

# 你以为的填饱肚子 可能使你置于险境

我们先分享几个常常发生于手术前的令医护人员哭笑不得的对话:

情景一:

麻醉医生:今天吃东西了吗?

患者:没有。

麻醉医生:那喝东西了吗?

患者:喝了瓶牛奶。

麻醉医生:额……

情景二:

麻醉医生:今天有没吃东西喝水呀?

患者:吃了一点点。

麻醉医生:不是交代你什么都不能吃吗?

患者:太饿了,我怕手术受不了。

麻醉医生:嗯……

很多患者总能找到各种理由让自己“填饱肚子”,其实手术前管床医生会根据你的病情及具体情况,给予适当挂瓶,里面含有维持你身体正常运转的各种能量,包括电解质、葡萄糖等等,术中麻醉医生也会根据手术情况以及人体的生理需要量计算出每个患者不同的输液量并给予补充。所有术前几小时、术中以及术后的前几个小时(根据手术具体情况具体分析)的能量

补给均是通过静脉输液完成的,各位朋友切记谨遵医嘱,手术暂停事小,万一没沟通清楚造成术中突发情况可就后悔莫及了。

手术前一天,麻醉医生都会对患者进行术前访视,不仅需要询问患者的身体状况、既往的用药情况、过敏史及手术麻醉史等,还有一个重要的事情就是交代患者几点以后就不能吃东西了。很多患者都对此表示不理解,今天我们就来聊聊为什么手术前不能吃东西呢?

我们先来了解下人在清醒状态下,有以下三种保护机制可以保护自己:

① 食管下段括约肌,它位于食管和胃的连接处,起到阀门的作用,可以防止胃里的食物和胃酸等返流到食管和口腔中;

② 吞咽动作,能够保证食物顺着食管进入胃,而不进入气管;

③ 咳嗽反射,可以清除误入气管里的异物。

但是,全身麻醉时我们需要用到肌肉松弛药、镇静药和镇痛药,待这些药物起效后会使得上述的保护性生理机能消失。大名鼎鼎的“海姆立克”急救法想必大家都不陌生吧,它就是因食

物、异物卡喉,造成窒息的一种有效的急救方法。呼吸道异物窒息表现为突然呛咳、不能发音或声音浑浊、呼吸急促、皮肤口唇发紫,严重者可迅速出现意识丧失,甚至呼吸心跳停止。清醒状态下尚且如此危险,更何况手术患者处于麻醉状态下完全丧失了各种保护性反射。

术前禁食禁饮应该怎么做呢?以下表格为各种食物类型的最短禁食时间,大家可以结合医生护士交代大家的时间对照着来。

2017版ASA术前禁食禁饮指南	
食物类型	最短禁食时间
清液体(清水、无渣果汁、茶类、无奶咖啡)	2h
母乳	4h
配方奶、液体类乳制品	6h
固体食物(淀粉类)	6h
脂肪、油炸类及肉类食物	不少于8h,视情况而定

注:该指南不适用于一些可能影响胃排空的生理状态或疾病,如过度肥胖、妊娠、胃食管返流病、各种肠梗阻以及急诊手术等。

随着ERAS(加快康复外科)理念的发展,国内外更多专家学者致力于小儿与成人术前禁食

禁饮的时间等临床质量改进的研究,基于ERAS理念的术前禁食禁饮方案也得到了更新和改善,从而达到合理地缩短术前禁食禁饮时间的同时减轻手术患者的应激反应的效果。目前临床上,健康成年人接受全身麻醉、区域麻醉和诊疗镇静下的择期手术,术前2小时可饮用含碳水化合物化合物的清饮,碳水化合物成分不做要求。对于儿童而言,为避免儿童禁食禁饮时间过长而产生的不良反应,应将清饮的摄

入时间尽可能接近术前2小时,同时需要麻醉医生进行更为详细的临床判断。

(作者:陈婷 主治医师 福建医科大学附属第一医院麻醉科  
林献忠 主任医师 福建医科大学附属第一医院麻醉科)

## 什么是血钙

钙是人体中含量最多的金属宏量元素。骨骼中存有人体内绝大多数的钙,血液中的钙含量很少,只占人体钙总量的1%,几乎全部存在于血浆中。血钙(Serum Calcium)是人体内重要的离子之一,它参与了多种生理过程,如神经肌肉传递、骨骼形成和维持正常心跳等。

### 血钙的正常指标

1岁以下的儿童:8.7~11.0mg/dL。1~17岁的儿童:9.3~10.6mg/dL。18~59岁的成人:8.6~10.0mg/dL。60岁及以上的成人:8.8~10.2 mg/dL。

由于不同实验室仪器精度不同等因素的影响,不同医疗机构出具的化验单参考值有一定差异。

### 血钙异常的影响

如果检测血钙低于正常值,有可能出现骨痛、肌痉挛、手足抽搐等症状,严重情况可引起喉肌痉挛致窒息、心功能不全甚至心脏骤停。

如果检测血钙高于正常值,有可能出现乏力、倦怠、淡漠,重者有头痛、肌无力,甚至可出现高血压、心律失常等,病理性高钙血症可能是由于多发性骨髓瘤、甲状旁腺功能亢进、肾功能

衰竭等引起。

现代医学研究表明,钙营养与人体免疫、神经、内分泌、消化、循环、运动、生殖等十多个系统的功能密切相关,尤其对维持正常骨密度、保护骨骼健康,强化神经系统的传导功能,维持肌肉神经的正常兴奋等方面具有重要作用。因此保持血清钙的正常水平,有助于维持人体正常生理功能。

如果检查血钙浓度异常,应去正规医院进行进一步化验检查,如果是缺钙引起的,日常要注意多吃豆制品多喝奶,同时多

# 补钙 您补对了吗

晒太阳进行补钙,如果是其他疾病引起的,应及时对症治疗。

## 什么时候需要补钙

大家可以参考我国居民膳食指南推荐每日钙摄入量(如下表)。

青少年、孕中晚期产妇、中老年需要的钙量大,这些人群建议最好补钙。

## 该买哪种钙

市面上的钙大体分为无机钙、有机钙、活性钙、新型钙。

1. 无机钙:如碳酸钙、磷酸钙、氯化钙等。这类钙片含钙量较高,补钙效果好,但是对胃肠道刺激较大,适宜身体健康的

人群	推荐摄入量(毫克/天)	人群	推荐摄入量(毫克/天)
0岁~	200	50岁~	1000
0.5岁~	250	65岁~	1000
1岁~	600	80岁~	1000
4岁~	800	孕妇一早	800
7岁~	1000	孕妇一中	1000
11岁~	1200	孕妇一晚	1000
14岁~	1000	乳母	1000
18岁~	800		

正常人群,不适宜2岁以下儿童及胃不好的人。

2. 有机钙:如乳酸钙、醋酸钙、葡萄糖酸钙、柠檬酸钙等。这类钙含钙量较低,但溶解度高,在溶解的过程中不需要胃酸的参与。不适合糖尿病患者食用。

3. 活性钙:如龙骨、牡蛎等。这类钙含钙量较高,但是水溶性差,水溶液碱性较强,对胃肠道刺激大,婴幼儿、胃肠功能障碍人群不宜食用。

4. 新型钙:如氨基酸钙、L-苏糖酸钙、酪蛋白钙等。这类钙在水中的溶解度高、含钙量高且吸收效果好,对胃肠道没有任何刺激,但价格较贵,所以在市面上较少见。

## 怎样合理补钙

健康人群:清晨、临睡前或者餐后2小时吃最佳;

胃不好的人群:饭后半小时或者餐中随餐服用;

缺钙人群:每日钙摄入量高、单片钙剂量高的:分次服用(3~4次/天);

需长期补钙的人群:间歇补钙最佳,可服用钙剂2个月,停用1个月后再重复。

(作者:余罗莉 福建医科大学附属第一医院检验科 主管技师)