

# 麻醉前如何停药

老张和老李原本素不相识，都因为膝关节炎要做相同的手术一起住进了医院，两人年龄相仿、兴趣相投，一来二去便很快熟络了起来。两人在医院跑了几天检查，这天早上查房完，骨科医生终于告知他们明天可以做手术了，两人都挺高兴，开始畅想术后康复完一起去旅游的美好时光。

巧的是两人都有高血压病，服药多年，可是当天麻醉医生来术前访视的时候，老张被告知要停药一周才可手术，而老李却只要手术当天早上不服用降压药物即可。

被推迟手术的老张可就嘀咕开了，都是同样的毛病，自己却被推迟了手术，是不是哪里得罪人家麻醉医生为难自己呢？

别急，且听麻醉医生给您科普一下关于麻醉前停药的那些事。

随着我国人口老龄化，慢性病发病、患病人数不断增多。这些人群需长期服用药物，然而其可能会增加麻醉的风险，为保障

手术安全，术前需要对相关药物进行管理，尤其是常见的心血管药物，让机体以最佳的状态迎接手术的到来。

具体哪些心血管药物要停，哪些可以持续服用呢？其实，看似和手术不相关的小事，却有许许多多的门道，且听黄小麻为您娓娓道来。

第一类是可以使用直至手术当日清晨的心血管药物，突然停用可能反而会造成撤药综合征等一系列副作用，代表的药物种类有β受体阻断剂类、钙通道阻滞剂(CCB)类以及硝酸酯类药物等。β受体阻断剂类有美托洛尔、索他洛尔等，突然停用可能会出现高肾素素能状态，从而增加心肌耗氧量。钙通道阻滞剂(CCB)类药物指的是诸如硝苯地平、维拉帕米等药物，有心肌缺血症状的病友如果突然停用，可能会出现心率及血压的上升，继发急性冠脉综合征。而像硝酸甘油等药物多用于慢性心力衰竭及冠心病的治疗，术前停药可导致

病情加重的风险，因此不主张术前停药过早，同样原因的还有像地高辛、奎尼丁等心脏抑制作用较轻的抗心律失常药物。

第二类是建议手术当日的清晨停用的心血管药物，包括卡托普利、缬沙坦等ACEI和ARB类药物以及呋塞米、螺内酯等利尿剂，不过这些药物停药方式并不绝对，权衡利弊后也可继续使用以避免病情恶化，这时候就需要大家听从专业医生的建议哦。

最后一类是需要引起我们警惕的药物，此类药物往往需要停用较长时间。阿司匹林、氯吡格雷等抗血小板药不可逆地持续抑制血小板的激活，停药后5至7天，待新生的血小板数量回升时才能使凝血功能恢复正常。以华法林为代表的抗凝血药术前应至少停用5天，但对于好发血栓的患者，停药时常用小剂量低分子肝素来进行替代治疗以预防深静脉血栓。此外，像利血

平这类肾上腺素能神经抑制药的复方制剂，常常引起麻醉医生的高度关注，其使体内有升压作用的递质耗竭，需要术前停药1周以上，并改用其他抗高血压药物。

除了心血管疾病的常用药物，围术期相关用药管理还有很多，具体还需要您的手术医师、麻醉医师和相关专科医师协商综合考虑后决定。有时可能需要较长调整时间，但是一切的准备都是防患未然，选择对您最有利的方案。

这下，大家就明白了为什么麻醉医生对老李和老张说的停药时间不一样了。

原来老张服用的降压药是利血平，应该停药一周的，而老李服用的降压药则不用。所以为了手术安全，一定要谨记麻醉医师的医嘱。

(作者:黄林燊 福建医科大学附属第一医院 麻醉科 主治医师)

林献忠 福建医科大学附属第一医院 麻醉科 主任医师)

# 假期健康生活指南

茶几上摆放着糖果和点心，好客的主人又端出各式水果和坚果，餐桌上早已摆好了佳肴……大家欢聚在一起，吃永远是绕不开的话题。对想要保持健康体重的人来说，这绝对是一个挑战。那如何在糖衣炮弹的围攻下平稳度过假期呢？

## “每逢假期胖3斤？”

很多人在冬日假期会长胖，即使那些正试图减重或进行体重监测的成年人也依然摆脱不了这个困局。那真的像我们说的“每逢假期胖3斤”吗？事实上，可能并没有想象中这么多。一项研究发现，西方国家的冬季假期一般成人平均体重增加不足1斤。真正的问题在于，增加的这些体重会保持到夏天，年复一年，累积的体重慢慢超出了我们的控制。尤其要注意，相较于体重正常的成年人，超重或肥胖的人体重增加可能更明显。

“食物不仅仅是能量和卡路里，尤其是在每年的这个时候。这是传统，是回忆，是文化，是社会联系，是家庭，是爱。”面对假期饮食，保持良好的心态，

做出正确的选择，充分享受生活的快乐才更重要。

## 如何能既无压力享受美食，又能更健康生活

1. 判断体型。了解自己，心中有数。测量身高和体重，用公式体重(kg)/身高<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>)计算出BMI值，18.5~24之间为正常体重，大于24为超重，大于28为肥胖，不足18.5则为消瘦。当然，如果你日常运动，肌肉丰富，BMI值超过24也可能是正常体重；而活动量少、肌肉减少的老年人则可能是BMI正常的肥胖。另外，腰围也是判断肥胖的一项重要指标。女性超过85cm，男性超过90cm都是腹型肥胖，要注意关注自己的健康了。

2. 不要不吃饭。为了即将到来的丰盛晚餐，你也许会选择少吃一顿，但这样做的结果可能是，饥肠辘辘的你反而吃下了更多的食物。假如你有高血糖，会发现血糖也更难控制。正确的做法是节假日也尽可能保持规律的生活习惯，避免暴饮暴食。

3. 吃什么很重要。炸鸡腿

肯定比青菜的热量更高。但也并不是要求你放弃一切油脂和高热量，只是在一定的范围内尽可能选择更健康的食物，比如凉拌或清炒的蔬菜、适当的粗粮、经煮炖或白灼的食材，避免煎炸食物。你爱吃的烧烤、麻辣香锅等大可不必忍痛割爱，但要注意浅尝辄止。

4. 聆听身体的信号。狼吞虎咽地进食往往会让我们遗漏了身体吃饱的信号。吃饭时注意细嚼慢咽，当饥饿感减轻，身体获得了足够的食物，我们的大脑会收到信号“吃饱了”。守在食物旁你会不自觉地继续进餐，这时请立即离开餐桌或堆满点心的茶几，和家人朋友一起泡茶喝、聊聊天，是更健康的聚会。

5. 睡眠不足会长胖。假期是重逢的喜悦，是彻夜的狂欢，是一整晚的畅谈，也是通宵的游戏和追剧。由于作息不规律，假期我们往往睡得更多。但你知道吗，睡眠不足会让我们在餐桌上更容易选择高热量的食物，以补充失去的精力，让我们的血糖控制、体重控制增加难度。

6. 让身体动起来。选择天

气晴朗的日子出门走走，晒晒冬日的暖阳，呼吸新鲜空气，不但能消耗卡路里，也能扫走阴霾，让心情变得更加舒畅。哪怕宅在家中，依然可以时不时站起来，舒展舒展身体。健康的生活方式可能并不能减轻体重，但却能减小腰围。

7. 长期坚持方有成效。如果这个假期你放纵了自己，上述的建议你都给出了错误的选择，体重悄悄离开了你的期望值，也不要太沮丧。假期只是暂时的，站在漫漫人生路上，这个假期的影响可能并不如我们想象得那么重要。你要知道，所有的好习惯都要循序渐进、长期坚持，健康的花朵就孕育其中，终有一天会在不经意间开放。

(作者:王燕 福建医科大学附属第一医院 内分泌科 主管护师)

医学科普专栏投稿邮箱:  
fujianwsbkp@126.com  
联系电话:0591-88369123  
联系人:杨老师