健康关注

听见“全麻”这两个字，许多家长的第一反应都很纠结，脱口而出的就是：“大夫，全麻有危险吗？会不会对孩子的智力有影响？”

孩子，乃至成人做全麻手术，是不是“麻一次傻一次”呢？回答这个问题的关键是，你了解“全麻”和实施全麻手术的必要性吗？

手术中全麻那些事

王　晖

全麻究竟会不会让人变“傻”？

我从2007年至今一直在从事“麻醉与脑认知”的相关研究。在美国哈佛大学医学院麻省总院神经退行性疾病研究室攻读博士后期，我做过一个实验：全麻成年小鼠，模拟外科开腹手术过程；术后连续7天每天在固定时间点做水迷宫实验（一种用来测试术后是否存在学习和记忆功能改变的行为学实验方法）。统计学分析结果显示，有一部分小鼠的学习成绩反而提高了；另一组经历了反复全麻和手术的实验小鼠，也有部分出现了学习成绩提高的现象。

因此，我们认为全麻是相对比较安全、副作用小的一种麻醉方式。

但不可否认的是，确有极少数病人，尤其是骨科高龄患者术后短时期内出现了类似阿尔茨海默症的学习与记忆障碍。

从临床基础研究的角度分析，应激反应、炎性反应、全麻药物的作用都可能导致术后认知功能障碍。是综合因素还是某单一因素所起的作用？是国内外相关领域专家热烈探讨但始终悬而未决的问题。

不过，全麻术后的这种表现，不意味着患者的认知功能会受到不可逆影响，实际上几乎是可以康复的。除非患者在术前就存在阿尔茨海默症及其它认知障碍类疾病或有相关家族史。

作为麻醉医生，必须术前一天到病房访视病人，制定“个体化”麻醉方案，有效规避和减少麻醉药物导致的相关并发症的发生几率。

为消除痛苦诞生的麻醉

麻醉是使用药物或其他方法，使患者全身或局部暂时失去感觉，以达到手术能顺利进行的目的。它大致分为三大类：硬膜外麻醉和蛛网膜下腔阻滞，即“半麻”；区域神经阻滞，即“封闭”；现在普遍采用的全身麻醉，即“全麻”。

全麻指麻醉药经呼吸道吸入，或经静脉、肌肉注射进入体内，使手术病人痛觉消失、肌肉松弛、反射活动减弱，这种抑制状态是可以控制的，也是可逆的。在手术过程中，麻醉医生会根据病人的情况及对各项生命体征的监测，调整麻醉药的用量。手术结束后，麻醉药物也会逐渐代谢从而消失，患者会慢慢醒来。

在100多年前，哪怕是阑尾炎这样如今低年资医生都可完成的手术，对于当时的医生和病人来说，都无异于拿性命相赌。早期的手术室环境，与今天无影灯下安静细致的环境大相径庭。

由于近代医学和相关学科的发展，手术范围得到不断扩大，许多原来的手术禁区也能成功进行手术，这促进了麻醉特别是全麻的开展。

未来，麻醉药物的作用和机制还需深入研究。但有了麻醉师的保驾护航，能够最大程度地避免易患人群发生认知功能障碍。

是否全麻以手术需要为先

全麻是上世纪人类的伟大发现之一，每年全世界超过两亿人会经历全麻。这种麻醉方式可以让经历痛苦手术的病人在手术台上昏睡，又可以在术后安静地苏醒。

客观地看，全麻是医学麻醉领域的进步，却也伴随着质疑之声。人们担心全麻对人的智力有影响，原因或许与全麻后患者表现出来的症状有关。

以儿童为例，全麻术后一周内，患儿可能会出现不同程度的失眠和短时间的记忆障碍。于是，有些家长将此归结为麻醉引起的智力下降。其实，手术是一个经历创伤的过程，康复需要一定的时间，这些暂时的变化并不意味着孩子的智力发育已经受到影响。

每年，我国有成千上万的儿童因手术需要而接受全麻。有些儿童还会经历多次全麻，但目前并无资料显示全麻对患儿的智力会产生不良影响。况且，智力不像高度和重量那样，能够精确地进行测量，即使最全面的智力测试也存在局限性。所以，家长不要因为孩子某次智力测试或考试成绩不尽如人意，就把原因归结于手术时所做的全麻。

最重要的是，为了患儿能舒适、安全地度过手术这一关，家长应抛开“麻醉会使人傻”的顾虑，大胆选择全身麻醉。只要是在具备良好的医疗技术条件的正规医院，孩子的麻醉、手术安全就能最大限度得到保证。

（作者为北京朝阳医院手麻科）

医师提醒

儿童“全麻”注意事项

麻醉术前

1.注意禁食禁饮时间。术前，医生会使用葡萄糖保证孩子身体消耗的基本供给。

2.详诉病史。术前告知麻醉医生孩子的既往病史，可以让其制定适合孩子的个性化麻醉方法及药物。

3.规范手术着装。术前去掉孩子身上的一切附属物品。女孩的长发可扎成两个小辫放在两边，以免孩子躺得不舒服。头发上不要带发卡，不要涂指甲油，否则会影响生命体征监测。

4.及时告知是否换牙期。如孩子正处于换牙期或牙齿松动，提早告知麻醉医生，以免术中牙齿松动脱落，掉入食道或气管。

麻醉术后

1.尽量平卧。术后尽量让孩子平卧，不要垫枕头。头稍后仰，保持呼吸道最通畅。

2.关注唇色。唇色如果红润就不要担心，如突然出现唇色青紫，立刻呼叫医护人员。

3.控制饮食。术后如嘴唇干涩，可用棉签蘸水滋润口唇。2小时至4小时后适量饮水，不吐不呛后再吃别的东西。术后6小时可进食，在6小时内尽量吃流食，防止呕吐。

4.呕吐处理方式。术后如有呕吐，把孩子的头偏一侧，帮助清理嘴里残留的呕吐物，防止呛到气管里。

5.术后烦躁为正常现象。烦躁是一种正常的术后反应，孩子会在24小时内恢复正常。

医疗前沿

晚期肺癌患者治疗新希望

本报记者　**喻京英**

近日，全球首例在临床中将克隆肿瘤突变基因复制用于肿瘤治疗技术，在天津取得临床应用成功。天津北辰医院肿瘤科主任杜学明联合美国知名癌症研究机构MD安德森癌症中心的格瑞阁教授，在美国著名医学杂志上共同发表了医学论文，详细阐述如何利用肿瘤患者的基因突变信息，研制个体化肿瘤克隆多肽疫苗，并应用于患者，最终通过激活患者的自身免疫系统，有效抑制了癌细胞的增殖，延长了患者生命。此次临床应用的成功，标志着我国在个体化肿瘤克隆多肽疫苗的研制上，已处于全球同领域的前沿行列。

根据国家癌症中心的相关数据显示，在我国，每天约有1万人被确诊为癌症，而肺癌更是在发病率、死亡率中高居榜首。近年来，随着精准医疗技术的进步，对部分适用于靶向治疗的患者，采用分子靶向药物治疗模式，提高了其生存期；但在靶向治疗有效的患者中，依然有一半的患者会产生耐药现象。在长期的临床实践中，医生和病患一直都期待更有效的新药和新技术问世，以帮助更多的癌症患者。

据杜学明介绍，2013年，该院联合美国MD安德森癌症中心格瑞阁教授，共同进行克隆肺癌患者突变基因的试验。在试验过程中，通过克隆肺癌患者突变基因，再结合患者的人类白细胞抗原分型，进行亲和力配型分析，复制成可以和T细胞结合的个体化多肽。当这些携带基因突变信息的小蛋白质片段与患者体内的T细胞结合后，人体会产生特异性杀死肿瘤的T细胞。在进行为期1个月的治疗后，此前无药可用的肺癌患者肿瘤逐步缩小、乃至消失。患者不同阶段的血样检测数据显示，其体内特异性T细胞大量繁殖，并随着患者肿瘤的消失，T细胞也逐步减少。对于中国高发的癌症患者而言，采用个体化克隆多肽的治疗方式，能够为我国肿瘤病人提供一个全新的治疗方式和手段。

两年多时间里，82名患者在天津北辰医院接受克隆多肽免疫治疗，其中63%的患者血清学有了反应，一名85岁男性患者接受治疗后，肺肿瘤明显减少，患者自身免疫系统被激活，有效抑制了癌细胞的增殖，患者生命得以延长，成为该技术在临床应用取得成功的全球首例病患。

健康新概念

健走促健康更要讲科学

李　军

如今，全民健康生活方式倡导的日行1万步、吃动两平衡的理念正在成为更多人的自觉行动，越来越多的人告别久坐不动，快乐地走了起来。为使公众走得更科学，发挥最大的健康效益又避免不必要的损伤，基于科学证据和经验，近日，来自健康传播、运动、营养、临床等领域的7家专业机构，联合发布了《科学健走腾冲宣言》（简称《宣言》），倡导大众科学开展健走运动。

《宣言》特别提示，健走是介于散步和竞走之间的一种中等强度的运动方式，当达到气喘、心跳加快，但还能说话交流的状态时，能量消耗将明显增加。对于朋友圈中动不动就走两三万步的运动量，《宣言》提示，过度健走可能造成腿部关节慢性劳损，应避免大运动量进行单一方式的锻炼。《宣言》建议，锻炼应当全面，可结合健走进行力量、柔韧等练习，使身体得到全方位锻炼，尤其对于糖尿病群体，坚持运动是关键，但过量运动有可能导致关节水肿等症状，运动受限，将大大增加血糖控制难度。

《宣言》提示，慢性病或肥胖症患者须得到医生或专业健身教练的指导，同时发布对高血压、糖尿病、骨关节疾病患者的特殊提示。

中国疾控中心慢病中心主任王临虹表示，身体活动不足是造成高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性疾病的重要危险因素，中国成人经常锻炼比例仅为18.7%，20岁至49岁劳动人口参加锻炼的比例则更低。

中华预防医学会副会长孔灵芝表示，快节奏的生活与工作，让规律运动成为许多人难以实现的目标，而健走因可以充分利用碎片时间又不受场地限制，而深受公众喜爱。

健康资讯

多学科联合治疗甲状腺专科

本报电（**韩国山**）国内首家以甲状腺疾病诊疗为中心的专科医院——北京霍普甲状腺专科医院日前在京启用。这是国内第一家真正意义上的以甲状腺单病种为中心、多学科联合治疗的甲状腺专科医院。

数据显示，目前中国有超过2亿甲状腺疾病患者，而且甲状腺疾病的知晓率非常低，整体规范治疗率不足8%。而相关报告显示，近10年来，甲状腺疾病每年发病增幅接近20%，女性甲状腺癌发病率上升趋势明显，位居女性恶性肿瘤发病第5位。

耄耋之年潜心研究不忘传承

湖北省中医院“陈氏中医瘿病学术流派传承工作室”，成为目前全国唯一的甲状腺病流派工作室。多年来，中医大师陈如泉每年看病人超过1万名，同时还潜心研究治病良方药剂。并通过“师带徒”、优秀人才培养和临床带教等多种形式，为国家培养了多批不同层次、不同特长的后备人才。

图为年近八旬的陈如泉教授在为患者诊治。　**喻朝晖**摄

健康互联网

富含钾的食物可降低血压

曹淑芬

一项新的研究又一次佐证了一句俗语，即一天一个苹果可远离疾病！

美国南加州大学凯克医学院的研究人员发现，富含钾的食物，包括许多水果和蔬菜，可能是降低血压的关键。

发表在最近出版的《美国生理学》期刊上的这项研究称，高血压是一种影响全球超过10亿人的疾病。世界卫生组织估计，高血压是导致51%的中风死亡和45%的心脏病死亡的主要因素。在该研究中，研究人员调查了血压与食用钠、钾之间的关系，以及钠钾比值之间的关系。研究发现，在控制钠摄入量的同时，饮食中较高的钾含量与降低血压有关联。研究人员称，当饮食中的钾增加时，肾脏就会分泌更多的盐和水，这同时也会增加钾的分泌，吃高钾饮食就像服用利尿剂。

医学研究所建议，成年人每天需摄入至少4.7克的钾来降低血压，以此来降低摄入钠的影响，减少患肾结石和骨质流失的风险。不过，研究人员称，尽管有这一健康推荐，而目前的大部分饮食通常都是由添加了食盐的加工食品组成，这些食物通常是低钾的。研究人员表示，如果人们的生活方式是典型的西方饮食习惯，钠摄入量一般都高，而钾摄入量则偏低，这样就会对血压增加起到明显的推动作用。

研究人员指出，减少钠的摄入是降低血压行之有效的一种方法，但也有证据显示，增加食用钾的摄入可能具有同样影响高血压的重要作用。如果在严格控制血液钠含量的同时，增加钾摄入就可以降低血压，以此来确保心脏、神经和肌肉功能的正常。

正确养生泡脚都有哪些讲究？

王红蕊

“脚是健康的晴雨表”，从这句话之中我们可以看出脚部对于身体健康有着十分重要的作用。保护脚能够保护身体健康也是很多人所认同的养生理念。足浴有数千年的历史，最早的文献记载见于晋代葛洪著的《肘后备急方》。

泡脚有什么好处呢？脚又被称作人体的第二心脏，脚离人体的心脏最远，而负担最重。中医学的经络理论认为，足三阴经始于足部，联络五脏六腑，踝部以下有66个穴位。由于寒冷、劳累、紧张等各种刺激，脚部血管收缩，血液运行发生障碍，进而影响脏腑功能易诱发多种疾病。人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区和经络分布，当用温水泡脚时，可以刺激这些反射区，促进人体血液循环，调理内分泌系统，增强各个器官机能，取得防病治病的保健效果。

要想达到最佳的泡脚效果，我们还应注意一些问题。首先，泡脚最好用较深的木质桶或搪瓷盆，能让双脚舒服地平放进去，水一直浸泡到小腿。水温在40摄氏度左右比较适宜，如果水温过高，脚上的血管容易过度扩张，体内血液更多地流向下肢，反而容易引起心、脑、肾等重要器官供血不足，对身体不利。其次，时间应控制在15-20分钟。饭后半小时内不宜泡脚，会影响胃部血液的供给，长期下来会使人消化不良。当你的后背感觉有点潮，或者额头出汗就算是好了。泡脚的时候不要泡到大汗淋漓，因为汗为心之液，出汗太多会伤心液，身体失水过多也容易虚。

举个例子，有的人脸和头发特别爱出油，在大家看来勤洗才能解决问题。其实这是因为肝火太旺了，身体里内脏不能消化油脂，所以就把它排到脸上和头上了，每天晚上用温水泡泡脚，慢慢就会好了。说到咱们中国人都讲究泡脚，而西方人则讲究每天洗澡，慢慢地咱们也被同化得天天洗澡了。其实这里大有不同，西方人身体上的皮脂腺分泌旺盛，出汗出油都比中国人多，他们体内的生发之气过于大，都要通过毛孔给排出来，所以常洗澡是必要的。而对于大部分中国人来说，分泌没有那么旺盛，相对地洗澡也不需要那么勤。取而代之则可以多泡泡脚。

针对各种问题我们还可以配合中草药一起泡脚，对预防并治疗疾病能起到很好的辅助作用。高血压患者可以在泡脚水里加点具有降压作用的夏枯草、钩藤；风湿患者或脾胃虚寒的人怕冷畏寒，适合用具有温通作用的中草药，如干姜、桑枝；痛经的女性用点具有活血化淤作用的白芍、益母草、当归、艾叶、红花等。当然针对一些糖尿病或者静脉血栓的患者也应注意防止并发症。

（作者为北京市朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈