



舒适化医疗之无痛胃肠镜

随着医学知识的普及，越来越多的人认识到定期胃肠镜检查的重要性。胃肠镜检查用于观察胃和肠道内部的情况，是食管、胃、结直肠疾病诊断的首选手段，以帮助医生诊断和治疗相关疾病，还可切除癌前腺瘤性息肉等病变。传统普通胃肠镜检查时间长、痛苦大，往往伴随着恶心、呕吐、腹痛，有的患者一听到胃肠镜检查就恐惧或拒绝检查。为了解决这个问题，麻醉科医生开展了无痛胃肠镜技术项目，让患者在睡梦中不知不觉地完成检查，过程无痛苦，事后无记忆。

无痛胃肠镜检查的优势

1. 减少了检查过程的痛苦 无痛胃肠镜检查采用了麻醉或镇静药物，静脉麻醉药注入十几秒钟后患者就会进入睡眠状态，缓解了患者的紧张、恐惧情绪和不适感，使患者在检查过程中无痛苦。

2. 创造了良好的检查条件 无痛胃肠镜检查可以更好地扩张胃肠道，提供更清晰的视野，医生能够更加仔细地检查胃肠各个部位，准确定位病变位置，帮助医生提高诊断的准确率，这有助于早期发现和治疗疾病，提高治疗效果。

3. 提高检查合作度 由于患者处于镇静状态，减少了患者的痛苦和不适，提高了合作度，从而更容易完成检查。这对于一些特殊人群，如儿童、老年人和焦虑的患者来说尤为重要。

4. 降低检查过程中的并发症风险。

无痛胃肠镜检查的麻醉前评估

患者需到麻醉门诊就诊，麻醉医生对患者进行充分检查前评估和

准备，评估内容可提前识别患者潜在的麻醉风险，包括困难气道、心脑血管疾病、过敏体质、肥胖症、血液系统疾病、心脏病、呼吸系统疾病、胃肠反流性疾病等。无痛胃肠镜检查并非适用于所有患者，具体的检查方式应根据患者的具体情况和麻醉医生的建议来决定。

无痛胃肠镜检查前就诊注意事项

1. 无痛肠镜检查需要进行肠道准备，服用缓泻剂进行肠道清洁。在术前达到排出大便呈清水或者淡黄色液体、无粪渣的状态。

2. 根据消化科医生医嘱按时停用药物（如抗凝药）；根据麻醉科医生医嘱按时服用药物（如抗高血压药）。

3. 需家属陪同。

4. 务必保持空腹状态，避免麻醉状态造成反流误吸，危及生命。

5. 检查前排空膀胱，不要化妆，去掉假牙、首饰、指甲油等。

6. 可在麻醉前再次如实告诉医生既往病史、用药史、手术麻醉史、

过敏史、此次就医的主要问题等。

无痛胃肠镜检查的过程

检查当日护士会提前建立静脉通路；进入胃肠镜检查室，连接麻醉监测、摆好体位后麻醉医生给予静脉麻醉药物，让你快速入睡；当听到有人呼唤你的名字时，请慢慢地睁开双眼，证明胃肠镜检查已经结束；大多数患者的感受：怎么刚刚睡着就结束了？胃肠镜检查做了吗？怎么什么感觉都没有？

其实，当您入睡后，消化科医生和麻醉医生都没停止他们的工作。消化科医生将胃镜从咬口器进镜观察口腔、咽喉部、食管、胃、十二指肠等结构；肠镜从肛门进入，到达结肠末端，观察直肠、结肠全程。麻醉科医生观察生命体征、判断麻醉深度、控制麻醉药物、检查结束将你从梦中唤醒。

无痛胃肠镜检查后注意事项

1. 注意休息，胃镜检查患者，可以在2小时后进食软质食物；肠镜检查患者则需要根据医生的指



导，逐渐恢复饮食。

2. 24小时内不要驾车、骑车、高空作业，3小时内不要做剧烈活动。

3. 离院标准：患者生命体征平稳，意识清晰，能独立行走，必须有其他成人陪护，并有确切的联系电话。

4. 少数患者可能会出现头晕、胸闷、恶心、呕吐等不适症状，通常情况下，这些症状会逐渐消失，但如果持续3日以上或者短时间内明显加重，需及时就医。

5. 需关注排便情况，如若长时间没有排便或者大便性质发生改变，则代表可能肠道内部存在异常症状，需前往医院进行相关检查。

总之，无痛胃肠镜检查是一种让患者更舒适和无痛苦的胃肠道检查方法，它通过麻醉或镇静药物的应用，提高了患者的合作度和检查的准确性，同时降低了患者的不适和痛苦。

贵港市平南县人民医院 陈信诚

青少年近视科学防控小知识

随着科技和生活水平的不断提高，手机、电脑等电子产品已普遍应用于青少年的学习、生活当中，由于过早过度用眼，青少年近视呈现低龄化、重度化的发展趋势。青少年近视已成为我国视力损伤的主要原因。在日常生活中，我们可以怎样科学地防控近视呢？

眼球出生时眼轴约16毫米，从出生到成年，眼球都在不断地生长发育，成年后眼轴为22至24毫米。儿童时期不同年龄段都有相对应的视力范围，并不是说低于1.0就一定是近视或远视。每个孩子出生时都有一定的远视储备，如果远视储备过早被消耗、眼轴过长，就会发生近视。如果眼轴已超过正常范围，形成真性近视则不可逆，只能想办法控制度数不发展成为高度近视。

青少年近视的主要原因

1. 遗传因素 有研究显示，父母之一有近视眼的，孩子近视患病率会增加2.6倍；若父母双方都有近视，孩子近视患病率会增加3.8倍；而中高度近视眼中，遗传倾向更明显。

2. 先天因素 怀孕早期营养不良、病毒感染等原因可能会影响胎儿眼球的发育，出生后孩子更容易

发生近视眼。

3. 环境因素 长时间近距离用眼，如看书、使用电子设备，会使眼睛里的睫状肌痉挛，易导致视疲劳、假性近视的出现。不良的用眼习惯如环境光线不足、过少的户外活动也是近视形成的重要因素。目前我国青少年近视患病率居世界之最，各种环境因素是近视患病率逐年攀升的最直接原因。

青少年近视的预防方法

1. 积极参加户外活动。

户外活动让孩子接触到更多自然光线，有助于视觉功能的正常发育。户外环境开阔多样，可使眼睛充分休息和放松，降低近视风险。相关研究显示：每天2小时以上的户外活动，可有效预防近视发生或者推迟近视的发病年龄。此外，户外活动还对儿童全面健康成长有其他好处，包括身体和心理健康。

2. 养成良好的用眼习惯。

在日常生活和学习中，良好的用眼习惯对预防近视非常重要。坐着学习或使用电子产品时，保持正确的坐姿可以减轻视疲劳，“三个一”需谨记：握笔距离笔尖一寸，胸离书桌一拳，眼离桌面一尺。近距离阅读持续时间不宜超过45分

钟，阅读间隔时间至少十分钟，这个休息时段可以通过眺望远处或者闭目放松来缓解视疲劳。同时“二不要”也要做到：不要躺着、走路时看书；不要在光线太暗或直射阳光下阅读、写字。

3. 严格控制用眼时间。

控制用眼时间是预防近视的重要内容，条件允许可采用“20-20-20”法则。该法则指近距离用眼每隔20分钟后建议离开书桌或电子设备，注视6米（20英尺）以外物体20秒钟，给眼睛适当休息，这个方法可以有效减轻或缓解长时间用眼对眼部造成的疲劳。此外，也可以在课间休息时进行眼部保健操、闭眼放松等活动，以缓解视疲劳。

4. 均衡饮食，适当补钙，控制糖分过多摄入。

长期过多摄入糖分，会使近视度数增加，因为此时血糖可能增高，使血液中无机盐减少、血液中渗透压降低，眼睛前房里的房水就渗入晶状体内，最终加重近视。正常情况下，处于发育阶段的眼球虽然具有较高伸展性，但眼球壁质地坚韧足以使眼球不会过度增长变形，但缺钙会降低眼球壁的抗压能力，使眼轴更容易拉长，

发生近视。另外，葡萄糖在人体内代谢时，需要消耗一些维生素B₁；食用过多的精制米面会导致维生素B₁摄入不足，而维生素B₁对视神经有保护作用，一旦维生素B₁缺乏可引起视神经传导障碍，导致视力减退。

5. 定期眼部体检。

定期眼部检查非常重要，可以及早发现并治疗近视等视力问题。通常建议每学年进行不少于1次的眼部检查。眼科医生会根据检查结果给出相应的治疗建议，如配普通眼镜或功能性眼镜、角膜塑形镜。总的原则是未近视时，用正确方法预防近视，若已近视，则需用科学方法控制近视。除了定期眼部检查，家长在日常生活中还应密切观察孩子的眼睛，注意是否存在眯眼、皱眉、歪头视物的情况，如有异常，尽早检查。

总之，近视的防控，防大于控，家庭防控是关键，需要社会、学校和家长的共同参与，也需要青少年正确认识近视防控的重要性，才能在日常生活中更好地保护好自己的眼睛，让未近视的青少年远离近视，让已近视的青少年控制近视。

梧州爱尔眼科医院 李国梁