



麻醉手术前的禁饮、禁食，您做对了吗？

禁食、禁饮是什么？

“禁食”“禁饮”这两个词语摆在我们面前的时候，我们就会理解它的意思。“食”指的就是食物，“禁食”就是告诉您，不要吃东西，或者是禁止吃东西。“饮”是“喝”的本义，所以饮的对象便是水、酒等液体，而“禁饮”就是不要喝水、禁止喝水。

临床上在手术、一些检查前需要做到禁食禁饮，指的是患者在行手术、检查前的一段时间里不要吃任何食物，不要喝任何水或者饮品。

那么，很多人都会提出疑问，为什么麻醉术前要“禁食、禁饮”啊！吃一点点都不行啊吗？

答案是：在手术或者相关检查前要求“禁食、禁饮”，是为了保证患者的安全，所以在规定时间内吃一点点都不行。

禁食、禁饮的原因

我们人体的食管、胃部是相连接的，食管下段括约肌主要起到“闸门”的作用，不让胃内容物（胃酸、食物）反流到我们的食道中、口腔中。同时，吞咽动作可以说是一项极其精细、复杂且巧妙的反射性动作，它可以保证我们在吃饭、喝水的时候，让食物、液体从我们的食道顺利到达胃部，也就是

随着医疗技术不断地发展，外科手术治疗已经成为临床较为重要的一种治疗手段，说起手术，就离不开麻醉了。在临床上行麻醉手术是有手术要求的，说到这里，大家第一个想到的便是“禁食、禁饮”。没错！就是禁食、禁饮。那禁食、禁饮有什么具体要求呢？

说吞咽动作是为了不让食物、液体进入我们的呼吸道。如果我们的吞咽反射动作被打乱了，像我们在喝水的过程中呛到了，吃饭的时候被噎到了，部分食物和水很有可能会进入我们的气道，对气管黏膜产生刺激，因而我们出现剧烈的咳嗽反应，目的是为了将气道内的异物清除。

然而我们如果在手术麻醉的状态下，手术患者机体的一些保护性反射都会暂时失效，像吞咽反射、咳嗽反射等，同时上食管下段括约肌也无法发挥“闸门”的作用，如果患者的咽喉部存在食物，很有可能会进入气管、肺部，从而导致“误吸”的发生，还可能会引起窒息，严重的时候会危害患者的生命安全！因此，临床都会建议麻醉手



术患者在手术前禁食、禁饮，降低麻醉后患者发生食物反流、误吸等意外，提高手术的安全性。

有些手术打了麻药后人失去意识，那么我们身体中的一些肌肉、神经都会受到麻醉药物的影响，像我们的食道括约肌会出现松弛、容易出现胃酸反流，如果我们吃了东西，食物就会从食道“跑”上来，导致危险发生。

如何正确禁食、禁饮

1. 我们在麻醉手术前2小时的时候，可以喝少量清水。如果有长期服药，应该主动向主管医生及麻醉医生提出，医生需要全面了解我们药物的使用记录，给出适用于术前的用药指引，不能贸然自行停药或服药。如果有需要手术当天早晨口服的药物，可以喝一小口水将药物顺下，这样并不会增加反流误吸的风险。如在临床上一些患有高血

压患者行手术治疗的时候，在手术当日医护人员都会告知患者在清晨的时候喝一口水吃药，在医护人员的指导下完成，这对麻醉不会产生影响。

2. 如果是需要做手术的婴幼儿，需要禁食母乳4小时，禁食牛奶、配方奶的时间需要达到6小时。

3. 像一些容易消化的固体食物，如面粉、谷类等食物，最少也需要禁食6小时；像一些不容易消化的食物，如油炸的、脂肪、肉类等，在手术前至少需要禁食8小时。医护人员对手术治疗的患儿手术前两天都会指导他们吃一些清淡、易消化的食物，手术前一天晚上就会告知患者可以提早吃晚饭的时间，一般晚上10点之后就不要吃东西和喝水。

4. 手术前一天麻醉医生会对患者进行术前访视，会在禁食、禁饮方面再次进行宣教，请患者认真执行。

5. 手术当天在手术室内麻醉实施之前，麻醉医生和护士会再次询问患者的禁食、禁饮情况，患者一定要耐心倾听并回答。

6. 对于一些急诊手术，虽然在禁食、禁饮的时间上没办法达到要求，但是医院会有应急措施把风险降到最低来保证患者的安全。

玉林市第二人民医院 罗圣远

预防阴道炎，从日常小事做起

阴道炎作为一种常见的妇科问题，常常影响着许多女性的生活质量。不过，不要担心，通过正确的日常护理，我们可以很好地预防和管理阴道炎，让自己始终保持舒适和自信。

认识阴道炎

阴道炎作为常见的妇科问题，是许多女性可能会面临的健康挑战之一。它实际上是阴道内黏膜受到细菌、真菌或其他微生物感染引起的炎症反应。这种炎症可能导致阴道区域的不适感，如瘙痒、灼热、分泌物异常增多等症状。阴道炎的种类多种多样，其中最常见的是细菌性阴道炎、念珠菌性阴道炎和滴虫性阴道炎等。

引发阴道炎的因素多种多样，如生活方式、饮食习惯、个人卫生等。长时间使用含有化学成分的清洁剂或洗涤剂可能破坏阴道内菌群的平衡，从而导致炎症发生。此外，不当的饮食习惯和体重控制，以及抵抗力下降也可能让细菌和真菌有机可乘。同时，性行为也是阴道炎的一大潜在因素，特别是使用安全套极大地可能增加感染风险。

日常预防阴道炎

1. 清洁与卫生

阴道健康的关键之一就是正确

地清洁和良好的卫生习惯。然而，过度地清洁也可能破坏阴道内部的自身平衡，增加感染疾病的风险。以下是关于清洁与卫生的一些建议：

(1) 温和的清洁：使用温水来清洁外阴区域是最好的方式。避免使用过多的肥皂或清洁剂，因为它们可能干扰阴道的自然pH值和微生物生态平衡。

(2) 选择适当的卫生护垫：建议选择柔和、透气性好的棉质产品。避免使用含有化学成分的护垫，以免引发过敏或不适情况。

(3) 注意卫生习惯：在月经期间，要及时更换卫生棉或卫生护垫，保持外阴的清洁和干燥，以预防感染。

2. 饮食与生活习惯

(1) 均衡饮食：摄入足够的膳食纤维和各种维生素有助于维持身体免疫力和阴道健康。多吃新鲜水果、蔬菜、全谷物和健康的蛋白质。

(2) 保持充足水分摄入：喝足够的水有助于保持阴道黏膜的湿润，减少不适和炎症的发生。

3. 避免过度清洁

(1) 避免使用阴道冲洗剂：阴道拥有自我清洁的能力，使用阴道冲洗剂可能会清除掉有益的菌

群，使阴道易受感染。避免使用含有化学成分的洗涤剂、香皂或冲洗剂。

(2) 避免频繁的内部清洁：阴道是一个自我平衡的生态系统，频繁的内部清洁可能扰乱其正常的pH值和菌群。应该避免使用任何洗涤剂或清洁器具进入阴道内部。

(3) 注意外部清洁：清洁外阴区域是重要的，但也要避免过度清洁。使用温水或温和的清洁剂，轻轻擦拭外阴区域即可。

4. 衣物与内衣选择

(1) 选择透气性内裤：推荐选择透气性好的棉质内裤，避免合成材料，以免湿气滞留，创造有利于细菌滋生的环境。

(2) 避免过紧、过湿的内衣：避免穿着过于紧身或湿润的内衣，以免增加细菌繁殖的机会。

5. 性生活与避孕

(1) 正确使用安全套：安全套可以有效地降低感染风险，特别是在与新的伴侣发生性行为时。

(2) 排尿后的清洁：在性行为后，尽早排尿有助于减少细菌进入尿道的机会，从而预防尿路感染。

6. 避免过度使用抗生素

(1) 遵循医生建议：如果医生为您开具了抗生素，务必按照医嘱进行使用。不要自行增加剂量或延

长用药时间，因为这可能会破坏身体的自身平衡。

(2) 避免滥用抗生素：不要因为一些轻微的不适就随意使用抗生素。抗生素只对细菌感染有效，而不适用于病毒性感染。滥用抗生素可能导致细菌产生耐药性，从而影响将来的治疗效果。

(3) 注意抗生素对益生菌的影响：抗生素除了杀死致病菌外，有时也可能影响到阴道内的有益菌群。这些有益菌对阴道健康至关重要。如果在使用抗生素期间出现异常分泌物、瘙痒等症状，应及时咨询医生。

当然，如果您遇到任何不适或疑虑，最好的做法是咨询专业医生，以获取准确的诊断和治疗建议。

在现代快节奏的生活中，我们往往容易忽略身体的健康需求。阴道炎虽然常见，但通过恰当的日常护理，可以有效地降低患病风险。从温和的清洁到均衡的饮食，从透气性内衣的选择到正确的性行为习惯，这些小小的改变都能在保护阴道健康方面发挥重要作用。让我们一起从细节做起，关爱自己的身体。

柳州市中医医院
(柳州市壮医医院) 莫冬梅