

# 镇静小知识

本传单介绍了镇静，镇静剂的作用以及何时需要镇静剂。也解释了使用镇静剂的好处和风险以及使用后的感觉。

重要的是，告诉您镇静后需要如何计划自我护理。

该传单由患者、患者代表和麻醉师一起编写。

**镇静是通过药物让您在手术时更放松。**镇静剂通常通过静脉（静脉内）给药，但有时可以通过口腔（口服）或通过面罩给药。

执行此操作的专业医护人员被称为**镇静师**。在手术室，镇静师通常也是麻醉师。在医院的其他地方或者是一些诊所，镇静师可能也是医生或是一个受过专业训练的医护人员。

静脉镇静分为三种不同的程度。分别称为“轻度”，“中度”（有时也称为清醒镇静）和“深度”镇静。但是这些分级并不一定，也会根据患者对药物的敏感度受调整。

## 镇静和全身麻醉有什么区别？

镇静和全身麻醉的主要区别在于：

- 您清醒的程度
- 是否需要呼吸协助设备
- 可能的副作用。

轻度和中度的镇静会让您觉得很舒服、有睡意且放松。您有时可能会睡着但是很容易醒来。

全身麻醉会使您在手术过程中完全无知觉、无意识。

深度镇静介于两者之间。

轻度镇静（抗焦虑）	中度镇静（清醒镇静）	深度镇静
您将摄取少量镇静剂	您将摄取略多量的镇静剂	您将摄取较大量并可能是两种以上的镇静剂
您会觉得 <b>很放松</b> 也会对周围事件 <b>无所忧虑</b>	您会感觉 <b>很放松</b> 和 <b>倦意</b>	手术时大部分您会在 <b>沉睡</b>
您保持 <b>意识清醒</b> 并可以正常 <b>说话</b>	您会有 <b>倦意</b> 但可正常 <b>说话</b> 并听从简单指示	手术时您会处在 <b>睡眠状态</b> 并基本不太可能 <b>说话</b>
您 <b>可能会记得</b> 进行过治疗，但不能记得所有细节	您 <b>可能记得</b> 某些治疗环节	您 <b>不太可能记得</b> 手术过程——镇静会根据需要来调整
轻度镇静 <b>不应影响</b> 您的呼吸	中度镇静 <b>不应影响</b> 您的呼吸	您的 <b>呼吸可能会减慢</b> 。您的镇静师会随时监视并提供帮助。  在英国，深度镇静必须由具有麻醉医师培训水平和技能的人员操作。

## 什么是口服镇静剂？

在全身麻醉之前使用镇静药片（如：地西泮）可以有效地让您放松，但是通常药片本身不太可能让您在手术时放松。药效发挥作用需要时间并且用药量因人而异。

除非您得到您看护团队的同意，在入院之前，您**不应**要求您的全科医生为您开口服镇静剂，否则您的治疗可能无法进行。

当您与医生会面讨论您手术和治疗的益处与危害风险时，您必须能够清晰思考，这一点很重要。然后，您需要签署一份表格，声明您同意接受该手术或治疗。

## 什么是静脉镇静？

静脉镇静是指使用通常置于手臂或手部静脉中的小塑料管（也称为插管）将镇静剂注射到血液中。

镇静师经过培训以提供适量的镇静剂并掌控任何副作用。您的镇静剂将在治疗过程中在您身边并监测您的呼吸和氧气水平。

## 哪些治疗可以使用静脉镇静？

很多小手术和检查都可应用静脉镇静，通常和局部麻醉一起运用。一些示例包括：

- 皮肤或乳房活检
- 骨折轻微修复
- 皮肤，手足小手术
- 帮助诊断胃（内窥镜）、肺（支气管镜）、结肠（结肠镜）或膀胱（膀胱镜）问题的手术
- 拔牙或其它牙科治疗
- 眼部手术，例如白内障摘除。
- 整容手术

一些较大的手术也会在镇静和局部麻醉下完成。

### 牙科手术和美容诊所的镇静

镇静下的治疗通常都在医院进行。但是，牙科用的镇静也会在牙科手术或专业的牙科诊所用到。整容手术所用的镇静可以在诊所进行。对您的安全护理标准保持不变。您的镇静师、牙医或整容医生将与您讨论适合的镇静类型—成人和儿童的牙科治疗有不同的镇静类型。他们应该解释在您治疗期间会发生什么以及任何风险。请务必仔细遵循他们给您的任何建议和指示。

## 如果镇静对您的治疗适用，它有何好处？

- 镇静起效快、剂量可调节，因此使用的剂量可以恰到好处。
- 它可以让您在治疗时更加放松。之后您对治疗也无太多回忆。
- 对于某些手术，可以进行镇静而不是全身麻醉，这可能对一些有医疗问题的患者有所帮助。
- 它通常比全身麻醉副作用更小。
- 恢复速度比全身麻醉更快，因此如果您感觉无恙，通常可以在治疗后一两个小时内回家。

## 有哪些替代镇静的办法？

- **全身麻醉：** 您将在整个过程中完全昏迷，不会记得该过程。
- **无镇静局部麻醉：** 治疗期间您将完全清醒，但不会感到不适。可以放置一个屏幕来阻止您看到该治疗过程。

## 由何人决定我是否可以接受镇静？

您可以在评估时与您的医生或护士讨论您的手术是否可用镇静。如果未曾提供，您随时可以询问是否可以使用镇静剂。

如果您因现有健康状况而属于高风险类型，您的医生将与您讨论可选方案。然后你们可以一起商定最适合的方案。

## 我可以做些什么来为镇静下治疗程序作准备？

- 如果您有需要照顾的人，例如儿童或老人，您需要安排其他人照顾他们直到手术后第二天。
- 理想情况下，您需要有能力的成年人开车或租车带您回家—不建议在镇静后使用公共交通工具。镇静的作用可持续长达24小时，所以协助您的人应与您一起过夜以照顾您。
- 记得把所有药品，包括吸入器或您常用的非处方药品，一同带到医院去。
- 如果您正生病、感冒或怀孕，使用镇静剂可能不安全。请联系医院或诊所。您的治疗可能需要重新安排。
- 如果您正在母乳喂养，请在手术当天告知医生。
- 来医院或诊所之前应除去所有化妆（包括指甲油和珠宝）。您可以配戴结婚戒指。
- 请携带一些宽松的衣服，例如睡衣或羊毛衫，以保持舒适和温暖。请穿容易穿脱的平底鞋。

## 治疗前可以饮食饮水吗？

诊所或医院将会给您准确的指示，包括您何时该停止饮食饮水。

**中度或重度的镇静**通常会要求您在治疗前六个小时停止进食、直到治疗前两个小时。您可以正常饮用清澈饮料。清澈饮料包括：水、无果肉果汁、红茶或咖啡。

停止进食或饮水尽量不要超过上述时间。

对于轻度镇静，通常不需要禁食，但您请务必核对确切的医院指示。

如果您患有糖尿病，您应询问具体指示：何时该服用糖尿病药物和停止进食。

## 治疗当天会发生什么？

您通常会换上长袍。当您进入手术室时，镇静师会在您身上连结一些测量仪器。使用的仪器如下：

- 围在手臂上的血压测量仪
- 贴在你上胸部的贴片以监测您的心律
- 一个夹在手指上的夹子以监测您的氧气水平
- 一根细塑料管，测量您呼出的二氧化碳量。管子通常会连接到氧气面罩上。

## 如何进行静脉镇静？

- 镇静剂会通过输液管（插管）输入您手臂或手背的静脉。在手术过程中，可能根据需要补充镇静剂。在深度镇静中，通常会不间断的向静脉中注射药物。

- 您可以透过置于鼻内的塑料管或面罩呼吸氧气。

## 镇静是什么感觉？

对不同的人会有所不同，取决于他们被注射多少镇静剂。在深度镇静下您会入睡，但在轻中度镇静下，您通常会感到轻松自在。

当我们问一些患者感觉如何时，一些人回答：

*‘我感觉如梦幻般超然。’*

*‘我以为自己在整个过程中都醒着，但我一定失去过意识，因为一下子一个小时就过去了。’*

*‘我感到非常轻松和快乐。’*

*‘太奇怪了—我感觉自己与周围发生的事情非常疏远。’*

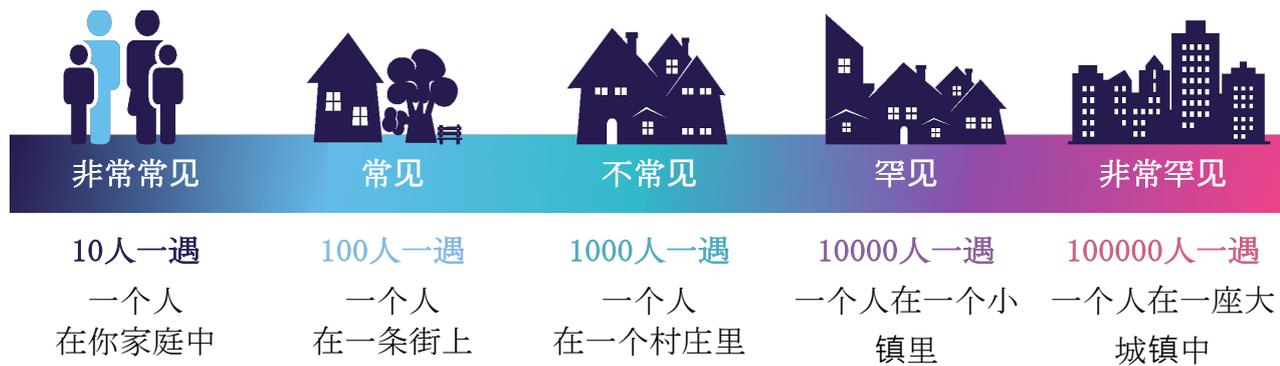
## 术后回家

- 如果您是进行轻度或中度镇静，通常可以在治疗后一二小时内回家。
- 如果是深度镇静，可能需要两小时甚至更久来恢复。您何时可以回家也可能取决于您需要多长时间从手术中恢复。
- 如前所述，需有一位有能力的成年人用汽车或出租车带您回家——最好不要乘坐公共交通工具——并陪伴您过夜。如果您在治疗后没有安排人陪伴您，您可能需要在医院过夜，或者您的治疗可能需要推迟。
- 镇静剂可能使您脚步不稳。上下楼梯请小心，如果您感到身体行动不稳，应请他人陪伴。
- 您的决策能力可能会在治疗后受影响长达24小时，因此在此期间您请避免做出任何重要决定。您也应该避免在社交平台上贴文。
- 术后24小时以内请不要回去工作、照顾他人、开车、做饭、或者是操作任何机械。这段时间内药物可能还会在体内。
- 手术后24小时内请勿摄入任何酒精或安眠药。
- 您的医生将会提供有关在家中继续治疗的书面说明。
- 医院会给您提供联系电话，以便在您感到不适时联系。
- 如果术后感觉不舒服、担心或找不到医院号码，请打电话给全科医生，拨打111或者跟成年人一起去当地急诊室。

## 副作用、并发症及风险

以现代的镇静技术，严重的副作用很少发生。虽然不能完全消除风险，但是近年来现代药物、设备和培训使镇静变得更加安全。

镇静师会很小心以避免所述各种副作用。他们可以提供更多关于风险和如何避免风险的信息。不同的人对词汇和数字的理解相异。以下的级别是用来帮助您了解风险的。



您也可以从学院网站上的患者信息页面中找到更多信息：

[www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/chinese](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/chinese)

## 镇静时的风险

- 您的呼吸频率可能会变慢。这在深度镇静中很常见；是使用镇静剂所伴随的风险。镇静师精于监控您的状况并在需要时提供呼吸协助。
- 血压略微下降也是正常的，镇静师受过处理这种情况的训练。
- 插管的地方出现轻微的淤青也是正常的。
- 感觉恶心或呕吐并不常见。
- 存在非常罕见的胃内容物进入肺部的风险。重要的一点，遵循饮食饮水指示以将这种风险保持在最低水平。
- 对镇静药物的任何过敏反应都是非常罕见的。

## 镇静后的风险

- 觉得昏沉跟脚步不稳是常见的。您很有可能跌倒，尤其是老年人。
- 深度镇静会影响您的判断力和记忆力长达24小时。

## 您可能想问的问题

- 1 由谁来给我镇静？
- 2 哪种镇静对我和我的手术最好？
- 3 我面临什么特殊风险吗？
- 4 我应该在手术前什么时候停止进食和饮水？
- 5 我应该安排在什么时间被接回家？



## 附加材料

- 看护接受过全身麻醉或镇静的病人  
([www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/chinese](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/chinese))。
- 英国皇家医学院。《医疗程序的安全镇静措施：更新》。AoMRC, 2021 (<https://bit.ly/3wEoHGy>)  
。
- 英国皇家医学院。《医疗程序的安全镇静措施：标准和指南》。AoMRC, 2013 (<http://bit.ly/301ndq8>)。
- 牙科镇静跨学院委员会。《牙科护理中清醒镇静的标准》。RCS, 2020 (<https://bit.ly/3vz0YWP>)  
。
- 可以通过学院网站获得有关与麻醉或麻醉程序相关特定风险的手册：  
[www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/chinese](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/chinese)

我们尽力确保传单中信息的准确性与实效性，但无法保证这一点。传单的一般信息也许无法涵盖所有您可能有的问题，也不能处理您所有的关注点。您应该用这个传单作为指导，与所属医疗团队讨论你们的选择和担忧。这份传单本身不应被视为建议。不能用于任何广告或商业目的。查看完全免责声明，请点击[这里](#)

([www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/chinese](http://www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/chinese))。

所有翻译均由翻译无国界 (Translators without Borders) 的译者提供。翻译质量都已经过审核，使译文尽可能准确，但也有可能会有不准确和误翻的一些信息。

请告诉我们您的想法

## 请告诉我们您的想法

我们非常欢迎大家提出反馈，以改进此份手册。

若您希望提供任何建议，请电邮至：[patientinformation@rcoa.ac.uk](mailto:patientinformation@rcoa.ac.uk)

**英国皇家麻醉师学院 (Royal College of Anaesthetists)**

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG  
020 7092 1500

**[www.rcoa.ac.uk](http://www.rcoa.ac.uk)**

**第二版，2021六月**

本手册将会在出版日期起三年内进行审查。

### • 2021英国皇家麻醉师学院

可以复印此手册以为病患者提供参考信息。请注明此原始出处。若您希望在其他出版物中使用此手册的部分内容，您需要提供恰当的致谢，并移除相关的标识、品牌和图片。欲知更多详情，请联系我们。