

分娩镇痛,让生孩子不那么痛苦

□刘坤

目前,椎管内阻滞是应用最广泛、最安全有效的分娩镇痛方法。其中,硬膜外分娩镇痛效果确切,可控性好,对母婴影响小,留置的硬膜外导管在紧急情况下可用于剖宫产麻醉,是目前国内应用最广泛的分娩镇痛方法。

硬膜外分娩镇痛类似于老百姓说的“半身麻醉”,但是这两者在用药的种类和剂量上还是有区别的。实施硬膜外分娩镇痛时,孕妇需要侧卧摆出弯腰抱肚的姿势,以便麻醉医生准确定位要操作的腰椎间隙,并将穿刺针精准地送入硬膜外腔。因此,孕妇在孕期应适当运动和控制

体重,能够有效降低硬膜外分娩镇痛的操作难度,提高镇痛成功率。通过穿刺针及导管将药物注射到硬膜外腔后,孕妇的腹部和腿部的疼痛感会有所减轻,但是神志是清醒的,所以孕妇可以全程参与分娩,也可以在婴儿出生的时候,听到婴儿的第一声啼哭。硬膜外分娩镇痛不会对孩子造成任何伤害,因为麻醉药物是作用在母亲的神经上,可以有效地抑制疼痛的传导,无论是对于产妇还是对胎儿,都是比较安全的。

一般情况下,如果产妇存在这些问题,就不适合实施硬膜外

分娩镇痛,比如身上有不明原因的出血点或者淤血等,提示产妇可能存在凝血功能障碍,如果对其实施硬膜外分娩镇痛,可导致硬膜外腔出现血肿,对脊髓产生压迫,从而造成脊髓损伤。还有一些其他情况,比如产妇存在穿刺部位感染或损伤、颅内压增高、严重脊柱畸形等,这些都属硬膜外分娩镇痛的禁忌证。另外,在产妇不能积极配合的情况下,硬膜外分娩镇痛的操作也难以实施。

产妇进入产程后应避免摄入固体食物,避免意外情况下的误吸。在分娩期间,产妇可以适当

摄入水、无气泡沫果汁、含糖饮料、茶、咖啡和运动饮料等。目前,不再以产妇宫口大小作为分娩镇痛的开始时机。进入产程后,产妇提出接受分娩镇痛的要求,经评估无禁忌证后,在产程任何阶段均可开始实施椎管内分娩镇痛。实施分娩镇痛,可以大大降低产妇产程时的疼痛感。随着产程的进展,宫缩程度会有所加强,疼痛程度会略有增加,但都在产妇能够承受的范围之内。分娩镇痛并不是真的不痛。在实施分娩镇痛的过程中,是需要产妇有一阵一阵的宫缩感觉的,因为在第二产程中,产妇需要使用自身的

力量使宫口全开,使胎儿安全娩出。分娩镇痛只是在生产的过程中通过药物方法缓解或者减轻产妇产程时的疼痛,使产妇有一定的休息时间、足够的体力和精力来顺产。此外,硬膜外分娩镇痛会产生一些不良反应,比如头晕、恶心、瘙痒等,但是发生率比较低。一旦出现这些情况,患者可以及时告知医生,通过调整药物的输注速度来减轻症状。在分娩镇痛开始前,麻醉医生就已经做好了应对各种突发情况的准备工作,全力保障母婴的安全。

(作者供职于郑州大学第一附属医院麻醉与围术期医学部)

胃癌的筛查和治疗

□刘青山

胃癌是起源于胃黏膜上皮的恶性肿瘤,好发于50岁以上人群。胃癌可发生于胃的任何部位,其中半数以上发生于胃窦部,胃大弯、胃小弯及前后壁均可受累。幽门螺杆菌感染是导致胃癌的主要原因之一。另外,长期吃腌渍类食物,比如腌菜、腌肉等,长期接触有毒物质及有毒气体等也可能诱发胃癌。胃癌还有一定的遗传性。发现患了胃癌后,患者要积极配合医生进行治疗。那么,胃癌患者需要做哪些检查呢?如何治疗胃癌?下面我们就来详细地了解一下。

胃癌患者需要做哪些检查
胃镜检查及病理学活检:胃镜检查是胃癌筛查的主要方式之一,也是目前较权威的一种诊断方式。在进行胃镜检查前,接受检查人员8小时~12小时不能吃任何食物,检查前2小时不能喝水。

实验室检查:这是一种安全、经济且无创的检查方式,其中包括血清胃蛋白酶原I及血清胃泌素17的检测。该检查方式可以很好地反映患者胃部萎缩的具体情况,对于早期防治胃癌有很大的帮助。

影像学检查:包括X线钡餐检查、CT(计算机断层成像)检查以及PET-CT(正电子发射计算机断层显像)检查等。医生可根据患者的实际情况,选择合适的检查方式。

胃癌如何治疗

一般治疗:对于胃癌患者来说,营养支持治疗很重要,特别是早期胃癌患者,不管是在手术之前还是在手术之后,都需要进行专业的营养支持治疗,这样才能更好地提高手术效果和安全性,且术后患者身体可以很快恢复。胃癌晚期患者如果出现呕吐、不愿意进食等情况,可以借助胃管以及进行肠内营养补充。

药物治疗:每个患者的实际情况不同,疾病的严重程度也不同,因此需要根据患者的症状对症用药治疗。消化不良及食欲不振的患者,可以适当服用甲地孕酮,能改善消化功能,促进食欲,同时还适当补充保护胃黏膜以及抑制胃酸的药物,比如奥美拉唑、泮托拉唑等。若患者出现疼痛症状,可以使用镇痛药物,比如盐酸羟考酮、吗啡等;若化疗期间出现恶心、呕吐等症状,可以适当服用甲氧氯普胺、地塞米松等药物缓解。

内镜治疗:对于早期的胃癌患者,若病灶小于2厘米,且病理组织分化良好,可以采用内镜下切除的方式进行治疗,主要方法有内镜下黏膜剥离术、内镜下黏膜切除术以及激光疗法等。

手术治疗:包括根治性手术与非根治性手术,可根据患者病灶的大小及胃癌的具体情况,选择合适的手术方式。

胃癌患者一定要注意多休息,积极配合医生治疗,术后保持良好的饮食习惯,不要吃辛辣、油炸的食物。另外,需要保持切口清洁卫生,避免切口出现感染情况。保持良好的心态,不要有太大的心理压力,压力过大不仅不利于疾病治疗,还可能加重病情。同时,胃癌患者还要定期到医院复查,出现任何不适症状,都要引起重视,及时到医院就医。

(作者供职于山东省第二康复医院)

月经不调别大意,及时调理很关键

□王青丽

随着生活节奏的加快,女性出现月经不调的现象越来越多见,这不仅会影响日常生活,还会导致生理功能下降,严重的还可能影响生殖功能出现问题。月经不调是一个不可忽视的现象,要尽量避免,如果发现,要及时调理。

月经不调表现在哪些方面

月经不调也称月经失调,是妇科常见疾病,表现为月经周期或出血量的异常,可伴月经前、经期时的腹痛及全身症状。

月经不调会引发不同的症状:1.痛经,指在月经期出现小腹或腰部疼痛;2.月经期不规律;3.经期延长;4.不正常出血;5.经期提前;6.经期延后;7.经血颜色不正常;8.经血量过多或过少。

引起月经不调的原因有哪些

寒冷刺激:现在女性为了追求外在美,衣服穿得越来越少,特别是在经期时,如果不注意身体保暖,很容易受到寒气入侵,进而引起盆腔内血管收缩,导致月经过少甚至闭经。

情绪异常:女性长期处于压力较大、高度紧张的工作状态下,可导致情绪过于紧张。这些紧张的情绪会反映给人体的中枢神经系统,很容易引起月经不调、痛经等情况。

月经不调的危害有哪些

通常情况下,月经不调可能有诱发炎症、贫血、受孕难度大等风险。具体分析如下:

诱发炎症:月经不调可能会导致宫腔内残留物无法正常排出,进而导致宫腔内病原微生物大量滋生,从而诱发炎症,可能会伴有阴道异常出血、白带异常等症状。

贫血:月经不调可能会引起月经量增多、月经期延长等症状,进而可能会导致体内大量血液流出,有贫血的风险。患者可能会出现面色苍白、乏力等症状。

月经不调该如何调理

月经不调是女性比较常见的一种疾病。患了月经不调后,很多女性没有引起足够的重视,这也是导致很多女性出现不孕的一个主要原因。那么,女性患了月经不调后该怎么调理呢?下面,我们来一起了解一下。

调整心态:大多数月经不调的患者是因为精神受到刺激而导致的。这个时候,女性应当保持良好的心情,这样可以慢慢地改善月经不调的情况。

多吃含铁食物和滋补性的食物:很多患月经不调的女性是因为营养不良导致的,若女性的身体长期处于营养不良的状态,很容易引发月经不调。因此,女性要合理搭配饮食,避免过度节食,不要通过节食来达到减肥的目的,应当多补充一些含铁丰富的食物,避免发生缺铁性贫血。

良好的生活习惯:患有月经不调的女性要避免熬夜、过度劳累,这些习惯也会导致女性出现月经不调。因此,拥有一个良好的生活习惯非常重要,这样可以减少患病风险。

缓解精神压力:患有月经不调的女性可以适当参加一些全身运动,如游泳、跑步、散步等,建议每次锻炼半小时左右。

以上就是月经不调的调理方法。女性出现月经不调后,一定要引起重视,千万不可忽视;在日常生活中养成良好的生活习惯,只有这样,才能降低患月经不调的概率。

(作者供职于安阳市内黄县妇幼保健院妇产科)

妄想型精神分裂症的临床症状

□赵芳

随着生活节奏的加快,社会竞争的加剧,人们需要面临的压力也越来越大,随之而来的精神疾病患者不断增加。综合医学期刊《柳叶刀》中一项最新的研究指出,截至2022年,我国大约1.73亿人患有精神疾病,包括强迫症、焦虑、抑郁,并且人数还有上升的趋势。其中精神分裂症患者大约688万人,但是很少人接受过专业的治疗,对精神分裂症的了解也比较少。妄想型精神分裂症是精神分裂症中最常见的一种,人数占精神分裂症总人数的一半。

那么,什么是妄想型精神分裂症?妄想型精神分裂症有哪些临床症状呢?

什么是妄想型精神分裂症

妄想型精神分裂症是以妄想和幻觉为主的精神疾病。妄想型精神分裂症患者多表现为多疑、敏感、缺乏安全感、不愿意接受别人的意见与批评、性格倔强、嫉妒心强、遇事喜欢夸张,对人冷酷。妄想型精神分裂症的主要发病人群为性格内向、孤僻的中老年人。妄想型精神

分裂症病程较长、发病缓慢,不易被察觉。

妄想型精神分裂症的诱因

遗传因素:研究表明,妄想型精神分裂症在家族中有遗传倾向。

生物化学因素:神经递质的异常水平可能是妄想型精神分裂症发生的原因之一。

社会文化因素:压力、创伤、药物和酒精的滥用等社会文化因素可能会导致妄想型精神分裂症。

生物心理因素:发育异常、脑损伤等生物心理因素也可能导致妄想型精神分裂症。

需要注意的是,妄想型精神分裂症的病因仍需要进一步的研究和探讨。

妄想型精神分裂症的临床症状

妄想型精神分裂症的临床症状复杂多样,可涉及感知障碍、思维障碍、情感障碍、意志和行为障碍以及认知功能障碍等方面。个体之间症状差异很大,即使同一患者在不同阶段或病期,也可能表现出不同的症状。

感知障碍:幻觉是妄想型精神分裂症最突出的感知障碍,包括幻听、幻视、幻嗅、幻触等,其中最常见的是幻听,患者大多幻听的都是不好的语言,如嘲笑、讥讽。

思维障碍:妄想是最常见、最重要的思维障碍。最常出现的妄想有关系妄想、影响妄想、嫉妒妄想、被害妄想和夸大妄想等。

情感障碍:情感冷漠、易怒、焦躁和不协调性兴奋是情感障碍中常见的症状。

意志和行为障碍:大多数妄想型精神分裂症患者常表现为喜欢独处,远离人群,缺乏积极性和主动性,意识薄弱,对工作和学习提不起兴趣,缺乏执行力等。

认知功能障碍:妄想型精神分裂症患者发生率最高的临床症状就是认知功能障碍,占精神分裂症患者的85%,存在工作记忆、短时记忆等认知缺陷,多与其他精神疾病症状存在一定程度的关联性,可能发生在精神分裂症前驱期。

(作者供职于山东省戴庄医院)

如何预防肺癌

□程林林

有关数据显示,近年来,肺癌的发病率和死亡率呈逐渐上升的趋势,人们对肺癌也是谈之色变。那么,肺癌是如何发生和发展的?应该怎么预防?本文为对肺癌的发生和发展,以及如何预防进行科普。

什么是肺癌

肺癌是起源于肺部支气管黏膜或腺体的恶性肿瘤,是对人类健康威胁较大的恶性肿瘤之一。大量资料表明,长期大量吸烟与肺癌的发生有非常密切的关系。除此之外,肺癌的发生也可能与其他因素如空气污染、遗传、职业暴露等有关。肺癌的早期症状比较轻微或者不明显,但随着病情的进展,患者可能出现咳嗽、咯痰、气短、胸痛、乏力等症状。如果发现肺癌,应尽早接受治疗,以提高治愈率和生存率。

肺癌是怎样发生和发展的

肺癌通常是由一些异常细胞在肺组织内生长和扩散引起的。这些异常细胞可以是肺组织内的正常细胞,也可以是从其他部位迁移到肺组织内的异常细胞。在某些情况下,吸入有害物质,

如烟草烟雾、空气污染物、放射性物质等,可能导致肺组织内的细胞发生变异,从而形成癌细胞。此外,遗传因素、免疫系统异常、病毒感染等也可能增加患肺癌的风险。

一旦癌细胞开始在肺组织内生长,它们通常会形成一个小的肿瘤。随着时间的推移,肿瘤会不断增大,并可能向周围的组织和器官扩散。肺癌也可以通过血液系统进行远处转移。癌细胞可以进入血液循环并通过血液传播到身体的其他部位,如肝脏、骨骼等。这被称为远处转移或血行转移。

如何预防肺癌

不吸烟:吸烟是导致肺癌的主要原因之一,烟雾中的大量成分,如尼古丁、亚硝胺等均有致癌作用,因此最好戒烟或停止吸烟。

健康饮食:健康的饮食习惯可以降低患肺癌的风险,建议多食用蔬菜、水果和全谷类食品,不宜食用油炸类、烧烤类食品。

定期锻炼:定期参加体育活动可以保持身体健康,降低患肺癌的风险。

避免有害物质:远离致癌的环境,避免长时间接触有害物质,如石棉、铬、镉等,可以减少肺癌的风险。空气污染较重时,应减少外出,若必须外出,应做好防护。

定期检查:定期进行肺筛查和体检,可以及早发现肺癌并进行治疗,提高治愈率。如果有肺癌家族史,也需要定期到医院进行检查。

生活规律:养成良好的生活习惯,保持作息规律,心情愉悦。另外,积极治疗肺结核以及支气管炎等肺部疾病,也可以预防肺癌的发生。

总体来说,保持健康的生活方式和定期检查是预防肺癌的关键。

小结

总之,癌症是目前治疗难度较大的一种疾病,给患者和家庭造成的伤害是多方面的,但肺癌并非不可预防,大家在日常生活中应养成良好的生活和饮食习惯,定期进行健康体检,为自己的身体健康和生命安全负责。

(作者供职于山东省聊城市东阿县人民医院)

这些产后护理知识要知道

□侯亭亭

分娩是育龄期女性的自然生理过程。对产妇和婴儿提供科学、完善的护理措施,能加快产妇身体恢复,促进婴儿健康成长。那么,产妇和婴儿的护理要点都有哪些呢?下面,我们就一起来看看吧!

婴儿护理

通常1岁以下的宝宝不建议食用食盐及调味品,以免造成宝宝偏食,影响宝宝生长发育,加重宝宝肾脏的负担。

父母不要随意给宝宝捏鼻子,如果盲目地给宝宝捏鼻梁,会造成宝宝的局部皮肤破损和感染,甚至造成鼻黏膜的损伤。

应避免经常给宝宝洗澡,因为宝宝的肌肤较成人更娇嫩,经常沐浴会破坏肌肤的屏障,造成肌肤干裂。

宝宝出生后,总是紧握着拳头,父母千万不要硬掰宝宝的拳头,这是宝宝本能的反应。

在给宝宝添加辅食的过程中,如果宝宝出现了流泪、皮肤红肿、腹泻、呕吐等情况,需要马上停止喂养。应遗传、肠胃不适、环境等因素影响,有的宝宝体质比较敏感,特别容易受刺激而出现不适。给易敏宝宝添加辅食时,应选择低致敏性食物。

应尽量选择宽松的衣服,以免衣服太紧,影响宝宝的呼吸和血液循环。由于宝宝的皮肤非常娇嫩,因此在选择衣物时,一定要选择透气性好、柔软舒适的纯棉衣服。另外,家长一定要选择不含甲醛和荧光剂的衣物。在购买衣服之前,家长可以先闻一闻衣服的气味,如果气味刺

鼻,就不建议购买。在月子期间,宝宝会出现各种各样的情况,比如吐奶、拉肚子、湿疹等,如果爸爸们不会护理,宝宝就很容易生病。因此,在月子期间,爸爸们一定要学习如何护理宝宝。

产妇护理

饮食方面:产妇在分娩时会消耗很多,而且由于激素的改变,会使肠胃功能变得很弱,所以产妇在产后要吃一些清淡的食物。坐月子期间是允许吃盐的,吃盐是非常重要的,在食物中适当加点盐,不仅可以补充因为出汗而失去的盐分,还可以提高食欲。在哺乳期间,只要不影响乳汁的质量,不会出现回奶或奶量减少的情况,产妇可以少吃一些辛辣的食物。

生活方面:在分娩后大约42天,除乳房外,产妇身体其他器官会逐渐恢复到正常的非妊娠状态。此时,产妇和宝宝需要去医院做身体评估,以了解产妇的身体恢复情况和宝宝的健康状况。

运动方面:坐月子时,产妇可以适当做一些家务活,这样能促进产妇的身体代谢,促进血液循环,但是不要干重活,可以让家属帮忙。月子的产妇可以多做一些腹部的呼吸运动及缩肛运动,可以有效地缓解尿频症状。

心理方面:产后,产妇面临角色转变,容易产生紧张、焦虑、抑郁等心理。家属应提供情感支持,多关心、鼓励产妇,使其保持愉悦的心态。

(作者供职于菏泽市第六人民医院)

妇产科常见疾病的护理要点

□孙海军

妇产科是临床医学主要学科之一,主要研究女性生殖器官疾病的病因、病理、诊断及防治,妊娠、分娩的生理和病理变化,高危妊娠及难产的预防和诊治等。常见的妇产科疾病包括子宫肌瘤、卵巢囊肿、月经不调、阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、异位妊娠、妊娠糖尿病等。那么,当出现这些疾病的时候,我们需要注意哪些事项呢?又该如何正确护理呢?下面,笔者带大家了解一些妇产科常见疾病的护理要点。

妊娠糖尿病

妊娠糖尿病是指在妊娠前糖代谢正常或有潜在的糖耐量减退的女性,在妊娠期出现糖尿病。妊娠糖尿病患者容易出现妊娠高血压综合征、羊水过多、胎膜早破、早产等并发症。此外,妊娠糖尿病还

可导致产程异常,产后出血及手术分娩的发生率较高。妊娠糖尿病的危险因素包括:孕妇本身的因素,比如妊娠前超重或肥胖、多囊卵巢综合征等,孕妇产家族史、妊娠分娩史等。

护理要点

定期监测血糖:妊娠期糖尿病患者要定期监测空腹血糖和餐后两小时血糖。空腹血糖应控制在5.3毫摩尔/升以下,餐后两小时血糖控制在6.7毫摩尔/升以下。

合理控制饮食摄入量:做到合理膳食,使摄入的膳食既能满足妊娠期母体和胎儿发育所需要的营养,又能合理地控制血糖水平。患者可以多吃青菜、粗粮、冬瓜、西红柿、黄瓜等,并保持低盐的饮食习惯,少吃香蕉、葡萄、梨等含糖量

较高的水果。喝粥会让血糖迅速上升,而且持续的时间很短,会引起血糖的不稳定,对胎儿是有害的,因此要尽可能少喝粥。

在怀孕期间,孕妇可以通过使用胰岛素来控制血糖,但要注意控制药物的用量和使用时间。

注意个人卫生,要勤剪指甲,多做一些清洁工作,还要注意保暖,避免着凉。

保持规律的作息,多休息,多睡觉。平时也要多做一些有氧运动,比如游泳、步行等。让自己的情绪稳定下来,可以听一些轻音乐,既可以舒缓心情,又可以给孩子做胎教。

异位妊娠

异位妊娠也叫宫外孕,是指受精卵在子宫体腔外着床,主要类型

有输卵管妊娠、卵巢妊娠、腹腔妊娠和宫颈妊娠。

护理要点

注意观察病情的变化,做好相应的急救措施。术前准备:对宫外孕破裂伴有失血性休克症状的患者,医生要进行休克处理,做好手术前的准备工作。

立即进行氧气吸入,打开静脉,按照医生的指示服用药物。做好心理护理工作,消除患者的紧张和害怕情绪。

在保守治疗期间,患者务必卧床静养,避免腹部压力增大,从而减少异位妊娠破裂的机会。

盆腔炎
盆腔炎是指女性生殖器官、子宫周围结缔组织及盆腔腹膜的炎症。盆腔炎分为急性盆腔炎和慢

性盆腔炎两类。如果在急性期不能彻底治疗,就会变为慢性盆腔炎,经久不愈,反复发作,导致不孕、输卵管妊娠、慢性盆腔痛,严重影响妇女健康。盆腔炎位置特殊,想要根治,是一件非常困难的事情。

护理要点

为了防止这种情况的出现,患者在日常生活中一定要多注意自己的身体状况,做好个人卫生,防止出现各种与妇科病有关的症状。

除基础护理外,患者还要改变不良的生活习惯,保持外阴清洁干燥,定期清洗外阴,选择纯棉质地的内裤,内裤要宽松、透气。此外,患者在月经期、妊娠期和产褥期还要避免性生活和盆浴等。

(作者供职于菏泽市第六人民医院)