

手术前为何要“饿肚子”？ 禁食禁饮的生死法则

手术前医生总会反复叮嘱：“手术前一晚12点后就不能吃饭喝水了！”很多人不理解：手术之前为什么要禁食禁饮呢？饿肚子做手术不是更虚弱吗？殊不知，如果不“饿肚子”做手术，可能会酿成十分严重的后果，危及自己的生命。今天就来揭开手术前禁食禁饮的“生死密码”吧！

为什么要“饿肚子”做手术

手术前禁饮禁食，主要是出于对患者安全的考虑。想象一下，我们在吃东西或喝水时，如果不小心被呛到，就会咳嗽或者赶紧咽下去，防止食物或水进入气管。但在手术过程中，因为麻醉的原因，吞咽和咳嗽反射会非常弱，甚至消失。此时，如果胃里有食物或水，就很容易反流到咽部，再误入呼吸道，造成气道阻塞或者吸入性肺炎。特别是对于需要做胃肠道手术的患者来说，如果术前没有禁食禁饮，胃里的食物残渣和消化液还可能污染手术区域，增加术后吻合口感染和瘘的发生风险。

正确的禁食禁饮时间是多久

禁食禁饮的时间有讲究，可以用简单好记的原则来说明，即2-4-6-8原则。具体而言，手术前2小时，如果渴了，可以喝点清饮料，比如水、果汁，但需要注意控制

量，大概每公斤体重不超过5毫升，或者总量别超过400毫升，且饮料里千万别有酒精。手术前4小时，如果患者是需要母乳喂养的小宝宝，可以喝一些母乳，但需要注意少量喂养。手术前6小时，可以吃些容易消化的固体食物，比如馒头、面包。手术前8小时，可以吃脂肪和肉类食物，以拥有足够的时间去消化。此外，也需要注意，并不是术前禁食禁饮时间越长越好。如果长时间禁食禁饮，可能会导致身体出现焦虑、脱水等不适症状，手术后还可能会增加恶心、呕吐的发生率。

禁食禁饮期间有哪些注意事项

在术前禁食禁饮期间，如果患者感觉到口渴难耐，可以尝试用湿润的棉签擦拭口唇，以缓解干燥所带来的不适感。但是，需要避免直接饮水。同时，也需要保持平和以及放松的心态。通过深呼吸、冥想等

方式，调节自身情绪，以减少因术前紧张而产生的不适感。

如果禁食禁饮超时了怎么办

如果禁食禁饮超时，要第一时间向医生报告。医生会根据患者的禁食禁饮时长、当前身体状况以及手术类型，综合评估是否需要对手术时间做出调整。在禁食禁饮期间，若患者出现低血糖或低血压等生理反应，医生可能会先采取紧急措施，如静脉输液，以迅速纠正相应的状况。静脉输液不仅能够补充患者因禁食禁饮而缺失的葡萄糖和电解质，还能维持其正常的生理代谢需求，为手术做好充分准备。此时，患者和家属需要积极配合，充分理解医生的决定。

术前禁食禁饮，看似是“不近人情”的要求，实则是医学前辈们用无数教训总结出的安全准则。每一次严格遵守，都是在为手术安全“加码”。

平江县第二人民医院 吴爱月

高血压，居家监测该怎么做？

高血压目前已经发展成为全世界范围内常见的一种慢性疾病，也是诱发心脑血管疾病的危险因素，而居家自我监测和管理是防控高血压的重点内容。现如今，不少家庭都已配备了血压计，那么，居家监测应该怎样做？下面就让我们一起探讨下吧！

高血压到底是什么

高血压即为血液流动时给血管壁带来压力值持续超出正常水平的情况。在不应用任何降压药物前提下，非同一天测定血压三次数值，舒张压（低压）≥90毫米汞柱和/或收缩压（高压）≥140毫米汞柱，表示为高血压。目前，高血压之所以被叫做“无声杀手”，是因为如果机体长期处于高血压状态，容易增加心脑血管疾病发生风险。

高血压病因和症状

高血压疾病会受到人们精神因素、生活习惯、遗传因素、年龄因素等影响。且因个体不同罹患疾病之后呈现出不同的症状表现，如眩晕、耳鸣、头痛、心慌气短。

高血压病治疗要点

1. 非药物治疗 这种干预方法实际是调整生活方式，如保持合理日常饮食习惯，遵守低糖、低脂、低盐的原则，多食用新鲜蔬果。控制每日食盐摄入量，增加膳食纤维的摄入；同时需要积极控制体重，适当进行游泳、慢跑及散步等活动。此外，保持良好的心态面对疾病，避免因负面情绪影响血压水平的控制。

2. 药物治疗 目前主要包括利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂（ACEI）、β受体阻滞剂、钙通道阻滞剂（CCB）及其血管紧张素Ⅱ受体拮抗剂（ARB）药等五大类药物，在药物治疗过程中，高危群体应立即进行降压治疗；低危和中危群体，可通过改变日常生活方式进行维持，多次测量血压如果还是超过140/90毫米汞柱，此时予以其药物治疗。

居家监测该怎么做

血压计的选择会对测量结果准确性产生直接影响，居家监测群体建议应用上臂式电子血压计，其具有较小测量误差，基本和医院测定结果一致，且操作比较简单，因此适合居家监测使用。

测量时人们需要坐于带有靠背的椅子上，让双脚平放在地面上，不可交叉双腿，同时让手臂自然放在桌面上，确保上臂中点和心脏位于相同水平开始测量。且测量中需放松，按照说明书进行操作，测量时保持静止不动。完成测量之后需要及时记录准确的血压值，为了确保读数更准确，需取2~3次测量的平均值，消除偶然误差。需要注意的是，居家测量标准不同于诊室标准，居家测量一般诊断阈值为舒张压≥85毫米汞柱或收缩压≥135毫米汞柱。

高血压管理是“持久战”，高血压患者日常应了解自身血压情况，通过正确方法每日规律测量血压，且及时记录测量数据，让“无声杀手”无处遁形。记住，只有早发现、早诊断、早干预，才可减少发生并发症的概率，守护自身心脑健康。

湖南省邵阳市邵东市简家陇镇卫生院 付聪容

立秋时节话调理

又是立秋时节，此时阳气渐收、阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛。俗话说“秋冬进补，来年打虎”，黄帝内经有“春夏养阳，秋冬养阴”的说法，那秋季该如何调理身体？下面谈谈个人浅见。

秋季药物调理要因时而异

秋天气温由热转寒，养生应分初秋、仲秋、深秋三个不同的时段。

初秋即从立秋到白露，这时我国大部分地区仍处于夏季，尤其是南方，天气尤为湿热。这时虽名为初秋，实为长夏，长夏属土，在气为湿，在脏为脾。因此药物调理应清热祛湿、补脾健胃。

此时可用白扁豆、山药、茯苓等熬粥。白扁豆甘、微温，可健脾化湿，和中消暑，用于脾胃虚弱，食欲不振，大便溏泻，胸闷腹胀。山药甘、平，可补脾养胃，生津益肺，用于脾虚食少，久泻不止，肺虚喘咳。茯苓甘、淡、平，可利水渗湿，健脾，宁心，用于水肿尿少，痰饮眩悸，脾虚食少，惊悸失眠。

仲秋即从白露到寒露，这时气温逐渐下降，秋意渐浓，天气多晴无雨，风干物燥，要注意防治温燥。

此时可用西洋参、桑叶、枇杷叶等泡茶，也可用百合熬粥。西洋参甘、微苦、凉，可补气养阴，清热生津，用于气虚阴亏，虚热烦倦，口燥咽干。桑叶甘、苦，寒，可疏散风热，清肺润燥，清肝明目，用于风热感冒，肺热燥咳，头晕头痛。枇杷叶苦，微寒，可清肺止咳，降逆止呕，用于肺热咳嗽，气逆喘急，烦热口渴。百合甘、寒，可养阴润肺，清心安神，用于阴虚燥咳，劳嗽咳血，失眠多梦。

深秋即从寒露到立冬，这时气温进一步下降，寒意渐浓，北方开始下雪，南方则有霜冻，要注意防治凉燥来袭。此时可用玉竹、黑芝麻、核桃仁等煲汤。玉竹甘、微寒，可养阴润燥，生津止渴，用于肺胃阴伤，燥热咳嗽，咽干口渴。黑芝麻甘、平，可补肝肾，益精血，润肠燥，用于精血亏虚，头晕眼花，耳鸣耳聋，须发早白。核桃仁甘、温，可补肾，温肺，润肠，用于肾阳不足，腰膝酸软，阳痿遗精，虚寒喘嗽。

药物调理也要因地而异

不同的环境对人身体的影响显然不同。《素问·阴阳应象大论》说“地不满东南，天不满西北”，南北地域温差、地理环境不一致。而“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开”更表明同一地域山上山下气候也不同。因此利用药物调理身体要考虑地域差异。更值得重视的是，随着现代科技的发展，空调普及更是改变了人们的工作生活环境，在空调下工作生活易感风寒。

空调环境下的药物调理可用香薷、生姜等泡茶。香薷辛、微温，可发汗解表，化湿和中，用于暑湿感冒，恶寒发热，头痛无汗，腹痛吐泻。生姜辛、微温，可解表散寒，温中止呕，化痰止咳，用于风寒感冒，胃寒呕吐，寒痰咳嗽，鱼蟹中毒。

药物调理更要因人而异

由于不同的人存在年龄、性别、体质、生活习惯等个体差异，因而中医治病强调因人制宜。如肥人多痰，调理时不宜再用滋阴类药品；瘦人多火，调理时莫再用补阳的药物。另外，已经患病的人身体情况复杂，不宜自行调理，应经医师诊断后辨证施治。

浏阳市集里医院 熊灿