

揭秘！成人和小孩禁饮食有什么不同

李锦秀

古交西山医院 山西 030200

有一位妈妈自己做过全麻手术，她记得医生说过“术前不能吃饭，否则会呛咳，很危险”。这次轮到自己2岁的女儿做手术，她想：孩子这么小，饿久一点才安全吧？于是，从半夜开始就不给孩子吃任何东西。结果到了手术室门口，女儿饿得哇哇大哭，又闹又踢，差点做不了麻醉。妈妈心疼又困惑：我明明是为她好，怎么反而害了她？下面让我们一起揭秘妈妈的困惑。

其实，这位妈妈好心的背后，隐藏着一个容易被忽视的真相，成人和孩子的身体对饥饿的耐受力完全不同。把成人的禁食经验直接套用在孩子身上，会增加孩子额外的风险。我们从科学的角度进一步分析。

首先，全麻前正确的禁饮食时间

这位母亲术前禁饮食的时间遵照的还是十几年前的时间，至少禁饮食12个小时，经过十几年的科学研究，这种“一刀切”的禁饮食时间早已被“2-4-6-8”原则取代了。什么是“2-4-6-8”原则呢？

2: 饮用水、糖水、果汁（无果肉）、苏打饮料等术前2h禁饮

4: 母乳术前4h禁食

6: 配方奶/牛奶、淀粉类辅食术前6h禁食（小孩）淀粉类食物（成人）

8: 肉类、油腻、难消化固体食物术前8h禁食

对于时间成人与小孩的区别在于，小孩可以术前4h禁食母乳，所以成人使用2-6-8原则，即术前两小时停止饮用清饮，术前6小时停止进食淀粉类食物，术前8小时停止进食肉类和油腻类的食物。而小孩因为可以吃母乳，故多了一个四小时的节点，形成了2-4-6-8原则，这一区别的核心在于母乳的胃排空速度比配方奶和固体食物快的多，而且婴儿的消化系统对母乳的适应性更好。故对于还在吃母乳的婴幼儿，术前4小时允许最后一次喂母乳，既保证了能量代偿，也会增加麻醉反流误吸的风险。

切记，对于特殊病人，如胃肠类的手术，禁饮食的时间会有所调整，不能擅自自主调整自己禁饮食的时间，要遵循医嘱。

其次，从生理学角度来看看大人与小孩的区别

多角度看待问题，能更好的诠释问题，我将从生理学的角度诠释为什么大人和小孩禁饮食的时间不一样。

1、胃的情况：成人胃肠发育成熟，各项功能都很完善，耐受力更强；孩子肠胃还没有发育完全，比较娇嫩，功能不成熟。例如，成人可以吃一顿大餐，胃都能装下并且可以慢慢消化，而孩子喝几口奶就容易饱了。

2、胃排空的速度：成人食物在胃里停留久；孩子排空速度特别快，很快就能消化。例如，成人晚上吃的肉第二天胃里还有残留，而孩子刚喝完奶，几个小时就基本消化完了。

3、代谢率：成人代谢稳定；孩子代谢比较快。例如，成人饿了大半天，身体状态基本正常，而孩子一顿不吃，很快就浑身没劲。

4、低血糖发生风险：成人风险低，抗饿能力强；孩子极易发生，耐饿能力差。例如，成人术前空腹8小时，很少出现心慌头晕，而孩子空腹4-6小时就容易出冷汗、哭闹、乏力。

根据大人和孩子生理特性的对比，孩子发生危险的风险要比成人的多。且孩子更加不能控制自己的情绪，容易哭闹不止不好哄。以现在术前禁饮食的标准来看，术前2小时鼓励孩子饮用少量清饮，不仅能有效避免低血糖等问题的发生，还能极大的缓解孩子的情绪，为手术顺利进行做好准备。

再次，现在很多大人认为自己还是个“宝宝”，饿不了一点！

当这个“宝宝”还要以小孩的禁饮食要求安排自己，不听大夫的话，大夫告诉他术前要禁饮食8小时，他认为自己还是“宝宝”，代谢特别快，4个小时就能把吃进去的东西消化掉，还认为这就是个小事不用告诉大夫，幸亏我们手术室护士在接病人入手术室时都会问一句：“你从什么时候开始没吃没喝的？”。给问出来了，适当推迟了手术，才没有造成不良后果。

为什么要用不良后果这个词，大夫要求他禁食 8 小时，说明他吃的东西是含脂肪较高的食物，而大人胃排空的速度比孩子慢很多，4 个小时时间胃内会残留过多的食物残渣，麻醉一旦开始，人的身体在麻醉药物的加持下，会变得特别松弛，也包括胃的入口，也就是贲门，门一旦松了，里面残留的食物，是会从这个松开的门里返回食管，返回口腔，在食物残渣的刺激下激发咳嗽反射，发生呛咳，食物残渣就会非常容易跑到肺里，造成肺炎。如果返流的食物残渣过多把气管堵住，这时就会造成窒息，后果不堪设想！所以一定要严格遵守大夫让你禁饮食的时间，切莫拿自己的生命开玩笑。

最后，温馨小提示

成人与孩子之间是有差别的，在术前禁饮食时切记不能将成人的经验传授给孩子；记住孩子的 2-4-6-8 原则以及成人的 2-6-8 原则；医生是根据每个病人的病情来制定的禁饮食时间，切勿随意更改。