

全身麻醉后，醒来为什么会感觉头晕

白晓龙 武安市第一人民医院

在现代医疗中，全身麻醉是一种常见的辅助手术手段，它能让患者在手术过程中处于无痛、安静的状态，确保手术顺利进行。然而，许多接受过全身麻醉的患者在术后醒来时，常常会感觉到头晕。这种头晕现象不仅让患者感到不适，也可能引发他们对自身健康状况的担忧。那么，全身麻醉后醒来为什么会感觉头晕呢？这背后涉及多个复杂的因素。

首先，药物残留是导致头晕的一个重要原因。全身麻醉需要使用多种药物，包括镇静药、镇痛药和肌肉松弛药等。这些药物通过不同的途径进入人体，抑制中枢神经系统，从而产生麻醉效果。尽管在手术结束后，麻醉医生会尽量减少体内药物的残留量，但仍有部分药物会在体内持续发挥作用一段时间。这些残留的药物会影响大脑的正常功能，干扰神经递质的平衡，进而导致头晕症状的出现。例如，一些长效的镇静药物，其代谢速度相对较慢，在术后数小时甚至数天内都可能在体内维持一定的浓

度，影响患者的平衡感和认知功能，使得患者感到头晕目眩。

其次，麻醉过程中的生理变化也对术后头晕有显著影响。在全身麻醉期间，患者的呼吸、循环系统等都会发生一系列改变。麻醉药物会抑制呼吸中枢，导致呼吸频率和深度的变化，这可能引起体内氧气供应不足和二氧化碳潴留。缺氧和二氧化碳蓄积会直接影响大脑的能量代谢，干扰神经细胞的正常功能，进而引发头晕。同时，麻醉还会对心血管系统产生影响，导致血压波动。手术中为了维持合适的手术条件，血压可能会被调整到较低水平，而术后血压的恢复过程可能并不平稳。血压过低会导致脑部供血不足，引起头晕；相反，血压过高也可能导致脑血管扩张，刺激神经末梢，同样产生头晕的感觉。

另外，手术本身带来的创伤和应激反应也是造成头晕的因素之一。手术是一种强烈的应激源，身体在遭受创伤后会启动一系列的生理和心理反应。手术过程中的失血、组织损伤等会激活身体的炎症反

应，释放出多种炎性介质。这些炎性介质不仅会影响局部组织的修复，还可能进入血液循环，对全身各个器官包括大脑产生影响。它们可以改变脑血管的通透性，导致脑组织水肿，影响神经传导，从而引发头晕。而且，手术带来的心理压力和焦虑情绪也不容忽视。患者在术前往往会对手术结果存在担忧，这种心理状态会影响神经系统的稳定性。术后醒来，身体的不适加上心理上的紧张，进一步加重了头晕的症状。

此外，个体差异在全身麻醉后头晕的发生中也起着重要作用。不同患者对麻醉药物的敏感性和耐受性存在很大差异。有些患者本身身体素质较差，肝肾功能不全，这会影响药物的代谢和排泄速度，使得药物在体内停留时间更长，更容易出现头晕等不良反应。老年人由于身体机能下降，大脑的代偿能力减弱，在全身麻醉后也更容易出现头晕且头晕症状持续时间可能更长。另外，患有某些基础疾病，如高血压、糖尿病、颈椎病等的患者，其脑血

肛周湿疹：难以启齿的困扰，科学应对有妙招

李志英 华北医疗健康集团峰峰总医院

肛周湿疹是一种常见的皮肤疾病，影响着全球约10%的人口。这种疾病虽然不会危及生命，却给患者带来极大的身心困扰。在潮湿闷热的夏季，肛周湿疹的发病率显著升高，许多患者因羞于启齿而延误治疗，导致病情加重。肛周皮肤的特殊解剖结构使其更容易受到刺激和感染，加之该部位通风不良、湿度较大，为湿疹的发生创造了条件。现代生活方式的变化，如久坐、穿着不透气的衣物等，进一步加剧了这一问题的普遍性。了解肛周湿疹的发病机制和防治方法，对于维护个人健康和

生活质量具有重要意义。

1、肛周湿疹：不只是皮肤问题

肛周湿疹的临床表现具有特征性。患者常感到肛周皮肤剧烈瘙痒，尤其在夜间加重，严重影响睡眠质量。皮肤可出现红

斑、丘疹、水疱，严重时会有渗出、糜烂和结痂。慢性期则表现为皮肤增厚、苔藓样变和色素沉着。

引发肛周湿疹的原因复杂多样。局部因素包括肛周潮湿多汗、卫生状况不良、肠道分泌物刺激等。全身因素如过敏体质、免疫功能异常、内分泌失调等也可能诱发或加重病情。精神压力、焦虑等心理因素在疾病的发生发展中起着重要作用。

肛周湿疹对患者生活质量的影响不容忽视。持续的瘙痒和不适感影响工作和社交，部分患者因此产生焦虑和抑郁情绪。夜间瘙痒导致的睡眠障碍进一步加重身心负担，形成恶性循环。

2、诊断与鉴别：明确病因是关键

肛周湿疹的诊断主要依据临床表现和病史。医生会详细询问患者的症状特

点、持续时间、加重或缓解因素等。体格检查时要注意皮损的形态、分布范围及严重程度。需要与肛周湿疹鉴别的疾病包括真菌感染、银屑病、接触性皮炎等。真菌感染常表现为环形红斑，边缘清晰；银屑病皮损表面有银白色鳞屑；接触性皮炎有明确的接触史，皮损边界清楚。实验室检查在诊断中具有重要价值。真菌镜检和培养可排除真菌感染，斑贴试验有助于发现接触性过敏原，血液检查可评估全身状况和免疫功能。

3、科学防治：从生活细节做起

日常护理是防治肛周湿疹的基础。保持肛周清洁干燥，使用温和的清洁剂，避免过度搔抓。穿着宽松透气的棉质内衣，避免局部摩擦。注意饮食调理，避免辛辣刺激

刺激性食物。药物治疗需在医生指导下

麻醉药如何让患者在手术中感觉不到疼痛

穆娟娟 武安市第一人民医院

麻醉药种类繁多，根据作用方式和作用部位的不同，主要分为全身麻醉药和局部麻醉药两大类。

全身麻醉药作用于整个中枢神经系统，使患者意识消失、全身痛觉丧失、遗忘并保持一定的肌肉松弛状态。常见的全身麻醉药包括吸入麻醉药和静脉麻醉药。吸入麻醉药通过呼吸道进入体内，经肺泡毛细血管膜扩散入血，进而作用于中枢神经系统；静脉麻醉药则直接通过静脉注射进入血液循环，迅速到达大脑发挥作用。

局部麻醉药主要作用于局部神经，阻断神经冲动的产生和传导，使身体某一局部区域暂时失去痛觉。常用的局部麻醉药有利多卡因、布比卡因等。它们可以应用于手术切口部位、神经周围或椎管内等，根据不同的手术需求和麻醉方式选择合适的用药部位。

全身麻醉药的作用机制较为复杂，目前尚未完全明确，但有几种主流的理论。其中一种是“脂质学说”，该学说认为全身麻醉药脂溶性较高，容易溶解于神经细

胞膜的脂质双分子层中，使细胞膜膨胀，改变了细胞膜的流动性和离子通道的功能，从而影响神经冲动的产生和传导。例如，吸入麻醉药进入神经细胞后，可能会干扰细胞膜上离子通道的正常开闭，使得钠离子、钾离子等无法正常进出细胞，进而阻碍神经冲动的形成和传递，最终导致大脑无法接收到疼痛信号。另一种重要的理论是“蛋白质学说”，即全身麻醉药与神经细胞膜上的特定蛋白质（如离子通道蛋白、受体蛋白等）相互作用，改变其结构和功能。

局部麻醉药的作用机制相对较为清晰。它们主要通过阻断神经细胞膜上的电压门控钠离子通道来发挥作用。当神经受到刺激时，细胞膜去极化，钠离子通道开放，钠离子大量内流，引发动作电位，从而产生神经冲动。局部麻醉药能够与钠离子通道的特定部位相结合，阻止钠离子内流，使神经细胞膜无法去极化，也就不能产生和传导神经冲动。这样一来，手术区域的疼痛信号就无法向中枢神经系统传递，患者在局部就感觉不到疼痛。

生活中常见的需要局部麻醉的小手术有哪些

张世杰 武安市第一人民医院

些痣可能会因为摩擦、恶变倾向等原因需要切除。比如长在手掌、足底等易摩擦部位的痣，或者外观出现异常变化的痣。在进行痣切除手术时，局部麻醉是常用的麻醉方法。医生会在痣的周围浸润麻醉药物，然后用手术刀将痣完整切除，必要时还会进行缝合。这种手术操作相对简单，时间较短，患者在术中基本无痛感，术后只要做好伤口护理，防止感染，通常能较快愈合。

二、口腔科手术

（一）拔牙术

拔牙是口腔科最常见的手术之一。无论是因为龋齿严重无法保留、智齿反复发炎，还是正畸需要等原因，都可能需要拔牙。在拔牙前，医生会根据拔牙的位置和复杂程度选择合适的局部麻醉方法，如浸润麻醉或阻滞麻醉。以拔除上颌前牙为例，多采用局部浸润麻醉，将麻醉药注射到牙齿周围的牙槽骨和牙龈组织内；而拔除下颌磨牙时，常采用下牙槽神经阻滞麻醉，通过将麻醉药注射到神经周围，使同侧下颌牙齿、牙龈及下唇等区域

失去痛觉。麻醉生效后，医生使用专业的拔牙器械将牙齿拔除。虽然拔牙过程中患者不会感到疼痛，但可能会听到一些器械操作的声音和感觉到一定的力量。

（二）口腔黏膜肿物切除术

口腔黏膜有时会出现一些良性肿物，如乳头状瘤、纤维瘤等。当这些肿物影响口腔功能或有恶变倾向时，需要进行切除手术。手术前，医生会在肿物周围的黏膜下注射局部麻醉药，使手术区域麻木。然后小心地将肿物完整切除，尽量减少对周围正常组织的损伤。由于口腔黏膜血液循环丰富，术后愈合相对较快，但患者仍需注意口腔清洁，避免伤口感染。

三、普外科手术

（一）腱鞘囊肿切除术

腱鞘囊肿是发生于关节部腱鞘内的囊性肿物，是由于关节囊、韧带、腱鞘的结缔组织退变所致，常见于手腕背侧、足背等部位。当腱鞘囊肿较大，压迫周围组织引起疼痛、活动受限等症状时，可考虑手术切除。手术在局部麻醉

管和神经系统已经存在一定程度的病变或功能异常，全身麻醉及手术的刺激会进一步加重这些问题，增加头晕发生的风险。

为了减轻全身麻醉后头晕的症状，医护人员通常会采取一系列措施。术后会密切监测患者的生命体征，包括血压、心率、呼吸等，及时调整治疗方案以维持身体内环境的稳定。对于因药物残留导致的头晕，会根据情况给予相应的药物促进药物代谢和排出。同时，鼓励患者尽早活动，促进血液循环，有助于身体恢复。在心理方面，医护人员会给予患者充分的关心和安慰，缓解其紧张焦虑情绪。

总之，全身麻醉后醒来感觉头晕是多种因素共同作用的结果。了解这些原因，不仅有助于患者正确认识术后出现的不适症状，减少不必要的恐慌，也为医护人员采取针对性的预防和治疗措施提供了依据。随着医学技术的不断进步，相信未来能够更好地控制全身麻醉的不良反应，让患者在术后能够更加舒适、快速地恢复健康。

进行。急性期可使用硼酸溶液湿敷，亚急性期选用糖皮质激素软膏，慢性期可使用焦油类制剂。抗组胺药物可缓解瘙痒症状。继发感染时需加用抗生素。

预防复发需要长期管理。保持规律作息，适度运动，避免久坐。控制情绪压力，必要时寻求心理疏导。定期复诊，及时调整治疗方案。

肛周湿疹的防治是一项系统工程，需要患者、家属和医疗团队的共同努力。通过科学的认识和规范的治疗，大多数患者可以获得良好的控制效果。随着医学研究的深入，新的治疗方法和药物不断涌现，为肛周湿疹患者带来了更多希望。重要的是摒弃偏见，及时就医，在专业指导下进行规范治疗，重获健康舒适的生活。

此外，局部麻醉药的作用还具有浓度依赖性和频率依赖性。在一定浓度范围内，药物浓度越高，对钠离子通道的阻滞作用越强；同时，神经冲动发放频率越高，局部麻醉药对其阻滞效果也越明显。这意味着在手术过程中，随着局部麻醉药在手术部位的浓度升高以及神经频繁受到刺激，麻醉效果会更加确切。

在实际手术中，麻醉医生需要根据患者的年龄、体重、病情、手术类型等多种因素，精确调整麻醉药的种类、剂量和给药方式，以确保患者既能处于无痛状态，又能维持生命体征的稳定。同时，先进的监测技术如脑电图（EEG）、脑电双频指数（BIS）监测等，可以实时反映患者的麻醉深度，帮助麻醉医生及时调整麻醉方案，避免麻醉过深或过浅带来的不良后果。

总之，麻醉药通过巧妙地干预人体的疼痛传导机制，让我们在手术中免受疼痛的折磨。随着医学技术的不断发展，麻醉药的研发和应用也在不断进步，为患者提供更加安全、舒适的手术体验。

肠道“堵车”怎么办

通便攻略请收好

韦雪曼 河池市人民医院

在日常生活中，你是否有过这样的经历：肚子胀胀的，总感觉有便意，却怎么也排不顺畅，仿佛肠道里发生了一场“大堵车”。便秘，这个看似常见的问题，却严重影响着人们的生活质量。别着急，今天就为大家送上一份全面的通便攻略，帮你解决肠道“堵车”的烦恼。

一、认识便秘：不只是排便次数的问题

便秘不能简单等同于排便次数减少，通常每周排便少于3次，且伴有大便干结、排便困难、排便不尽感等症状，就可能是便秘。其成因复杂，不良饮食习惯是主因之一，现代人饮食精细，膳食纤维摄入严重不足。膳食纤维堪称肠道“清洁工”，能增加粪便体积、促进肠道蠕动，缺乏时粪便易干结、难以排出。运动量不足同样常见，快节奏生活让人们久坐不动，肠道蠕动随之变慢。另外，年龄增长、疾病（如甲状腺功能减退、肠道肿瘤）、药物副作用（如某些降压药、抗抑郁药）和精神压力等，也都可能引发便秘。

二、饮食调理：给肠道“添动力”

增加膳食纤维摄入

多吃富含膳食纤维的食物是缓解便秘的基础。菠菜、西兰花、芹菜等蔬菜，苹果、香蕉、梨等水果，还有燕麦、糙米、全麦面包等全谷物食品，都是优质膳食纤维来源，它们能改善肠道功能，促进排便。不过，香蕉要选熟透的，未熟透的反而可能加重便秘。

保证充足水分摄入

水分对肠道健康很关键，每天至少喝1500－2000毫升水，可使大便保持湿润、易于排出。早上起床空腹喝一杯温蜂蜜水，能刺激肠道蠕动，但蜂蜜含糖量高，糖尿病患者需谨慎饮用。

摄入适量油脂

适量摄入油脂有益通便，橄榄油、亚麻籽油等富含不饱和脂肪酸，能润滑肠道。烹饪时可适当使用，每天吃一小把杏仁、核桃等坚果，也能补充油脂、助力排便。

三、生活方式调整：为肠道“松绑”

适度运动

运动是促进肠道蠕动的有效方式。每天进行30分钟以上的有氧运动，如快走、跑步、游泳等，能增强肠道的活力。对于上班族来说，即使工作繁忙，也可以利用碎片化时间进行简单的运动，比如每工作1－2小时，起身活动5－10分钟，做做伸展运动。另外，瑜伽中的一些体式，如猫牛式、下犬式等，对促进肠道蠕动也有很好的效果。

养成良好排便习惯

定时排便非常重要。每天尽量在固定的时间去厕所，即使没有便意，也可以在马桶上坐几分钟，培养排便反射。排便时要集中注意力，避免玩手机、看书等分散注意力的行为，以免抑制排便反射。

减轻压力

长期的精神压力会影响肠道功能，导致便秘。学会放松身心，减轻压力，对缓解便秘大有裨益。可以通过冥想、深呼吸、听音乐、旅游等方式来放松自己。每天花10－15分钟进行冥想，专注于呼吸，能帮助你平静身心，改善肠道的紧张状态。

四、辅助方法：助力肠道畅通

腹部按摩

腹部按摩是一种简单有效的通便方法。睡前或起床后，平躺在床上，双手交叠，以肚脐为中心，顺时针方向按摩腹部。按摩时力度适中，每次按摩5－10分钟，能促进肠道蠕动，帮助排便。

补充益生菌

益生菌可以调节肠道菌群平衡，改善肠道功能。可以通过食用含有益生菌的食物，如酸奶、泡菜等，来补充益生菌。也可以在医生的指导下，服用益生菌制剂。但要注意，益生菌不能与抗生素同时服用，否则会影响其效果。

五、何时就医：警惕便秘背后的隐患

大多数情况下，通过上述方法，便秘问题都能得到有效缓解。但如果便秘持续时间较长，经过自我调理后仍无明显改善，或者伴有便血、腹痛、体重下降等症状，就应及时就医。这些症状可能是肠道疾病的信号，如肠道息肉、肿瘤等，需要进行进一步的检查，如肠镜检查、大便潜血试验等，以明确病因，及时治疗。

肠道“堵车”虽然常见，但只要我们掌握正确的方法，从饮食、生活方式等多方面入手，就能让肠道恢复畅通，重拾健康与舒适。希望这份通便攻略能帮助大家解决便秘的困扰，拥有健康的肠道，享受美好的生活。