

全麻后,右美托咪定当你的“术中稳压器”

许多人对全麻的理解还停留在“打一针,睡一觉”,其实,手术对身体的冲击,不亚于一场极限运动。在全麻后的平静表象之下,身体会因为疼痛、恐惧和手术刺激出现心跳、血压飙升,医学上称之为“应激风暴”,这正是术中心脑血管意外、术后恢复缓慢的祸根之一。

这时,麻醉医生有一件得力的“武器”——右美托咪定。它的工作并非让您睡着,而是全程守护您的生理稳定,像一位温柔的稳压器,您也可以把它想象成一把极其精准的钥匙。市面上很多镇静药的作用范围很广,既让您入睡,也可能抑制呼吸。而右美托咪几乎只匹配我们身体里一种叫做“ α_2 受体”的锁,这把锁主要控制着神经系统的兴奋程度。因为匹配极其专一,所以它带来的平稳很有“分寸”——既能让您镇静,却极少影响您自己喘气。如果把手术比作一场风暴,右美托咪定就是从三个层面为生命之船压舱:

1. 给您一种“能叫醒的浅睡”,不压呼吸 它作用于大脑里最原始的“清醒开关”(脑干蓝斑核),产生的镇静状态非常像我们晚上的自然浅睡。您会放松下来,忘记身处何地,但只要医生轻拍肩膀,您就能睁眼配合。最关键的是,这种镇静几乎不会抑制您的呼吸,对呼吸道脆弱、肥胖或担心睡过去喘不上气的患者来说,这是巨大的安全保障。



者来说,这是巨大的安全保障。

2. 让“乱踩油门”的交感神经平稳减速 手术刀切开的瞬间,您的交感神经(负责战斗或逃跑的系统)会像被猛踩油门的汽车,肾上腺素大量分泌,导致心率和血压飙升。右美托咪定会温和地拽住这根疯狂加速的神经,降低“油门”的敏感度,效果就是:心跳会慢一点、血压平稳一些,心脏不用拼命运血,整个身体耗氧降低。这不仅大幅降低了心脑血管意外风险,还能让手术区域的渗血更少,医生视野更清晰,手术可以更顺利地进展。

3. 做“麻醉剂的精算师”,减少其他药物用量 它本身就有一定的镇静和止痛作用,可以节约丙泊酚、瑞芬太尼等主力麻药的用量(有时能减少20%以上)。这是一种“多模式麻醉”智慧:用不同靶点的药物打配合,让您既能达到手术要求的麻醉深度,又避免了单一药物高剂量带来的循环剧烈波动、术后恶心呕吐等副作用。

从平稳手术到舒心苏醒,右美托咪定的守护一直延伸到手术结束。它已被明确证实能大大降低苏醒期的两大麻烦:

1. 防剧烈寒战 很多人醒后不由自主地剧烈发抖,像掉进冰窖,极其消耗体力并增加伤口疼痛。而右美托咪定能稳定体温调节中枢,大幅减少这种反应。

2. 防躁动、防说胡话 右美托咪定能显著降低术后谵妄的发生率(尤其是老年人),让您温和醒来,不胡乱拔管、不伤害自己,平稳过渡回现实。

很多患者顾虑用药后心率、血压偏低,这个完全不用担心。术中监护仪实时监测您的生命体征,麻醉医师会根据个体情况调整给药速度,必要时通过补液、血管活性药物调控循环,全程个体化安全给药。一句话总结,右美托咪定不是让您“昏过去”的闪电侠,而是让您在手术的风浪中稳住心跳、呼吸的生理稳态守护者。

长沙医学院附属第一医院 颜杏

长期失眠心神不宁,中医辨证安神调养

现代人压力大、作息紊乱,导致失眠多梦、心神烦躁现象十分普遍。中医认为失眠源于心、肝、脾、肾失调,阴阳失衡、心神受扰,不可单一服用安神产品,需辨证调理,并结合情志、饮食、经络、作息综合改善睡眠。

失眠核心辨证分型,找准失眠根源

失眠可分为多种证型,调养方式各有区别。肝郁化火型多因长期压抑、易怒引发,肝火扰动心神,入睡困难,伴随心烦急躁;心脾两虚多见于思虑过度、劳倦耗气人群,气血不足无法濡养心神,多梦易醒,晨起乏力;阴虚火旺者阴液亏虚,虚火上浮,夜间潮热烦躁,心神难安;痰热内扰型多因饮食油腻生冷,痰湿郁而化热,胸闷痰多,睡眠浅碎。不同证型诱因不同,盲目服用安神食材治标不治本,唯有辨证区分脏腑失衡根源,针对性调养,才能稳定心神,恢复正常睡眠节律。

情志疏导调肝脏,消除扰神根源

肝主疏泄,情绪郁结是诱发失眠的常见诱因。长期焦虑、思

虑过重会造成肝气郁结,郁久化火,上扰心神,夜间思绪纷乱无法入眠。日常调养首要疏解情绪,及时排解内心烦闷,减少精神内耗,避免睡前反复思虑工作琐事。睡前避免暴怒、焦虑,保持心境平和舒缓,肝气条达则火气不扰心神。日常适度舒缓放松,舒展气机,减少肝火内生,从根源减少心神躁动,改善入睡困难。

分证饮食内调,滋养脏腑安神

饮食调养遵循辨证施食原则。肝郁火旺人群减少辛辣刺激食物,选择疏肝清火食材,平复躁动心神;心脾两虚者侧重健脾养血,补足气血以滋养心神;阴虚火旺人群少食温热温补之物,辅以滋润润燥食材平复虚火;痰热扰心者清淡饮食,杜绝甜腻肥甘,化解体内痰湿郁热。睡前忌暴饮暴食,脾胃夜间运化不畅,痰湿内生便会扰动心神,加重多梦、睡眠浅等问题。

居家经络外调,宁心定志助眠

经络调理可直接安定心神,操作温和无负担。选取心经、心包经穴位轻柔按揉,疏通胸前及腕部经络,缓解心慌烦躁;足底

对应肾脏穴位轻柔刺激,滋阴潜阳,平复虚火。睡前温水泡脚疏通下肢气血,调和周身阴阳,引导阳气下沉,减少夜间心神上浮。睡前避免长时间看电子屏幕,强光扰动阳气,加重心神亢奋,难以进入安稳睡眠状态。

规范起居作息,调和阴阳助安眠

人体睡眠遵循阴阳消长规律,熬夜、昼夜颠倒会直接打乱阴阳平衡,损伤心神。固定入睡与起床时间,顺应昼夜节律,入夜后减少活动,收敛亢奋阳气。睡前避免剧烈活动、激烈交谈,以免心神持续兴奋;卧室宜安静避光,让心神归于平静,逐步重建稳定的睡眠周期。

长期失眠、心神不宁是脏腑阴阳失衡、心神失养的外在表现,中医调养核心在于辨证施治,而非单一安神。通过梳理肝郁、血虚、虚火、痰湿等不同病机,搭配情志疏导、辨证饮食、经络护理、规律起居多重手段,调和脏腑气血,平复躁动心神,调和人体阴阳平衡,即可摆脱失眠困扰,恢复安定平和的睡眠状态。

平江县中医医院 李武林

妊娠期高血压不可小觑,日常管控稳住身体指标

妊娠期高血压是孕期特发的血管类疾病,早期症状隐匿,不少孕妈自觉无不适便疏于管理,但持续血压波动会损伤母体脏器,还会干扰胎盘供血,危及母婴健康。本文详细讲解居家管控方法,帮助孕妈安全度过整个孕期。

妊娠期高血压的潜在风险

1. 不同于普通高血压 受孕期特有激素的影响,血管调节功能发生改变,该病不只是单纯升高血压,还会影响全身循环与胎盘供血。普通高血压仅损伤心脑血管,而妊娠期高血压会同步影响胎儿营养供给,阻碍胎儿正常发育,增加孕期各类不良事件的发生概率。

2. 发病隐蔽易被忽视 轻症阶段大多不会出现头晕、浮肿等明显症状,很难依靠自身感受察觉异常。若长期放任指标波动,会逐步诱发各类妊娠并发症,加大分娩阶段的安全隐患,因此,从孕中晚期开始全程持续管控必不可少。

居家监测:实时掌握血压变化

定时自测血压是管控核心。选择安静平稳的环境测量,测量前静坐放松,避开餐后、活动后、情绪激动等时段。日常留意肢体水肿、头部闷胀、视物不清等异常信号,做好监测记录,产检时交给医生参考,以便及时调整干预方案。除监测血压外,日常还要关注体重增长,体重异常增速往往是身体代谢失衡的预警。

饮食管控:减轻血管代谢压力

1. 清淡饮食 饮食搭配新鲜蔬果、优质蛋白与粗粮,减少高脂厚重食物,少食多餐,避免暴饮暴食,以免增加身体代谢负担,在满足胎儿营养需求的同时稳定循环状态。日常减少各类甜饮、高糖点心摄入,糖脂失衡会间接加重血管压力,不利于血压长期平稳。

2. 控制总热量 饮食管控需同步兼顾体重变化,短期内体重暴涨是妊高症的重要预警信号。每餐七分饱,减少油炸、肥肉、奶油甜品等高热量食物的摄入,避免多余脂肪堆积,加重血管硬化、循环负担。充足饮水,不依靠浓汤、奶茶代替白开水,促进身体代谢循环,缓解下肢水肿。

作息、运动与情绪养护

保证充足睡眠,避免熬夜、过度操劳,休息时采用适宜体位,减轻血管压迫。无高危妊娠情况可开展温和舒缓的轻活动,避免剧烈运动与长时间负重劳作。长期焦虑、烦躁会刺激血管收缩,孕妈需保持心态平和,减少情绪大幅波动,维持神经调节稳定。家人应多给予陪伴疏导,缓解孕期心理压力,减少情绪诱发的血压波动。

规范就医用药,规避养护误区

即使血压平稳也不能擅自更改、停用孕期适配药物,所有用药调整必须遵从产科医师指导。切勿依靠食疗、保健产品替代正规医疗干预,也不要长期卧床,完全不活动。按时完成全部产检项目,配合脏器功能评估,尽早排查并发症隐患。

妊娠期高血压暗藏母婴双重健康风险,无症状不等于病情稳定。坚持多维度监测、低盐均衡饮食、规律作息、舒缓情绪,配合专业医疗干预,可长期稳住各项指标,全方位守护母体与胎儿健康。

邵阳县人民医院 艾丽