

患者和家属必知的术前禁食真相

◎中国人民解放军陆军军医大学第二附属医院麻醉科 黄金香

“李大爷，明天你要做手术了，千万记住今天晚上10点后就别再吃饭、喝水啦！”手术前一天，麻醉医生做术前访视时，特意叮嘱李大爷。

李大爷一脸诧异地说：“好的，我一定不吃饭、不喝水，我只吃面条和喝牛奶。”

在术前访视时，很多患者都和李大爷一样，压根不知道麻醉医生的“禁食禁饮令”背后的深意。术前若不严格禁食禁饮，不仅会导致手术延期，影响手术治疗，甚至会引发巨大的生命危机。这一切，都从“反流误吸”这个词说起。

什么是反流误吸？其实就是胃里的东西“越狱”，跑到其他地方了。咱们身体里有个关键的“阀门”，叫食管下括约肌，它长在食管和胃的连接处，我们吃进食物后，这个“阀门”就负责不让胃里的食物倒流回食管。术中接受麻醉后，全身的肌肉都会变松弛，这个

“阀门”就失灵了，胃里的食物、水、各种消化液就可能倒流到食管、喉咙口，这就是“反流”。

反流最大的危险就是“误吸”。喉咙是气管和食管的“共用通路”，“会厌”是最重要的关卡，平时呼吸时保证气管开着、食管关着，吃饭时则反过来。可机体接受麻醉后，会厌也会“停工”，没办法挡住从胃里反流上来的东西，于是食物、水、各种消化液就会趁机“越狱”到气管，然后进到肺里，这就是“反流误吸”。

很多人觉得，就算胃里的东西进了肺，顶多呛咳几下，没什么

大事。但事实恰恰相反，它可能夺走你的命。如果胃里有不少固体食物，反流后可能会堵住气管或者引发喉痉挛（就像别人掐你脖子的感觉）。气管是身体的“生命线”，一旦堵塞氧气就无法进入身体，大脑在几分钟内就会因缺氧而发生坏死。要是没有及时把堵塞物弄出来，患者很快就会昏迷，甚至心跳骤停。反流误吸还会导致肺部发炎，这是最常见也最严重的后果。胃里的食物混着胃酸，具有很强的腐蚀性。这些东西若进入肺部，会直接“烧伤”肺部的气道黏膜；食物里的细菌还会在受伤的肺里大量繁殖，使肺部感染越来越重。要是本身就有支气管炎、肺气肿，反流误吸会让病情突然加重，直接危及生命。

正因为这么危险，麻醉医生才把“术前禁食禁饮”当成铁律。对此，很多患者和家属会疑惑：“要提前好久禁？真的什么都不能吃吗？”其实答案很简单——食物的样子和成分，决定了它在胃里“待多久”。下面这张表，能帮助您快速掌握要义。

一些特殊人群，可在医生的指导下采取一些针对性的调整措施。比如，孕妇的肠胃蠕动较慢，可能需多禁一会儿；糖尿病患者饿久易发生低血糖，又需要警惕胃排空障碍导致食物在胃内停留的时间延长，需听从麻醉医生的禁食禁饮建议，必要时静脉滴注葡萄糖。

总之，术前禁食禁饮，不是麻醉医生故意“为难”你，而是无数临床实践总结的“安全准则”。手术成功与否，不单取决于医生的技术，还取决于患者的配合度。严格遵守术前禁食禁饮规定，就是你为保障自己的手术安全迈出的重要一步。◎

食物 / 饮料类型	举例	至少要禁多久	注意事项
清流质饮料	白开水、矿泉水、没果肉的果汁、清茶水、不加奶糖的黑咖啡、没沉淀的运动饮料	2小时及以上	需服降压药、降糖药者，可用少量水（≤50ml）送服，具体遵医嘱
母乳	宝宝吃的母乳	4小时及以上	仅适用于婴幼儿，以防发生低血糖
配方奶、牛奶、酸奶	各种奶粉冲的奶、纯牛奶、酸奶	6小时及以上	大人、小孩通用
淀粉类固体食物	米饭、面条、馒头、面包、饼干	6小时及以上	—
脂肪 / 蛋白质类固体食物	肉类、鸡蛋、豆腐、油炸食品、坚果	8小时及以上	最难消化，术前必须禁食8小时以上