



求证

生孩子也可以不那么痛

本报记者 刘 畅 通讯员 邢 璐

◆ 自由体位分娩姿势 ◆



“产妇可以选择站着生、坐着生、蹲着生、跪着生、趴着生，也可以半卧位生，产妇怎么舒服怎么生。”近日，记者从郑州颐和医院产房得知一个新鲜词——自由体位分娩。不采用传统躺卧位分娩，产妇自主选择相对舒服的体位完成分娩，即可告别疼痛，这是真的吗？

什么是自由体位分娩？

“自由体位分娩是自然分娩的重要元素之一。”据郑州颐和医院产科助产士亚丽介绍，在产妇和胎儿健康状况良好的前提下，产妇可以通过助产士的专业指导，自由选择自己喜欢的产前活动方式及生产姿势，蹲位、站位、跪位、俯卧位、趴位、坐姿等都可以，这样可以使分娩方式回归自然状态。

目前，国内至今仍没有能完整接受自由体位分娩体系的专业医院和专科医生，但不少医院产科的临床实践表明，产妇在待产时自由变换姿势，可以舒缓产妇产疼痛感，缩短生产过程，让产妇通过改善子宫与胎盘之间的血流供给，给胎儿更好地提供氧气。

“通过姿势的转换还能够影响宫缩、产力、产道、胎位、骨盆出口路径等，让生产更为顺利。”据亚丽介绍，自由体位分娩的好处很多，胎儿和产妇的骨盆可以相互适应，胎儿更容易入盆，产妇的宫口扩张也会更快。

自由体位分娩安全吗？

由专业助产士辅助进行的自由体位分娩一般不会对产妇或者胎儿有伤害，这是因为产妇

的腹壁、腹腔、子宫、羊水对胎儿有多重保护，而且胎儿自己也有一定的自我保护能力。

按照女性生理结构，分娩宝宝时应处于直立姿势，因为若骨盆朝下搭配子宫收缩，胎儿很容易就能顺着生出来；或采取蹲式分娩，可以让骨盆出口增大，降低难产概率，还可以有效降低产后出血及新生儿窒

息的概率。采取平躺姿势的仰卧式时，宝宝要转位下降就相对困难。通常情况下，产妇在待产过程中，会本能分辨自己怎样最舒服，且助产士能够协助改变体位，让产妇心理及生理都得到支持。

亚丽特别提醒，并不是所有的产妇都可以进行自由体位分娩，产妇需要接受专业的专业评

估后选择分娩方式；有妊娠期高血压、心脏病等并发症的产妇最好还是采取传统体位分娩，这有利于助产士更好地观察产程和及时采取急救措施。

自由体位分娩姿势有哪些？

目前，可以有效减轻产妇产产时的疼痛感、消除其恐惧感的自由体位分娩正在成为国际产科学界的一种趋势。

现在依据部分行业组合发布的技术标准，可以由产妇产夫妇的密切配合来实现。“准妈们可以在生产时试着变换各种姿势，只要发觉产程没有进展，就可30~60分钟换个姿势试试，主要采取上半身直立式或跪趴式的姿势”，分娩姿势该如何选择，亚丽建议，产妇可以尝试如图所示的一系列姿势。



“能够帮助大家就是一件好事，何况我们是大学生，更要有乐于助人的责任感……”近日，焦作市中心血站联合河南理工大学开展了无偿献血活动。大学生们积极献血，在寒风中排起了长队，虽然有的同学对针头比较恐惧，但是仍然选择了献血，因为他们觉得这是一件好事。

王正勤 侯林峰 李俊光/摄

确山县人民医院 听取院外行风监督员意见

本报讯（通讯员曹天顺 苏楠 尹孟祥）近日，确山县人民医院召开行风建设院外监督员座谈会。会议由该院党总支书记、院长周国明主持。县人大代表、政协委员及县纪工委、发展和改革委员会等单位

境建设、医疗设施设备配置、专业技术优势、业务收入状况及医院未来发展规划等情况，同时，向他们征求意见。与会者畅所欲言，对确山县人民医院近年来取得的成绩给予了充分肯定，并就该院环境建设、服务细节、未来发展等医院班子及职能科室领导聆听了座谈内容。

会上，周国明向各位行风监督员介绍了医院的管理、环

境建设、医疗设施设备配置、专业技术优势、业务收入状况及医院未来发展规划等情况，同时，向他们征求意见。与会者畅所欲言，对确山县人民医院近年来取得的成绩给予了充分肯定，并就该院环境建设、服务细节、未来发展等医院班子及职能科室领导聆听了座谈内容。

创建食品安全示范店 先过『体检』关

进行全面考核评价，并对照风险评定准则，量化风险指数，形成各创建单位的“食品安全风险评估报告”，为监管部门提供决策依据，确保食品安全示范创建工作精准施策、开花结果。

本报讯（记者赵忠民 通讯员李月起 田晓敏）12月1日一大早，民权县东方超市旗舰店内，两个带着工具包、拿着仪器边测量边记录的年轻女孩，吸引了不少前来买菜的市民的目光。这是商丘市食品药品监督管理局组织的一次特殊的“体检”，只是“体检”的对象不是人，而是一个个正在申报食品安全示范店的商场、超市。

自12月1日起，商丘市食品药品监督管理局将委托第三方专业评估机构，对全市首批19家省级食品安全示范店申报单位逐一进行“把脉问诊”，全面审核评价各申报单位的食品安全风险状况，帮助企业查找食品安全管理漏洞，排除风险隐患，进一步建立健全食品安全管理体系，真正为广大食品销售经营者树立起一批看得见、摸得着的学习榜样和赶超标杆，以此带动全市食品流通环节整体经营意识和水平的提升。

据介绍，此次风险评估将持续半个月时间。在此期间，第三方评估机构将选派工作人员组成现场评估小组，深入各示范创建单位，通过查看档案资料、调阅相关凭证、实地考察测评、开展座谈交流等形式，从组织机构、管理制度、设施设备、卫生标准、操作规范以及食品安全管理体系存在的风险等方面对被评估单位进行

其次是物理治疗，干眼症的物理疗法包括热敷、按摩、中医熏蒸、眼贴等，经常做这些治疗，可以有效缓解干眼症症状。第三是人工泪液补充。这个治疗方法就牵扯到上边说的干眼症分类，因为人的泪液有3种成分，即水层、黏蛋白层和脂质层，不同类型干眼症，缺乏的成分可能不一样，所以在选择人工泪液时，就要根据情况选择最适合的人工泪液。河南省立眼科医院在干眼症的治疗方面，除了市场

（上接第一版）不同类型的干眼症患者需要不同的治疗方法。国外把干眼症分为三大类，即蒸发过强型、泪液分泌不足型和混合型；国内又把泪液分泌不足型细分为黏蛋白缺乏型、脂质层缺乏型和水样缺乏型。确诊之后，要对症治疗。干眼症的治疗，除了手术之外，还可从以下3个方面着手：首先是改善生活质量，这个主要从生活各方面去控制，如干燥环境下使用加湿器；减少看手机、电脑的时间；有精神障碍或抑郁倾向的，要改善精神状态；调节睡眠，提高睡眠质量等。

西平县开展健康扶贫进乡村义诊活动



义诊现场

本报讯（通讯员曹春辉 赵彬彬 尹孟祥）近日，西平县老区建设促进会、县卫生计生委组织县人民医院、中医院、妇幼保健院、疾病预防控制中心、谭店卫生院等单位的知名专家和业务骨干组成服务队，赶赴谭店乡桂河村，深入开展健康知识进老区暨健康扶贫进乡村义诊活动。西平县老区建设促进会会长王梅军、县卫生计生委主任王小杰和谭店乡有关负责同志参加了活动。

上午8时，当服务队带着药品、医疗器械和慰问品准时赶到桂河村时，众多村民已经聚集在现场排队等候，医务人员立即投

人到紧张有序的工作中。在内科、外科、儿科、皮肤科、中医科、耳鼻喉科、眼科等服务台前，医疗专家热情接待每一位就诊群众，耐心细致地解答问题，认真把脉问诊、量血压、听诊、做心电图、做B超、开处方，对常见病、慢性病进行初步筛查、诊断，提出合理化治疗建议和健康指导。

服务队在活动现场摆放了大量健康知识展板，志愿者们向群众发放各类宣传资料、物品，认真讲解冬季传染病及基层常见病多发病防控、艾滋病防治、合理膳食、日常养生等健康知识和健康扶贫、免费筛查民生实事等惠民政策，与群众进行面对

交流，大力倡导健康生活方式，提升健康素养。

在活动中，王梅军等深入桂河村小学慰问贫困学生，为学生们发放慰问品，鼓励他们努力学习，健康成长，早日成为栋梁之材。西平县人民医院专家为在校学生免费检查牙齿，并举行爱牙、护牙知识讲座。

本次活动共计义诊360余人次，发放各类宣传品2400余件，有效扩大了全民健康促进行动覆盖面，提高了健康知识和健康扶贫惠民政策知晓率，让群众在家门口就能够享受到县级医院的优质医疗服务，受到了村民们的热烈欢迎。

本报讯 12月6日，济源市卫生计生委召开了济源市居民健康素养水平监测启动会。市直医院、各镇卫生院工作人员及乡村医生共150余人参加会议。

健康素养水平监测是衡量国家基本公共卫生服务水平和人民群众健康水平的重要指标之一。按照全省统一安排部署，济源市抽取41个监测点，调查1640名常住居民，了解全市居民健康素养水平现状。

会议强调，各相关单位要强化组织领导，提高认识，将居民健康素养水平监测工作当成头等大事来抓，切实增强工作的紧迫感和责任感。要加强学习，明确任务目标，责任细化到人；调查数据要做到真实可靠，真正体现济源市居民的健康素养水平。要加强督导，保障安全。在调查过程中，各位调查员在调查过程中要根据天气的变化注意自身以及被调查用户的安全，确保工作顺利开展。

会议对《济源市2017年居民健康素养监测实施方案的通知》进行解读，健康教育专家对健康素养监测工作各项具体内容进行了详细解答，为本次监测任务的顺利完成提供了保障。

（王正勤 侯林峰 卢铁军）

“远程诊断”专家来

本报记者 李 季 通讯员 冯建民

近日，一份心电图数据跃然出现在开封市第二人民医院远程心电图中心的大屏幕上。“高度房室传导阻滞，心率显示每分钟40次……”现场的电医生产生迅速作出判断：“给予异丙肾肾上腺素，提高心率，同时建议进一步查找心动过缓原因。”2分钟后，医生为患者王老先生迅速用药，病情随即好转。

当天早晨8时30分，家住曹寨83岁的王老先生，感到头晕，眼前发黑，在家人的陪同下来到家门口的曹寨卫生所。乡村医生迅速为王老先生进行心电图检查，同时，利用4G数据传输终端将这份心电图数据传到开封市第二人民医院远程心电图中心。专业人员对心电图进行了分析与诊断，并将诊断结果通过网络发送到了曹寨卫生所，通过电话与曹寨卫生所医生及患者家属沟通，给出治疗建议。患者的病情好转后，家属深感不可思议：“不见面就看病了，俺以后就不用跑大医院了。”

当天下午，家住开封市祥符区杜良乡的李女士，3小时前突发胸痛，心前区压迫感，伴大汗，濒死感。家属立即将其送到家附近的杜良乡卫生院。

14时17分，随着一声急促的提示音——杜良乡卫生院患者已做完心电图检查，请诊断。开封市第二人民医院远程心电图中心主显示屏上随即收到了李女士

的心电数据。电医生产立即对这份心电图数据进行了分析，做出诊断：冠心病、急性前壁心肌梗死。远程心电图中心的医师立即电话通知该院心血管内科二线值班的潘庆丽副主任医师。潘庆丽迅速对李女士的心电图进行再次审核，明确诊断：急性前壁心肌梗死。潘庆丽立即拨通杜良乡卫生院的电话，与基层医师和患者家属沟通，需要立即开通闭塞的冠状动脉，挽救患者的生命。患者及家属同意立即进行急诊介入治疗。开封市第二人民医院120急救车立即前往杜良乡卫生院。同时，开封市第二人民医院胸痛中心团队启动绿色通道，进行介入前准备工作。当患者到医院后进入导管室，及时给予急诊冠脉造影，显示前降支开口闭塞，右冠脉狭窄病变，立即行经皮冠状动脉介入治疗。患者的血管开通了，胸痛缓解了，得到了及时有效的救治。

开封市第二人民医院院长崔巍告诉记者，今年该院将远程医疗和智慧医院建设作为重点工作，加强远程医学中心、远程心电图中心、远程会诊中心、远程影像中心、区域检验中心建设，充分利用互联网优势，把“互联网+医疗+健康”链接到医疗服务模式的改革和创新之中，真正推动分级诊疗模式的落地，做到“患者不动、数据动，人员不沉、技术沉”。

■ 简讯

新疆患者千里寻医在河南痊愈 近日，来自新疆的冠心病患者麦提在河南科技大学第一附属医院景华院区心血管内科得到救治。谈及千里迢迢来洛求医的原因，他说：“我在新疆就听说了王邵欣主任的技术好。”麦提入院后，由于语言问题造成了不少沟通障碍。为此，

该院心血管内科护士长董晓晶一边安抚他和家属的情绪，一边耐心体贴地与之沟通。医生用浅显易懂的方式为麦提及其家属讲解了目前的病情以及介入手术的全过程，并择期安排了手术。在医务人员精心照料下，麦提很快便出院了。（刘永胜 刘 群）

新乡医学院三全学院 举办临床情景模拟比赛



本报讯（通讯员毋乃朴 曲 扬）12月7日下午，新乡医学院三全学院举办了首届临床情景模拟暨SP（标准化病人）问诊大赛（如图）。参加比赛的选手是来自不同专业的大一、大二的学生。这次比赛是为了锻炼他们的临床思维和临床技能，培养他们的医患沟通能力和人文素养，教他们如何当一名合格的医生。

约90%的医患纠纷并不是治疗方案和治疗技术的问题，而是医患沟通不畅导致的。过去传统医学教育提倡重基础理论和技能，随着医学事业的发展，高等医学院校应加强引导医学生由传统的单纯“治病”向“治人”转变。该院将SP引入教学，一方面缓解了临床教学资源紧缺问题，另一方面为医学生OSCE（客观结构化临床考试）打下良好基础，更重要的是培养学生的临床思维和沟通技巧，让学生走上工作岗位后懂得如何处理医患关系，给患者更多的人文关怀。

据了解，新乡医学院三全学院是省内首家把SP引入教学的医学高校。学院开设SP培训问诊选修课程，组织教师编撰《SP标准化病人讲义》《临床学院SP教学大纲》；申请并获批为全国标准化病人（SP）教学基地；成立标准化病人协会，两年会员达500余人；邀请专家对会员进行培训。