

麻醉苏醒后， 身体会给你这些“信号”

◎自贡市第一人民医院 许 滔

麻醉作为现代医学中的关键技术，使手术过程得以在无痛且安全的状态下进行。许多患者对麻醉并不陌生，但真正经历苏醒阶段时，往往会对身体出现的各种感觉感到困惑甚至担心。事实上，麻醉苏醒后的体验因个体体质、麻醉药物类型、手术时长及身体状况差异而呈现丰富的多样性。本文将从典型体验、特殊感受、可能的不适三个维度进行系统介绍，帮助读者更好地理解身体在苏醒阶段的变化，并以科学视角缓解不必要的焦虑。

意识恢复早期的典型感觉

麻醉苏醒并非瞬间完成，而是意识与身体机能逐步恢复的过程。许多患者在醒来时会感觉“迷糊”，时间、空间感出现短暂紊乱，这是大脑从深度抑制状态重新启动的正常表现。一般几分钟内，声音比视觉更早恢复，医护人员的说话声会先进入感知范围，但语言含义可能需要稍后才能理解。随着供氧和血流稳定，视觉模糊、重影会逐渐消失。部分患者醒来时会觉得四肢发沉、僵硬或麻木，这是长时间卧位与肌肉松弛后的自然反应。短暂的手脚颤抖或不自抖也较常见，并不危险。拔除喉罩或气管插管后，喉咙干涩、发痒或轻微疼痛也很常见，伴随本能性的咳嗽。这些不适一般持续时间短，随着机体逐渐恢复都会自行缓解。

苏醒过程中可能出现的感官与身体不适

在麻醉逐渐消退的过程中，一些患者会出现头晕、恶心、出汗、畏寒等反应，这在医学上被称为

“麻醉后苏醒反应”。这些症状与麻醉药物的代谢速度、体温变化、血压波动以及手术刺激有关，且不同患者因体质差异而表现程度不同。其中，恶心和呕吐是较为常见的不适体验，尤其在使用挥发性麻醉剂或阿片类镇痛药后更易出现。女性、晕车体质者及术前胃内容物较多的患者风险更高，但一般会因术中预防性使用止吐药而有所缓解。

畏寒或发抖也是麻醉后典型反应之一，主要源于麻醉对体温调节中枢的暂时影响。若手术时间较长、使用灌洗液温度偏低或输液快速进行，苏醒后更容易出现寒战样的肌肉颤抖，通常持续数分钟至十几分钟即可缓解。此外，喉咙干涩、声音嘶哑或吞咽困难也是短暂现象，多与气管插管刺激有关，一般一两天内会自然恢复。随着麻醉完全消退，一些患者还会感到手术区域有牵拉、胀痛或压迫感，这是组织反应与包扎造成的正常体验。医护人员会根据情况调整镇痛方案，帮助患者更舒适地度过术后苏

醒阶段。

情绪、思维与身体机能的恢复过程

麻醉苏醒不仅是身体机能恢复的过程，也是心理与认知系统重新运转的重要阶段。部分患者在刚醒来时可能出现短暂的焦虑、紧张或烦躁，这是麻醉对中枢神经的抑制逐渐消退后产生的暂时性情绪波动，加上陌生环境、术后疼痛等因素，更容易让人产生不安感。通常在医护人员的安抚或家属的陪伴下，这些情绪会在几十分钟内自然缓解。

认知方面的“短暂性记忆模糊”也十分常见，例如不记得醒来时发生的对话，或无法回忆苏醒的过程。这属于“麻醉后顺行性遗忘”，是药物影响大脑海马区记忆功能的正常表现，随着药物代谢，大脑记录与处理信息的能力会逐渐恢复。

疲惫感也是麻醉苏醒后极为普遍的体验。手术对身体本身就是一种消耗，而麻醉药物的中枢作用又进一步降低了身体活力。多数患者在术后会感觉虚弱乏力，需要通过休息、补液和进食来逐步恢复体力，一般数小时至一两天内即可改善。

部分患者还会出现“尿急却排不出”的情况，这主要与脊麻或硬膜外麻醉造成的膀胱反射暂时抑制有关。随着感觉神经功能恢复，这种状况多会自然缓解。护理团队也会根据患者情况采取温水擦拭、小范围活动等措施，保障排尿安全。

麻醉苏醒后的身体感觉是人体在药物影响逐步减弱、生命体征恢复平衡过程中的自然表现。对于接受手术的患者来说，了解这些感受的成因，有助于科学地看待苏醒过程，减少焦虑与误解。😊