

Nhịn ăn trước phẫu thuật: Bạn có thể ăn và uống gì, và lý do

Nhịn ăn trước khi gây mê: không ăn hoặc uống trong thời gian được khuyến cáo.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Vào ngày phẫu thuật, hai yếu tố quan trọng nhất đối với sự an toàn của bạn là loại gây mê bạn được thực hiện và mức độ tuân thủ nghiêm ngặt hướng dẫn nhịn ăn mà bạn đã nhận được.

Lý do chúng tôi yêu cầu bạn nhịn ăn

Thuốc gây mê toàn thân làm giảm các cơ bình thường ngăn không cho nội dung dạ dày trào ngược lên họng. Nếu dạ dày của bạn đầy, chất này có thể tràn vào phổi trong khi bạn bất tỉnh, đây là một tình trạng nghiêm trọng. Nhịn ăn giúp làm rỗng dạ dày để điều này không xảy ra.

Các quy định tiêu chuẩn là:

- **Không ăn hoặc uống sữa trong 6 giờ** trước thời gian đến hẹn của bạn. Điều này bao gồm kẹo, kẹo cao su, và trà hoặc cà phê có sữa.
- **Chất lỏng trong được phép uống đến 2 giờ trước:** nước, trà đen, cà phê đen, nước ép táo, nước ngọt trong. Uống từng ngụm nhỏ, không uống ừng ực.
- **Ngừng tất cả chất lỏng trong 2 giờ trước khi đến.**

Nếu bạn uống các loại thuốc huyết áp hoặc động kinh thường lệ vào buổi sáng, hãy uống chúng với một ngụm nước nhỏ trừ khi bác sĩ gây mê đã hướng dẫn khác. Thuốc điều trị tiểu đường và thuốc làm loãng máu thì khác; hãy tuân theo hướng dẫn viết cụ thể mà bạn đã nhận được.

Các loại gây mê chúng tôi sử dụng

Hầu hết các phẫu thuật chi trên được thực hiện theo một trong ba phương pháp, đôi khi kết hợp:

- **Gây mê toàn thân:** bạn sẽ hoàn toàn ngủ thiếp đi. Bác sĩ gây mê sẽ gây mê bạn qua một đường truyền nhỏ ở mặt sau bàn tay và theo dõi bạn trong suốt quá trình.
- **Gây tê vùng:** thuốc tê cục bộ được tiêm quanh các dây thần kinh ở cổ hoặc nách, làm tê toàn bộ cánh tay trong vài giờ. Bạn cũng có thể được gây mê nhẹ để ngủ trong suốt ca phẫu thuật, nhưng không cần máy thở.
- **Gây tê cục bộ:** các phẫu thuật nhỏ (như cắt giải phóng ngón tay cò) thường có thể được thực hiện khi khu vực được gây tê và bạn hoàn toàn tỉnh táo, đôi khi có kèm theo gây mê nhẹ.

Bác sĩ gây mê sẽ thảo luận các lựa chọn với bạn vào ngày phẫu thuật. Việc lựa chọn phụ thuộc vào loại phẫu thuật, tình trạng sức khỏe tổng quát của bạn và sở thích của bạn.

Những điều cần biết trong ngày phẫu thuật

Bạn sẽ đến bệnh viện trước 1–2 giờ so với giờ phẫu thuật đã lên lịch. Y tá sẽ kiểm tra tình trạng nhịn ăn của bạn, đặt truyền dịch và cho bạn ký vào mẫu giấy đồng ý phẫu thuật cuối cùng. Bác sĩ gây mê sẽ gặp trực tiếp bạn trước khi bạn được đưa vào phòng phẫu thuật.

Sau phẫu thuật, bạn sẽ tỉnh dậy tại khu vực hồi sức. Nếu bạn được gây tê vùng, cánh tay của bạn sẽ cảm thấy nặng và tê; đây là hiện tượng bình thường và kéo dài từ 8–24 giờ. **Bảo vệ cánh tay bị tê:** giữ cánh tay trong nạng treo, không tỳ lên cánh tay đó và giữ ấm cho cánh tay. Cảm giác sẽ trở lại dần dần, thường kèm theo cảm giác kiến bò.

Buồn nôn, buồn ngủ và đau họng (do ống thở) là những triệu chứng phổ biến trong vài giờ đầu tiên. Hãy uống nước chậm rãi, ăn nhẹ và nghỉ ngơi.

Tìm hiểu sâu hơn

Phần này đi sâu hơn vào lý do tại sao các quy tắc lại như vậy. Bạn không cần phải tuân theo hướng dẫn nhịn ăn của mình, nhưng phần này sẽ giải thích cơ chế sinh lý học đằng sau chúng.

TẠI SAO VIỆC NHỊN ĂN QUAN TRỌNG: NGUY CƠ HÍT SẶC

Khi bạn còn tỉnh táo, các phản xạ ở phần trên của thực quản giúp ngăn chặn nội dung dạ dày trào ngược lên họng và khí quản. Gây mê toàn thân làm tắt các phản xạ này. Nếu dạ dày vẫn còn chứa thức ăn hoặc chất lỏng, chúng có thể trào ngược lên và tràn vào phổi, một tình trạng được gọi là **hít sặc**. Nội dung dạ dày có tính axit, do đó điều này có thể gây viêm phổi và dẫn đến một nhiễm trùng đường hô hấp dưới nghiêm trọng. Việc nhịn

ăn giúp làm rộng dạ dày, giảm thiểu lượng chất có thể bị trào ngược, và đây là lý do chính cho các quy định về nhịn ăn.

TẠI SAO CẦN NHỊN ĂN CHẤT RẮN SÁU GIỜ NHƯNG CHỈ NHỊN DỊCH TRONG HAI GIỜ

Dạ dày xử lý các loại thức ăn với tốc độ khác nhau. Thức ăn đặc và các loại đồ uống có chứa sữa được tiêu hóa chậm, do đó cần khoảng **sáu giờ** để làm rộng dạ dày. **Dịch trong** như nước lọc, trà đen hoặc cà phê không đường và nước ép trong suốt đi qua dạ dày chỉ trong vòng vài giờ, đó là lý do tại sao bệnh nhân được phép uống một vài ngụm nước cho đến **hai giờ** trước khi phẫu thuật. Hướng dẫn hiện hành khuyến khích mạnh mẽ việc uống dịch trong cho đến thời điểm hai giờ này, vì việc vào phòng mổ trong tình trạng đủ nước tốt hơn nhiều so với việc bị mất nước trong nửa ngày, và điều này không làm tăng nguy cơ hít sặc.

CÁCH CÁC LỰA CHỌN GÂY MÊ HOẠT ĐỘNG

Gây mê toàn thân tác động lên não để giữ cho bạn hoàn toàn bất tỉnh và không nhận thức trong suốt cuộc phẫu thuật. **Gây tê vùng** hoạt động ở xa hơn dọc theo các dây thần kinh: thuốc tê cục bộ được đặt xung quanh bó thần kinh cung cấp cho cánh tay (ở cổ hoặc nách), tạm thời chặn các tín hiệu truyền dọc theo chúng, khiến cánh tay bị tê và nặng, đồng thời không đau trong nhiều giờ sau khi bạn tỉnh dậy. Hai phương pháp này thường được kết hợp, mang lại sự gây mê ổn định cùng với giảm đau kéo dài trong ngày đầu tiên.

Gọi cho chúng tôi nếu

- Bạn không chắc chắn về việc dùng thuốc vào buổi sáng phẫu thuật
- Bạn bị ốm (cảm lạnh, sốt, rối loạn tiêu hóa) trong những ngày trước đó
- Bạn vô tình ăn hoặc uống trong khoảng thời gian nhịn ăn; hãy thông báo khi làm thủ tục nhận phòng, đừng chỉ hy vọng mọi thứ ổn