21日是世界睡眠日。不少人都经历过失眠的痛苦，失眠的原因有不规律作息、睡眠环境不佳、不良情绪影响等，但失眠总是找上你，也可能是因为你没“吃对”。专家表示，吃对了，方能睡个好觉。

不少上班族会在一天繁忙的工作结束后，约上好友去吃一顿超级丰盛的晚餐。但饱食一餐后的你，躺在床上是不是会觉得胃有点难受？这是因为消化系统在晚上的消化速度会放慢，而且人在入睡后胃肠道的消化能力大大下降，进食稍不

注意就容易造成消化不良，所以要尽量避免睡前吃大餐。

但睡前进食并非绝对禁止，不过，在食物的选择上，要尽量避免以下食物：

① 重咸、辛辣的食物

辣椒、大蒜以及生洋葱等辛辣的食物，会造成部分人胃部有灼热感，甚至消化不良，而且可能会引起泛酸。

② 易胀气食物

有些食物在消化过程中会产生较多的气体，从而产生腹胀感，妨碍入睡。这

些食物包括豆类、红薯、芋头等。

③ 高脂肪食物

高脂肪的食物会加重胃肠道、肝胆等消化系统器官的工作负担，刺激神经中枢，也会导致失眠。

那么有没有哪些食物可以助眠呢？专家指出，睡前吃某些食物是否真的能帮助入睡，至今仍没有确切的答案。不过，基于现有的研究，较为理想的睡前食物是：低升糖指数的碳水化合物+富含色氨酸类的食物。

除了牛奶，以下这些食物也富含色氨酸：豆类、坚果、鸡蛋、蜂蜜、香蕉等。

可以这样搭配：小半碗燕麦粥或小米粥、一小片全麦面包、几小块咸饼干或香蕉，再喝点牛奶或酸奶。

中医上，百合、莲子具有清心安神的功效，也不妨尝试一下。

专家建议，睡前2—3小时尽量避免吃东西。如果实在肚子饿的话，可以适当吃点前文中推荐的食物。

(本报综合)

咸安：监督护航民营企业发展壮大

性难题跟进监督，督促建立干部常态化下沉一线，“联企管家”一对一帮扶等机制，为民营企业提供“全周期”服务支持。2024年以来，已协调解决企业融资、人才引进、员工住房、子女教育、交通出行、供电不稳定等难题120余个，有效打通企业发展堵点，助力企业轻装上阵。

民营经济是推进中国式现代化的生力军，是高质量发展的基础。近年来，咸安区纪委监委始终将优化营商环境作为政治监督具体内容，以推动解决影响和制约企业发展的堵点痛点问题为导向，定期深入民营企业、项目一线，听取、收集民营企业诉求，督促职能部门履职尽责，全力护航民营企业发展壮大。

“民企兴，则经济兴；民企强，则经济强。”咸安区纪委监委有关负责人表示，下一步，区纪委监委将持续聚焦营商环境堵点痛点，升级“监督+服务”双轮驱动，以更精准的护航举措激发创业创新活力，提振民营企业的信心，护航民营企业发展壮大。

干部作风是营商环境的“风向标”。咸安区纪委监委始终坚持以问题为导向，把改进干部工作作风、提升服务质量等情况，梳理企业困难需求动态清单，全程跟踪督办，逐项销号，以闭环管理促进问题快速解决；聚焦融资难、人才短缺、转型慢等共

的“中梗阻”问题，以电视问政方式，曝光职能部门懒政、不作为、乱作为现象，倒逼职能部门改作风、优服务，助力企业生产跑出“加速度”。

咸安区纪委监委还聚焦政商交往关键环节和党风廉政风险易发领域，建立亲清政商关系“正负面清单”，明确划定政企交往的红线与底线，规范政企交往行为。深入开展“党纪法规进企业”活动，通过开展纪法宣讲、通报典型案例等方式，引导企业强化法治意识，鼓励企业主动参与政商环境监督，推动营造“以廉为荣、风清气正”的良好氛围。

“民企兴，则经济兴；民企强，则经济强。”咸安区纪委监委有关负责人表示，下一步，区纪委监委将持续聚焦营商环境堵点痛点，升级“监督+服务”双轮驱动，以更精准的护航举措激发创业创新活力，提振民营企业的信心，护航民营企业发展壮大。

干部作风是营商环境的“风向标”。咸安区纪委监委始终坚持以问题为导向，把改进干部工作作风、提升服务质量等情况，梳理企业困难需求动态清单，全程跟踪督办，逐项销号，以闭环管理促进问题快速解决；聚焦融资难、人才短缺、转型慢等共

的“中梗阻