

麻醉与睡眠：为什么麻醉可以帮助患者快速入睡？

朱 丽

成都市金牛区人民医院麻醉手术中心 610036

〔中图分类号〕R614 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 01-066-01

在医院手术室里，我们经常听到医生和护士说：“给患者麻醉，让他们快速入睡。”那么，为什么麻醉可以帮助患者快速入睡呢？让我们一起来了解一下。

首先，我们需要明白麻醉和睡眠是两个不同的概念。麻醉是一种通过药物作用使患者失去意识和感觉的状态，以便进行手术或其他治疗。而睡眠是一种自然的生理状态，人们在睡眠中可以休息和恢复体力。麻醉药物通过作用于中枢神经系统，抑制神经传递和感觉传导，从而使患者失去意识和感觉。这种药物的作用可以迅速让患者进入无意识状态，类似于睡眠。但是，麻醉并不等同于睡眠，因为在麻醉状态下，患者的大脑活动和身体功能都会受到抑制。

那么，为什么麻醉可以帮助患者快速入睡呢？这是因为麻醉药物的作用机制和睡眠有一些相似之处。麻醉药物可以影响大脑中的神经递质，如 γ -氨基丁酸 (GABA)，这是一种抑制性神经递质，可以减慢神经传递速度，产生镇静和催眠的效果。这就解释了为什么麻醉药物可以让患者迅速进入无意识状态，类似于睡眠。然而，需要注意的是，麻醉和睡眠并不完全相同。睡眠是一种自然的生理状态，有助于身体的恢复和修复。而麻醉是一种人为引导的状态，主要用于手术和治疗过程中，不同于正常的睡眠。

对于患者和家属来说，了解麻醉和睡眠的区别是很重要的。在手术前，医生和护士会向患者和家属解释麻醉的过程和效果，以及可能的风险和并发症。这样可以增加他们对麻醉的理解和接受度，减少不必要的焦虑和担忧。

麻醉是一项复杂而精确的医疗技术，医生和护士在手术过程中会密切监测患者的生命体征，确保麻醉的安全性。他们会根据患者的年龄、身体状况和手术类型选择合适的麻醉方法，并在手术结束后进行适当的监测和护理，以确保患者的安全和舒适。每个人对麻醉药物的反应可能会有所不同。一些人可能更容易入睡，而另一些人可能需要更多的药物才

能达到同样的效果。这取决于个体的生理特征、药物代谢能力和其他因素。医生和护士会根据患者的个体差异进行个性化的麻醉管理，以确保每个患者都能得到适当的麻醉效果。麻醉后，患者会在恢复室接受监测和护理，直到麻醉效果完全消退。这个过程可能需要一段时间，患者可能会感到头晕、恶心或乏力。护士会密切关注患者的状况，并提供必要的支持和护理，直到患者完全恢复。手术前的焦虑是常见的现象，对患者和家属来说都是一种正常的情绪反应。医院会提供心理支持和教育，帮助患者和家属理解手术过程和麻醉的目的，以减轻焦虑和提升心理接受度。此外，一些放松技巧和呼吸练习也可以帮助患者在手术前保持冷静和放松。麻醉是一种暂时性的状态，它可以帮助患者在手术期间无意识和无感觉。一旦手术结束，麻醉药物会逐渐从患者体内排出，患者会恢复清醒。与正常的睡眠不同，麻醉并不会持续很长时间，而是在手术结束后迅速消退。尽管麻醉可以帮助患者快速入睡，但这并不意味着它是唯一的入睡方法。在日常生活中，我们可以通过建立良好的睡眠习惯和环境来促进良好的睡眠。这包括保持规律的作息时间、创造舒适的睡眠环境、避免刺激性物质（如咖啡因和酒精）的摄入等。麻醉后，患者需要一定时间来恢复清醒和恢复正常的身体功能。这个恢复期的长短取决于手术的类型和个体差异。在恢复室中，医生和护士会密切监测患者的生命体征，并提供必要的护理和支持，确保患者安全地恢复。在手术后，患者可能会经历一段时间的睡眠不稳定或质量下降。这可能是由于手术的刺激、药物的副作用或环境的改变所致。患者和家属应该理解这是正常的反应，并与医生讨论如何改善睡眠质量，例如通过调整药物使用、改善睡眠环境等。要配合医护工作的开展，减少矛盾摩擦导致的不良问题，提升麻醉工作开展的顺利程度。尤其是要做好有关麻醉准备，为麻醉用药提供准确的参考信息。

(上接第 65 页)

吸乳头，避免乳头受损。频繁和充分地哺乳：按需哺乳宝宝，尽量频繁哺乳，保证乳房排空，避免乳汁滞留。避免乳房堵塞：如果感觉乳房胀痛或堵塞，可使用热敷或按摩乳房，促进乳汁流动。避免过度压力和疲劳：保持良好的休息和饮食习惯，避免过度疲劳和压力，有助于提高免疫力和预防乳腺炎。

3、指导新手妈妈母乳喂养

建立正确的喂养姿势：确保宝宝的头部和身体保持对齐，宝宝的嘴巴要完全覆盖住乳头及乳晕。正确的喂养姿势有助于避免乳房疼痛和乳头裂伤。

频繁哺乳：新生儿通常需要每天喂养 8-12 次，包括夜间。根据宝宝的需求，及时哺乳可以帮助维持乳腺通畅，防止乳

腺炎的发生。

喂养时间控制：每次喂养应该持续至少 15-20 分钟，确保宝宝能够吸吮到后期的“奶脂”。同时，不要过度延长喂养时间，以免乳头过度刺激。

4、对于避孕的指导等

避免性行为：在产后最初的几周内，您的身体需要恢复，避免性行为可以减少意外怀孕的风险。

使用避孕套：避孕套是一种简单且有效的避孕方法，可以在性行为时使用。确保选择适合您的尺寸，并正确使用。

宫内节育器：宫内节育器 (IUD) 是一种长效避孕方法，可以在产后的几周内安装。IUD 通常由医生放置，可提供长达三年或更长时间的避孕效果。