

医线聚焦



医疗体验官在感受医院自助服务设施。受访者供图

患

位思考，蛮好！

『就医体验官』助推三亚医疗服务提档升级

体验官：不同身份，初心相同

为拉近医患距离，改善就医环境，三亚市卫健委于2024年7月启动了“就医体验官”活动。三亚中心医院、三亚市人民医院、三亚市中医院、三亚市妇幼保健院四家医院招募了50名熟悉医疗服务的志愿者参与就医体验活动。

半年过去了，三亚各医院的就医环境是否有明显改善？近期，体验官们又到医院“回头看”。也让我们一起跟随体验官们的脚步，看看他们是如何从患者视角为医院的医疗服务“查漏补缺”的？如今各大医院在提升医疗服务上又有哪些新气象？

麻醉

远不止打一针那么简单

海南日报全媒体记者 侯赛



门诊连线

心源性猝死！为何又是年轻人？

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦宇

近日，出生于2000年1月1日0时0分的“世纪婴儿”千千(化名)因心源性猝死离世，年仅25岁，令人惋惜。为何这种老年人高发的病会将矛头对准了年轻人呢？突发疾病该如何自救呢？海口市人民医院心内科副主任医师张伟呼吁：年轻人要保持健康生活习惯，定期体检！当察觉到自己身体不适，要尽可能让身边的人知道或者去人多的地方，以便被人发现，及时求助。

什么是心源性猝死？心源性猝死(SCD)是指因心脏原因(如心搏骤停、严重心律失常等)导致的自然死亡，通常在症状出现后1小时内发生。它像一颗“隐形炸弹”，可能毫无征兆地夺走生命。

据国家心血管中心数据，心源性猝死发生率约每10万人中41.8例。粗略计算，即每分钟就有1人发生心源性猝死。发病急促、进展迅速、抢救成功率低是其最为显著的特点。

年轻人发生猝死，往往与劳累、熬夜、高压、抽烟、暴饮暴食等不良生活习惯有关系。如果本身有基础心脏病又不知道，或是有心脏病家族史的人群，再叠加以上高危因素，则更容易发生。

张伟介绍，长期熬夜会导致心脏节律的改变，如出现早搏、心房颤动等心律失常，增加心脏性猝死的风险。长期处于高压状态，会导致体内激素分泌增加，引起血管收缩、血压升高，进而增加心肌梗死的风险。

有的年轻人平时缺乏运动，心血来潮时做一些剧烈运动，如跑马拉松、做100个俯卧撑等。这种突击式运动方式极易导致心肌超负荷，增加猝死风险。还有部分年轻的高血压人群患有高血压却不自知，或者已经发现高血压但不重视治疗。高血压是心血管疾病的重要危险因素，长期忽视治疗极易导致心脏问题。

日常生活中，很多年轻人喜欢高油高盐高糖的饮食方式。奶茶、炸鸡、快餐等高热量食物不仅导致肥胖，还容易引发高血脂、糖尿病等慢性病。这些慢性病进一步增加了心脏问题的风险。

心源性猝死前可能出现一些预警性的症状，包括胸闷、胸痛、心慌、呼吸不畅、头晕、大汗、不明原因的恶心呕吐等，以及不典型的心绞痛，如腹痛、牙痛、左肩部痛等。

预防心源性猝死
年轻人可以从以下几个方面入手

保证充足睡眠

每天保证7小时的睡眠时间，避免熬夜。良好的睡眠习惯是维护心脏健康的基础。科学适量运动每周进行5次中等强度的运动，如快走、游泳等。避免突击健身，保持适度的运动量，有助于维护心脏健康。

保持健康饮食习惯

减少高油高盐高糖食物，多吃优质蛋白、蔬菜和水果杂粮等健康食品，少吃反式脂肪高的食物如奶茶、蛋糕等。

学会急救技能

掌握心肺复苏(CPR)和AED使用等急救技能。在关键时刻，这些技能能够挽救生命。对心源性猝死，把握黄金四分种的抢救时间窗很重要。对于患者本人，若察觉身体不适，如突发胸闷、胸痛、心悸、呼吸困难等，应尽快呼救，或到人多处被人发现；对于普通市民，如果发现身边有人疑似心源性猝死，及时有效的心肺复苏可能就是救命的关键。

制图/孙发强

关注中国麻醉周

每年3月份最后一周是中国麻醉周。海口市人民医院麻醉科举办“2025中国麻醉周科普宣传活动”，通过科普讲座、义诊咨询、健康宣教等形式，向公众普及麻醉医学知识，传递“舒适化医疗”理念，吸引了众多市民、患者及家属参与。海口市人民医院麻醉科主任谭义文为大家揭开麻醉的神秘面纱，消除大家不必要的恐惧与担忧。

麻醉医学进步如何改写手术安全史？

据统计，过去50年间，全球手术死亡率下降至十万分之一以下，麻醉安全的贡献率超70%。这一数字背后是麻醉医学的系统化发展：从单一术中麻醉扩展到术前风险评估、术中生命体征调控、术后急性疼痛管理等全流程管理。

随着无痛诊疗需求增加，麻醉医师的工作范畴早已超越传统手术室。以海口市人民医院为例，除常规手术麻醉外，其团队还承担着无痛胃肠镜、无痛气管镜、分娩镇痛、无痛介入诊疗等领域的麻醉支持。

都说“外科医师治病，麻醉医师保命”，然而，在多数公众甚至外科同行眼中，麻醉不就是“打一针”吗？谭义文用了一个生动的比喻来解释麻醉在手术中的角色意义，麻醉就像开飞机，麻醉医师就是机长，不仅需要要在3万英尺高空保持平稳飞行，还得时刻修正气流颠簸、调控舱

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810505 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间：2时35分 印完：5时35分 海南日报印刷厂印刷

内压力、应对紧急情况。

“不仅要让患者‘无痛’，更要确保生命体征始终在安全航道内。”谭义文表示，随着人口老龄化及复杂手术增加，这种全程监护模式正在成为现代医疗的标配。

“最易被忽视的术后苏醒阶段，方显麻醉医学的双向智慧。”谭义文介绍，麻醉医生既要在数小时内让患者的呼吸肌精准复苏，还要将应激反应平稳滑翔至基线水平。就像飞机降落时需要同步调整高度、速度、仰角，麻醉医生正是通过智能输注系统与神经阻滞技术，让患者在苏醒过程中既获得充分的疼痛“安全带”，又避免恶性呕吐的“气流颠簸”。

“六要六不要”，破解术前术后认知盲区

“术前需要禁食多久？”“术后镇痛是否安全？”针对患者常见疑问，谭义文表示，要坚持“术前六要六不要”原则。例如，“要如实告知过敏史和用药史，不要隐瞒病情”“要选择正规医

疗机构麻醉服务，不要盲目尝试非专业镇痛方法”等。

手术前的禁水禁食是不容忽视的大事！很多患者不理解为什么麻醉前不能喝水吃东西，有的人甚至认为在术前要吃得饱饱的，才能更好地接受手术。其实对于全麻和某些局部麻醉，患者在手术前应该避免进食。禁水禁食的目的也是为了使患者胃充分排空，预防围手术期发生胃反流、呕吐甚至是发生误吸引起窒息的情况。

全身麻醉不会使人变傻，会影响智力？这是很多手术患者担心的问题。

谭义文解释，流传的全身麻醉后变“傻”是指“术后认知功能障碍”，是麻醉抑制中枢神经系统所致。现在的全麻药具有入睡迅速，苏醒迅速，部分药物还具有可逆转可拮抗的特点。麻醉药对大脑的影响是暂时的，现代的医学研究证明，麻醉不会对人的大脑造成不可逆转的影响。某些高风险人群，如对神经系统衰老且脆弱的老年人而言，全身麻醉手术的风险会因为神经系统负担增加而升高，患者可能会有短

暂的记忆力或认知功能下降，但一般会在数天到数周内恢复。

不仅是“生命守护者”，更是“全程管理者”

义诊活动现场，谭义文向市民生动讲解麻醉流程与原理。让患者直观了解麻醉医师如何实时调控患者生命体征，确保手术安全。“麻醉医生不仅要懂技术，还要会沟通。只有消除患者的未知恐惧，才能真正实现‘舒适医疗’。”

许多人认为麻醉就是“让患者睡着”，但实际上，麻醉医师是危重症抢救、疼痛治疗、舒适化医疗的核心力量。海口市人民医院麻醉医学中心作为国家级临床重点专科，多次参与高危孕产妇抢救、急性疼痛管理等多学科协作，并将舒适化医疗理念拓展至胃肠镜检查、分娩镇痛等场景。“通过麻醉周活动，我们希望能让公众更全面地认识麻醉学科，推动医疗模式向‘以患者为中心’转变。”谭义文说。