

手术前睡个好觉，你的麻醉梦游才不“变调”！

刘 艳

成都市金牛区人民医院 610036

〔中图分类号〕R614 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 08-108-01

在手术过程中，麻醉是一项至关重要的步骤，它帮助患者在手术中免于疼痛。然而，很多人在手术后经历一种有趣而又复杂的体验：麻醉后意识模糊或混乱，俗称“麻醉梦游”。这种状态可能表现为短暂的记忆力减退、注意力不集中，甚至一时的不辨方向感。一些患者和家属可能会对此产生疑问和担忧，但事实上，这是一种相对常见且通常是暂时的麻醉后现象。

麻醉药物的工作原理是通过干扰神经递质的正常传递来抑制大脑的某些功能，带来镇静效果。麻醉后意识障碍，通常是大脑在苏醒过程中需要时间重新调整和恢复到正常运作状态的表现。简单来说，这是因为麻醉药物让大脑的“开关”暂时被关闭，而麻醉结束后，恢复到正常功能则需要一个过程。

近期有研究指出，手术前的睡眠质量对麻醉后的意识状态有着显著影响。良好的睡眠能够让大脑的各个部分得到充分的休息和修复，从而在麻醉后更快速地恢复功能。一个良好充足的睡眠如同为身体充满电，为手术时的生理变化和需要的恢复提供了坚实基础。从这个角度来看，手术前一晚的睡眠就显得尤为重要。

要实现良好的睡眠，首先需要调节自己的作息环境。理想的睡眠环境应该是安静、舒适以及保持适中的温度。这样的环境有助于身体释放褪黑素，这是一种能够促进自然入睡的激素。此外，舒适的枕头和床垫也是提高睡眠质量的关键，确保睡眠时身体保持放松姿势并能得到良好的支撑。

其次，睡前的一些习惯也会直接影响入睡的质量。避免在睡前饮用含咖啡因的饮料，尽量避免使用电子设备，它们发出的蓝光可能干扰褪黑素的释放。相反，可以选择在睡前阅读一本轻松愉快的书，或是进行一些温和的拉伸运动，帮助身体做好入睡前的放松准备。此外，适当的冥想或深呼吸练习也能够帮助很多人更好地进入睡眠状态。

心理上的准备同样重要。手术前自然会引发一些紧张和焦虑，这是可以理解的。然而，这种情绪很可能通过影响睡眠质量而进一步导致麻醉后意识混乱。因此，保持平静和乐观心态，以及与家人和医护团队沟通，消除不必要的担忧，

可以帮助自己在心理上做好充分准备，确保精神和身体状态达到一个较好的平衡。

在谈到麻醉和术后恢复时，许多误解依然存在，其中一些会影响患者对手术过程及术后恢复的信心。首先，许多人误以为麻醉药物在手术后立即完全排出体外，因而不明白为何会在恢复室感到困惑或迟钝。事实上，麻醉药物在体内的代谢和排出是一个过程，尤其是全身麻醉，可能需要数小时至数天的时间完全消散，其具体时间因个体差异而异。因此，手术后的短暂意识模糊是正常的，并不意味着麻醉未醒。

另一个误解是，患者常把麻醉后的意识模糊与永久性脑部损伤联系在一起。需要强调的是，麻醉虽然抑制了神经系统，但在监测良好的情况下并不会对脑部造成长期伤害。多数情况下，术后所经历的意识混乱只是暂时的，无需过度担心。然而，这种误解可能造成家属对手术过程产生不必要的恐慌和抵触情绪，影响他们对医疗团队的信任。

除了麻醉药物的直接影响外，术中和术后的生理变化，如低血压、低氧等，也可能影响大脑的清醒程度，使意识恢复时间延长。患者在术后恢复室中被仔细监测，以确保所有生命体征稳定，为大脑和身体的全面苏醒提供保障。一旦理解到这些因素都是在正常的医疗监测下可控的，或许能帮助患者和家属更好地接受麻醉后的状态。

有趣的是，关于手术前良好休息的重要性，在一些人的观念中却未完全知晓。良好的睡眠不仅帮助身体在手术中更好地承受麻醉药物，还有助于减轻术后混乱感。睡眠质量对人们意识清醒程度的影响，从生活角度看已经得到广泛验证，因此在手术环境中同样适用。手术前一夜的良好休息是术后顺利恢复的一部分，强化这一认识有助于纠正对手术恢复过程的错误认知。

综上所述，通过在手术前夜间睡个好觉，患者能够更好地应对麻醉后的各种状态变化。良好的睡眠不仅有助于身体和精神的全面修复，更是保护大脑在体内的化学水平和运作节奏顺利恢复。这种积极的调整能让“麻醉梦游”恢复得更迅速和平稳，提升整体的术后体验。

(上接第 107 页)

气等有害物质，保持室内空气清新。3) 健康饮食：保持均衡饮食，多摄入新鲜蔬菜和水果，减少高脂肪和高热量食物的摄入。4) 适度运动：坚持适度运动，增强机体免疫力，降低患胸部肿瘤的风险。5) 定期体检：定期体检可以发现早期胸部肿瘤，提高治愈率。建议 40 岁以上的人群每年进行一次胸部 X 光或 CT 检查。6) 保持良好心态：保持良好心态和情绪，避免长期精神压力和抑郁，有助于降低患胸部肿瘤的风险。

六、结论

胸部肿瘤是一场无声的战争，我们需要了解相关知识，做好预防工作。通过养成健康的生活方式、避免接触有害物质和定期体检等措施，可以有效降低患胸部肿瘤的风险。对于已经患有胸部肿瘤的患者，要积极配合医生的治疗和建议，提高治愈率和生活质量。让我们共同关注健康，为战胜胸部肿瘤而努力。