

儿童麻醉需格外关注的要点

张世杰 河北省武安市第一人民医院

儿童，尤其是幼儿和婴儿，在接受麻醉时面临着与成人截然不同的挑战。他们的生理机能与成年人存在显著差异，这意味着麻醉药物的作用机理、剂量计算以及并发症的发生率都有其独特之处。本文将深入探讨在儿童麻醉过程中需要格外关注的几个关键点，以保障患儿的安全与舒适。

麻醉并非简单的“睡一觉”，对于儿童来说，它涉及复杂的生理调整和情感体验。通过个性化、综合性的方法，我们不仅能确保手术的成功，还能最大限度地减少对孩子的负面影响，让他们在每一次治疗经历中感受到关爱与尊重。以下从几个方面来讲述儿童麻醉需要格外关注的要点：

一、重视生理差异的影响

儿童的解剖和生理特点使得他们在麻醉方面的需求与成人不同。例如，儿童的气道结构更狭窄，脂肪比例更低，水分含量更高，这些因素都会影响到麻醉药物的分布和代谢速度。此外，儿童的心血管系统和呼吸系统的调节机制也在发育中，对外界刺激的反应更为敏感。

二、心理层面更加需要关注

儿童对手术和未知环境的恐惧和焦虑往往比成人更加明显。麻醉前的心理准备和安慰至关重要。医生和护士可以通过讲故事、使用安抚玩具、预先介绍手术室环境等方式减轻孩子的紧张情绪，甚至让父母陪伴在侧直至孩子入睡。

三、术前需按需禁食禁饮

儿童的代谢快，能量需求大，术前禁食时间过长可能导致脱水 and 血糖下降。医生会给出具体的禁食禁饮建议，确保儿童在手术前达到适宜的状态，家长要严格遵守。

四、麻醉药物的精准给药

儿童麻醉时药物的精准给药是确保手术成功、安全的关键环节。儿童的身体大小、生理状态与成人有很大差异，这就意味着同样的药物剂量不能直接套用于儿童身上。精准给药涉及到多个方面的考量：

1、基于体重计算：

儿童麻醉药物的剂量通常是以体重为基础计算的，这是因为儿童的体重直接影响着药物的分配体积和清除率。一般而言，药物剂量的计算会参考儿童的实际体重或理想体重，但还需考虑到个体差异和特定情况。

2、年龄因素：除体重外，年龄也是一个重要因素。不同年龄段的儿童，其代谢速率和对药物的敏感性也有显著差别。例如，新生儿和早产儿的肝肾功能尚未完全发育，可能需要更低的剂量；青少年则接近成人水平，可能需要接近成人的剂量。

3、健康状况：儿童的基础疾病或病理状态，如心脏疾病、呼吸系统疾病等，也会改变药物的代谢和作用。医生会评估每个孩子的具体状况，调整药物剂量以适应这些特殊情况。

此外，在麻醉过程中，医生还需要连续监测生命体征和反应，根据实时数据调整药物剂量，确保孩子在整个手术期间处于理想的麻醉深度，同时也避免过度镇静带来的风险。

五、术后的细致观察和护理

儿童从麻醉中醒来的时间和方式也可能与成人不同。他们可能表现出更多的烦躁不安、哭闹或是定向障碍。为了保证他们的安全，需要密切监测生命体征，直到完全清醒且稳定。有时，即使已经醒来，也需要继续留观一段时间，以确保没有任何延迟出现的副作用。

在康复阶段中，儿童可能对

冷、口渴、排尿困难等情况感到不适。提供温暖保暖、少量饮水和舒适的环境，可以帮助他们更快地恢复。同时，父母或熟悉面孔的陪伴，对于稳定孩子的情绪具有重要作用。

六、监护和家长要充分地了解与交流

与患儿的家庭成员建立良好的沟通渠道也是非常重要的。医护人员要向患儿家长详细解释麻醉过程、预期的效果以及可能出现副作用，从而让父母更加安心。同时，也鼓励家长对手术过程中的疑惑和担忧进行提问，表达关切，确保能够良好地了解整个流程，知道何时该寻求帮助。

总而言之，儿童麻醉需要细致入微地规划和执行。从术前准备到术后恢复，每一步都需要专业知识和爱心。作为家长，可以通过询问医生详细的麻醉计划，参与到决策过程中，共同守护孩子的安全。而作为医疗工作者，则必须时刻保持警惕，不断更新知识，采用最佳实践，为每一位小患者提供最高质量的护理。让我们携手努力，为孩子创造一个既安全又温馨的医疗环境，让他们在成长的路上每一步都能走得稳健、自信。

颈椎病与生活方式：如何调整以预防疾病

王越泽 赵泽金

承德市中心医院

颈部的压力。

在站立时，双脚需分开并与肩同宽，保持膝盖微弯及收腹挺胸，头部自然抬起，避免身体过度前倾或者后仰。

而在睡觉时，选择的枕头高度及硬度应适中，这样可以保持颈部自然的弧度，减轻颈部的压力。如果侧卧，枕头的高度则应让头部和颈部能保持同一水平。如果仰卧，枕头需能托住颈部，避免颈部下面悬空。

二、坚持适当的锻炼

要保持颈部的健康，定期对颈部及肩部进行锻炼也有很大帮助。比如做颈椎操、瑜伽或者游泳等，通过这些锻炼，可以让颈部肌肉的力量及柔韧性增强，使颈椎的稳定性得以提高。

而具体锻炼时，如果是颈椎操，可以选择简单易操作的，如将头部前后左右的转动及上下点头等，以此可以促进颈部肌肉紧张状态的缓解；如果是瑜伽，其中有些体式如下犬式、猫牛式等，可以对颈部肌肉起到很好的拉伸作用，从而增强颈椎的灵活性；如果选择游泳，这属于一项全身的运动，其不仅能促进心肺功能的增强，同时基于水的浮力

可以让颈部的负担减轻，使颈部肌肉得到锻炼，从而更好地预防颈椎病。

三、避免长时间保持同一姿势

如果长时间保持同一姿势，如长时间低头或者扭曲颈部等，这些姿势会明显加重颈部的负担，使颈椎病的发生风险增加。因此，不管是在工作还是生活中，都应避免长时间保持同一姿势，尤其是长时间面对电脑工作的人，更应注意定期休息，每隔一段时间起身活动来放松颈部，避免颈部长时间保持同一姿势。并且如果是伏案工作，需保持工作合适的高度及倾斜度，确保颈部及背部能成自然的放松状态。

四、选择合适的枕头

枕头高度及硬度对颈部健康非常关键。如果枕头过高，会导致颈椎前屈过度；如果枕头过低，则不能对颈部起到足够的支撑作用。因此，选择合适的枕头，可以让颈椎的自然曲度得以维持，这也是颈椎病预防的重要措施。

在确定枕头高度时，需根据个人的身高、提醒及睡眠习惯来选择。如果侧卧，枕头的高度需

让头部及颈部与床面平行；仰卧时，枕头需将颈部托住，以免颈部悬空。而枕头材质的选择也有讲究，要更好地预防颈椎病，建议选择支撑力强及透气性好的枕头材质，如乳胶、记忆棉等。

五、加强颈部保暖

如果颈部受凉，容易导致肌肉痉挛及血液循环的不畅，致使颈椎病的风险增加。因此我们日常需重视对颈部的保暖，避免冷风对着颈部直吹。尤其是在寒冷的天气时，如果外出，应佩戴围巾或者穿高领衣服；而夏天则要避免颈部在空调下风口直吹，可以将空调风向往上调整，或者在空调房里穿长袖，以维持颈部的温度。

六、结语

除了以上几点之外，患者日常还应保持良好的生活习惯，如保证充足的睡眠、避免过度劳累以及保持愉悦的心情等，这些方法都对预防颈椎病有帮助。虽然颈椎病比较常见且目前难以根治，但是通过生活方式的合理调整，可以有效地预防其发生和发展，从而降低颈椎病带来的影响。因此我们需更加关爱颈椎健康，才能更好地享受生活。

心脏起搏器：生命的节奏守护者

王世超 山东大学齐鲁医院德州医院

在医学的神奇领域中，心脏起搏器宛如一位沉默而伟大的生命节奏守护者。它的存在，为无数心脏疾病患者重新点燃了生命之光，让这些原本紊乱的心跳恢复了有序的节奏。

一、心脏，作为人体最重要的器官之一，其正常的节律跳动是生命活动的关键。然而，一些疾病如病态窦房结综合征、房室传导阻滞等，会破坏心脏的正常节律。当心脏无法自主维持稳定的心跳频率时，患者的生命便处于危险之中。这时候，心脏起搏器就登上了拯救生命的舞台。

1、心脏起搏器是一种高度精密的电子医疗设备。它主要由脉冲发生器和电极导线两部分组成。脉冲发生器如同一个小巧但功能强大的“司令部”，它能够产生电脉冲。这些电脉冲通过电极导线准确地传输到心脏的特定部位。电极导线则像是“通信兵”，一方面接收来自脉冲发生器的指令，另一方面与心脏组织紧密相连，确保电脉冲能有效刺激心脏，使其产生有规律的收缩。

2、从工作原理上看，心脏起搏器通过感知心脏自身的电活动来发挥作用。当它检测到心脏跳动过缓或者出现长时间的停搏时，起搏器就会适时地发放电脉冲。这些电脉冲模拟了正常心脏电信号，促使心脏肌肉收缩，从而恢复正常的心跳节奏。而且，现代的心脏起搏器具有多种工作模式，可以根据患者的具体病情和心脏的实时状态进行调整。例如，有的起搏器可以根据患者运动和休息的不同状态来自动调节心跳频率，以满足身体在不同情况下的血液供应需求。

3、心脏起搏器的发展历程充满了艰辛与突破。早期的起搏器体积庞大，功能单一，而且使用寿命短。患者往往需要背负着沉重的设备，生活受到极大限制。随着科技的不断进步，起搏器在体积、性能和使用寿命等方面都有了质的飞跃。如今，新型的起搏器可以小到如同一枚硬币，能够被轻松植入患者体内，并且其电池续航能力大幅提高，减少了患者频繁

更换设备的痛苦。同时，智能化程度也越来越高，能更精准地适应患者心脏的变化。

二、在临床应用中，心脏起搏器给患者带来了新生。对于老年人来说，他们是心脏疾病的高发人群。许多患有严重心律失常的老人在安装起搏器后，生活质量得到了显著改善。他们不再因为心跳过缓而频繁头晕、乏力甚至昏厥，可以重新恢复正常的日常活动，如散步、下棋等。对于一些年轻的患者，特别是那些因先天性心脏病导致心律失常的人，起搏器让他们能够像正常人一样学习、工作和生活，追逐自己的梦想。

然而，心脏起搏器的使用也并非完全没有挑战。一方面，植入手术需要专业的医疗团队和严格的操作流程。手术过程中的任何细微失误都可能影响起搏器的功能和患者的安全。另一方面，尽管现代起搏器已经很先进，但仍存在一些潜在的风险，比如电极导线可能会出现移位、断裂等情况，或者起搏器可能会受到外界电磁干扰。这就需要患者在术后严格遵循医嘱，定期进行检查和调试。

三、从社会层面来看，心脏起搏器的广泛应用和不断发展也具有深远意义。它减轻了医疗系统对于因心脏节律问题导致的严重病症的负担，同时也让患者能够更好地融入社会，减少了因疾病而产生的社会隔离现象。而且，随着心脏起搏器技术的进一步推广，更多的人开始关注心脏健康问题，促进了心血管疾病预防和治疗相关知识的普及。

心脏起搏器作为生命的节奏守护者，以其独特的技术和卓越的性能在现代医学中占据着重要地位。它的发展是人类与疾病斗争的一个生动缩影，为无数患者守护着生命的节律，让他们在疾病的挑战下依然能够拥抱充满希望的生活，向着健康和美好的未来前行。在未来，我们有理由相信，心脏起搏器技术还将不断革新，为更多患者带来福音。

你知道翼状胬肉的常识吗？

黄强 金堂县中医院

翼状胬肉是眼科的常见病和多发病，中医称“胬肉攀睛”，是由于外界刺激引起的一种慢性炎症性疾病，局部球结膜纤维血管组织增生，单眼或双眼受犯，因其形状酷似昆虫的翅膀而得名。在局部球结膜病变后，可侵犯角膜，患者会出现眼部发红、异物感、发干、视力减退等症状，以及外观缺陷。主要发生于睑裂部的鼻侧或颞侧。那么关于翼状胬肉的知识，你还知道哪些呢？该疾病又该如何治疗呢？以下文章全都告诉你。

一、翼状胬肉有哪些类型

1、真性翼状胬肉
静止期：部分患者的胬肉在生长到黑眼珠边缘后就会停止，胬肉也不会充血，其颜色呈微红色，胬肉头部扁平，颈部及体部位置较薄，其处于静止状态但不会自行消退。

进展期：这类型的胬肉颈部较为宽大，其中含有大量新生血管，胬肉肥厚且充血，其体部呈三角形向两侧伸展，头部有明显隆起，胬肉会长入黑眼珠表面，甚至会遮挡瞳孔影响患者视物。

2、假性翼状胬肉

真性胬肉和假性胬肉的外观相似，但形成原因、临床表现均不相同。实际上假性胬肉发病诱因单一，多发生于热烧伤或者是化学烧伤、手术、炎症等，伤及角膜缘而导致的结膜与角膜的粘连。形成后一般不会继续生长，一般也不需要手术治疗。

二、翼状胬肉的病因有哪些

该疾病的确切病因与发病机制尚不明确，与以下因素有关：

环境因素，如长时间生活在炎热、日照量大、灰尘多、污染较为严重等区域的居民，以及长期从事户外工作，且没有做好眼睛保护的居民容易患上翼状胬肉。

翼状胬肉的发生与遗传因素、人乳头状瘤病毒感染等也有一定关系。另外，眼表的变化也可诱发翼状胬肉，在患上长期慢性结、角膜炎或是出现泪腺异常后，就可能会导致患者患上翼状胬肉。翼状胬肉的发生与生活习惯也有关系，不良的生活习惯或是诱发翼状胬肉的重要因素，也可能诱发翼状胬肉。

三、翼状胬肉应该如何预防

注意眼部卫生，并尽可能消除各类不良生活习惯，例如，熬夜、吸

烟、酗酒、长时间用眼等，要保持充足的睡眠，避免劳累，避免眼睛过度疲劳。户外活动、作业时可佩戴防尘、防紫外线的眼镜，尽可能避免烟尘、风沙及阳光等的刺激，保护眼睛。同时，注意手眼卫生，出现眼部不适症状时及时就诊，定期随访，依据病情情况选择合适的治疗方法。

四、得了翼状胬肉怎么办？

1、静止期且胬肉小的无症状者，可以观察。

2、药物治疗：适用于进展期未侵犯角膜或者合并慢性结膜炎的患者，给与抗生素眼药水，或者低浓度糖皮质激素眼药水治疗。

非甾体类消炎药也是治疗翼状胬肉的主要药物，该类型药物有着抗炎、缓解充血、抑制生长的作用。

3、手术治疗：如果翼状胬肉遮盖部分或全部瞳孔影响了患者视力；翼状胬肉影响眼球运动者；翼状胬肉有碍美观；进行性翼状胬肉及作为白内障等手术前的先行治疗等，通过药物治疗难以缓解症状时，就需要考虑手术治疗翼状胬肉。常见的手术方法有，翼状胬肉单纯切除术、翼状胬肉切除加羊膜覆盖术、翼状胬肉切除联合自体球结膜移植术、翼状胬肉切除联合角膜缘干细胞移植术等手术方式。不同手术方式有着不同的疗效。

翼状胬肉单纯切除：把翼状胬肉切除后，暴露巩膜，目前较少采用，操作较简单，手术耗时也短。但术后复发率高。翼状胬肉切除加羊膜覆盖术，但术后的复发率仍较高。翼状胬肉切除联合自体结膜移植术，在单纯翼状胬肉切除的手术基础上，将健康结膜移植到患者翼状胬肉的部位，可以减少防止术后复发的风险。翼状胬肉切除联合角膜缘干细胞移植术：目前的主流手术方法，移植角膜缘干细胞可以减少胬肉的复发风险。对于复发性翼状胬肉以及遮盖全部瞳孔的翼状胬肉患者，可联合板层角膜移植术治疗。

翼状胬肉虽然不会引发严重的后果，但任其发展不仅会影响患者的形象，还可能会影响患者视力，带来复视、角膜散光、视物遮挡等问题。因此，当发现患上翼状胬肉后不用过于惊慌，要先到医院就诊，了解翼状胬肉情况，并根据实际情况来选择合理的治疗方式。

经常头痛，是不是大脑有问题？

赵永梅

华北医疗健康集团峰峰总医院

头痛是许多人生活中常见的症状，它既可能是一过性的不适，也可能是某种潜在疾病的征兆。面对频繁的头痛，很多人会担心是否大脑出了问题。

一、头痛的分类

头痛作为一种常见的临床症状，其分类和病因多种多样。原发性头痛虽无法明确归因于某一确切病因，但其常见类型如紧张性头痛、偏头痛和丛集性头痛，各自具有鲜明的特点。紧张性头痛与情绪因素密切相关，是轻度至中度疼痛的代表，常因生活压力而诱发。偏头痛则以其严重的单侧头痛和伴随症状著称，如恶心、呕吐及光声敏感，严重影响患者的生活质量。丛集性头痛以其短时间内频繁发作、疼痛剧烈且伴有眼周症状为特点，给患者带来极大的痛苦。相比之下，继发性头痛的病因更为明确，涵盖了从脑血管疾病到神经系统疾病，再到全身性疾病和呼吸系统疾病等多个方面。这些疾病或损伤不仅引发头痛，还可能伴随其他严重症状，需要及时就医以明确诊断和治疗。

二、头痛的原因

1、头颅病变：

头颅占位性病变、硬膜下血肿、血管瘤破裂等头颅器质性病变均会引起头痛。对于高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、高脂血症的患者，应特别关注颅内病变，因为这些疾病可能导致脑梗死或脑出血，进而引发头痛。

2、睡眠障碍：长期睡眠不足或睡眠质量差，尤其是精神高度紧张、工作生活压力大的患者，容易出现头痛。这类头痛通常与焦虑、抑郁状态相关。

3、颈椎病：随着电子产品的普及，颈椎病已成为导致头痛的重要原因。颈椎退变、颈椎小关节病变刺激颈神经，会引发颈源性头痛。

4、情绪因素：长期处于生气、抑郁、紧张等不良情绪中，会使交感神经兴奋，导致头痛、头晕等症状。

5、生活习惯：过度摄入咖啡因、酒精、糖分等刺激性食物，饮食不规律、暴饮暴食等不良饮食习惯，以及长时间使用电子设备（如手机、电脑）导致的眼睛疲劳，都可能引发头痛。

三、头痛与大脑的关系

头痛时，人们担忧往往聚焦于大脑的健康。但实际上，头痛并非大脑本身发出的疼痛信号。大脑内部并没有直接感受疼痛的神经末梢，而是头面部其他结构，如头皮、血管、神经以及肌肉等，在受到物理、化学或生物性刺激时，会向大脑传递疼痛信号，让人们感知到头痛。这些刺激可能源于多种病因，如高血压、颈椎病、颅内感染等。值得注意的是，当头痛伴随其他症状，如视力模糊、记忆力减退、言语障碍时，这往往是大脑功能异常或潜在疾病的信号。脑血管疾病、神经系统疾病等可能在这些症状的背后隐藏。然而，多数情况下，头痛可能是由非疾病因素引起的，如睡眠不足、情绪波动、饮食不规律等。面对头痛，应理性分析，必要时寻求专业医疗建议，以确保大脑及整体健康。

四、如何应对头痛

保持良好的生活习惯：充足的睡眠、健康的饮食、适当的运动和减少压力都是预防头痛的有效方法。保持均衡的饮食，尽量避免摄入刺激性物质，有助于预防头痛。