

无痛分娩安全吗

□黄一多

长久以来,分娩过程中的剧烈疼痛让许多产妇心生畏惧,甚至影响分娩的顺利进行。幸运的是,随着医学技术的不断进步,无痛分娩作为一种科学、人性化的分娩方式出现了,让无数产妇有了更多选择。本文将深入解析无痛分娩的原理、方法及其安全性,以便广大读者对其有更全面和科学的了解。

无痛分娩的定义与原理

无痛分娩,医学上称之为分娩镇痛,旨在通过药物或非药物手段,在分娩过程中减轻或消除产妇的疼痛感,使其能够更加舒适,从容地迎接新生命的到来。其核心原理在于,通过特定的医疗干预,阻断或减轻分娩时产生的疼痛信号,从而改善产妇的分娩体验。

无痛分娩的实现方式多种多样,但最常见且效果显著的莫过于药物镇痛,特别是硬膜外麻醉。这种方法通过在产妇腰部的硬膜外腔注射适量的麻醉药物和镇痛药物,阻断脊神经根传递疼

痛信号,从而达到镇痛效果。同时,硬膜外麻醉还能在一定程度上保留产妇的触觉和运动功能,使其能够参与分娩过程,体验成为母亲的喜悦。

无痛分娩的方法与步骤

无痛分娩的实施是一个严谨而细致的过程,通常包括以下几个步骤:

1.评估与准备:在决定进行无痛分娩前,医护人员会对产妇进行全面的身体评估,了解其健康状况、分娩史、过敏史等。同时,产妇也需要签署知情同意书,了解无痛分娩的风险和注意事项。

2.建立静脉通道:为了方便后续给药和应对可能出现的紧急情况,医护人员会在产妇的手臂上建立静脉通道。

3.实施麻醉:在产妇的腰部选择一个合适的穿刺点,进行消毒和局部麻醉后,医护人员将一根细长的导管插入硬膜外腔。随后,通过这根导管向硬膜外腔注入适量的麻醉药物和镇痛药物,

以达到镇痛效果。

4.持续监测:在无痛分娩的过程中,医护人员和麻醉师会严密监测产妇的生命体征、疼痛程度以及胎儿的情况,确保母婴安全。

5.分娩与产后护理:在无痛分娩下,产妇可以轻松、自信地迎接分娩的到来。分娩结束后,医护人员还会对产妇进行产后护理和疼痛管理,以促进其身体恢复。

无痛分娩的安全性探讨

无痛分娩的安全性一直是社会关注的焦点。从医学角度来看,无痛分娩是一种相对安全的分娩方式。其安全性主要体现在以下几个方面:

1.药物浓度与剂量控制:无痛分娩所使用的麻醉药物浓度较低,且剂量严格控制的安全范围内。这些药物的浓度和剂量远低于剖宫产手术时使用的麻醉剂量,因此不会对母婴造成显著影响。

2.专业团队监护:在无痛分娩过程中,有专业的麻醉师和产科

医生全程监护。他们具备丰富的临床经验和专业知识,能够及时发现并处理可能出现的并发症和风险。

3.个体化用药:无痛分娩采用个体化用药方案,医护人员会根据产妇的具体情况和疼痛程度调整药物剂量和种类。这种个性化的治疗方式有助于确保镇痛效果,降低副作用。

然而,无痛分娩并非绝对安全、无风险。在极少数情况下,产妇可能会出现低血压、呼吸抑制、神经损伤等并发症。这些并发症通常与个体差异、药物剂量过大或操作不当等因素有关。因此,在选择无痛分娩前,产妇应充分了解其风险和注意事项,并在专业医生的指导下进行决策。

无痛分娩的益处与挑战

无痛分娩的推广和应用为产妇带来了诸多益处。首先,它显著减轻了产妇在分娩过程中的疼痛感,以及因疼痛引起的应激反应和并发症的发生风险;其次,无

远离多囊困扰 快乐减重

□王燕妮

当今社会,越来越多的女性备受多囊卵巢综合征(以下简称多囊)的困扰。多囊不仅会影响女性的生殖健康,还会影响女性的体重健康。那么,面对多囊,我们应该怎么办呢?接下来,让我们一起深入了解多囊以及如何通过科学的方法远离多囊,科学减重。

什么是多囊

多囊是一种常见的妇科内分泌疾病。其主要特征包括月经不调(如月经周期延长、月经量减少甚至闭经等)、卵巢多囊样改变(在超声检查下可看到卵巢内有多个小卵泡)、雄激素水平升高(表现为多毛、痤疮等)。此外,胰岛素抵抗在多囊患者中也较为常见,它与体重增加和代谢紊乱密切相关。

多囊与体重的关系

胰岛素抵抗与体重增加 多囊患者存在胰岛素抵抗,会导致身体细胞对胰岛素的敏感性降低。为了维持血糖的正常水平,身体会分泌更多的胰岛素。而高水平的胰岛素会促进脂肪的合成和储存、抑制脂肪的分解,从而导致体重逐渐增加。

激素失衡与体重

雄激素水平升高也是多囊患者体重增加的一个重要因素。雄激素会影响脂肪的分布,使腹部脂肪堆积增多。激素失衡还可能影响新陈代谢的速度,导致体重问题进一步加重。

科学减重,打破恶性循环

饮食调整

均衡膳食:增加蔬菜、全谷物、瘦肉和低脂乳制品的摄入,减少高糖、高脂肪食物的摄入。这样的饮食结构有助于控制血糖水平,减少胰岛素抵抗。

适量蛋白质:蛋白质有助于增加饱腹感,减少饥饿感,同时促进肌肉生长,提高基础代谢率。

定时定量:避免暴饮暴食,保持规律的饮食习惯,有助于调节体内激素水平。

规律运动

有氧运动:快走、慢跑、游泳、骑自行车等中等强度的有氧运动有助于燃烧脂肪,提高心肺功能。每周运动时间不少于3天,每次运动30分钟左右。

力量训练:结合有氧运动进行力量训练,可以增加肌肉量,提高基础代谢率,使减重效果更持久。

日常活动:增加日常活动量,如步

行上下楼梯、做家务等,这也是消耗热量的好方法。

心理调适

压力管理:长期精神压力过大会导致多囊症状加重,影响减重效果。通过冥想、练瑜伽、深呼吸等方式可以减轻压力,有助于内分泌平衡。

积极心态:保持积极乐观的心态,相信自己能够战胜多囊,享受减重的过程。

专业治疗,辅助减重

在一些情况下,医生可能会根据患者的具体情况开具药物进行治疗。例如,口服避孕药可以调节月经周期,降低雄激素水平;胰岛素增敏剂可以改善胰岛素抵抗。同时,患者需要定期到医院检查,监测激素水平及血糖、血脂等指标。

总之,远离多囊困扰,实现快乐减重并非一蹴而就的事情,需要采取综合措施。让我们以积极的态度面对多囊,并踏上健康减重的旅程,迎接更加美好的生活。

(作者供职于广东省深圳市龙华区妇幼保健院不孕不育与生殖健康科)

中医针灸治疗痛经

□严风花

肌肉紧张。针灸通过刺激穴位来放松肌肉,可以缓解由此引起的疼痛。

调节神经系统功能:针灸通过刺激神经系统,使其产生内源性镇痛物质,如内啡肽等,从而达到镇痛效果。

调节情绪:痛经可能与情绪紧张、焦虑有关。通过针灸调节神经系统,使患者心情放松,减轻疼痛带来的心理压力。

温经止痛、活血祛瘀:中医认为,痛经与寒凝、血瘀有关。针灸具有温经止痛、活血祛瘀的功效,能够直接针对痛经的病因进行治疗。

提高抵抗力:针灸通过刺激特定穴位,可以提高机体对病毒、细菌等病原体的抵抗力,有助于预防和治疗痛经等妇科疾病。

针灸治疗痛经的方法

穴位选择

主穴:常选用三阴交穴、关元穴、肾俞穴、血海穴等穴位。这些穴位与子宫和气血循环密切相关。通过针刺这些穴位,可以调节子宫功能、促进气血运行。

配穴:根据患者的具体症状和体质,选择合适的配穴。如气滞血瘀型可配太冲穴、血海穴;寒凝血瘀型可配关元穴、归来穴;气血虚弱型可配气海穴、足三里穴等。

针灸治疗时间

针灸治疗痛经的最佳时间一般是在月经前期,即月经来之前的5天~10天。在这一时间段进行治疗,有助于调理气血、活血化瘀,对于缓解痛经有很好的效果。

综合治疗

在针灸治疗的同时,中医还常常联合其他疗法进行综合治疗,如中药煎汤、推拿按摩、艾灸等。这些疗法可以相互配合,以达到增强疗效、缓解痛经的目的。

针灸作为一种自然疗法,在缓解女性痛经方面展现了独特的魅力。然而,每个人的体质和病情不同,因此在选择针灸治疗时,务必要咨询专业医师的意见,并遵医嘱进行治疗。

(作者供职于甘肃省武威市凉州区)

青春期女孩的健康管理

□李英碧 黄彩婷

规律作息:规律作息有助于维持生物钟的稳定,促进身心健康发展。青春期女孩应保证每天有充足的睡眠,合理安排学习和娱乐时间,避免长时间熬夜或沉迷于电子设备。

加强营养补充:青春期女孩身体发育迅速,应营养均衡,确保摄入充足的蛋白质、矿物质和维生素,以满足骨骼、肌肉和器官的生长需求。同时,要避免过多摄入高热量、高脂肪和高糖食物,以免发生肥胖和其他健康问题。

加强体育锻炼:体育锻炼不仅能促进生长发育,还能增强身体素质和免疫力。青春期女孩应积极参加各类体育运动,如跑步、游泳等,以锻炼心肺功能,提高协调性和灵敏性。运动时,要注意运动强度,避免过度运动导致的损伤。

关注心理健康:青春期是心理变化最剧烈的时期,青春期女孩可能面临诸多心理问题,如焦虑、抑郁等。因此,关注青春期女孩的心理健康非常重要。家长和老师应多关心青春期女孩,多和她们沟通,帮助她们解决问题,让她们保持良好的心理状态。出现心理问题的青春期女孩,应及时寻求专业心理咨询师的帮助。

预防疾病:青春期女孩由于身体机能尚未完全成熟,抵抗力相对较弱,容易感染疾病。因此,预防疾病是青春期保健的重要一环。青春期女孩应养成良好的个人卫生习惯,积极进行疫苗接种等,提高自身免疫力。

青春期女孩的保健工作涉及多个方面,需要家庭、学校和社会共同努力,为她们创造一个健康、安全、快乐的成长环境。

(作者供职于广西壮族自治区靖西市妇幼保健院)

进行妇科超声检查 需要注意什么

□肖 鹤

妇科超声检查是一种常用的检查方法,具有无创、方便、费用低、无辐射等优点。其可以通过高频声波显示子宫、卵巢、输卵管等器官的形态、大小、位置,帮助医生准确诊断和评估妇科疾病。妇科超声检查的方法有很多,常用的有经腹部超声检查、经阴道超声检查。那么,妇科超声检查如何应用呢?应用时需要注意哪些事项呢?

随着超声技术的不断发展,超声在诊断疾病方面发挥着越来越重要的作用,妇科超声检查的应用范围也越来越广泛。

早期妊娠检查:妇科超声检

查可以确认妊娠是否正常,评估孕早期胎儿的大小、位置,胎儿心率、羊水情况、胎盘的位置、厚度、成熟度等情况,为妊娠管理提供重要依据。此外,通过详细的妇科超声检查,医生可以检测出一些胎儿的发育异常,如心脏畸形、神经系统畸形等。

子宫和卵巢疾病诊断:妇科超声检查可以帮助检测子宫肌瘤、子宫囊肿、子宫脱垂、子宫腺肌症、子宫恶性肿瘤、卵巢囊肿、卵巢癌等疾病,评估子宫大小、形态、位置和血流等情况。

不孕症评估:妇科超声检查

在不孕症的评估上发挥着重要作用。医生通过妇科超声检查可以观察卵巢排卵情况、卵泡发育情况、子宫内膜的厚度及子宫形态结构是否异常,帮助评估不孕症的原因。

子宫内膜疾病诊断:通过妇科超声检查,可以测量子宫内膜的厚度,并结合月经周期的天数判断子宫内膜的厚度是否正常;检查子宫内膜息肉的大小和数量;诊断是否患有重度子宫内膜炎。

进行妇科超声检查,需要注意哪些事项?

不同的妇科超声检查,有不

同的注意事项。

1.通常需要在月经来潮结束后进行妇科超声检查,避免月经期间进行检查。检查前,需要饮食清淡,尽量不要进食产气食物,这样可以减少肠道气体对检查的干扰。常见的产气食物主要包括高淀粉类食物(如面粉、红薯、山药、土豆)、豆类及豆制品(如大豆、黄豆、豆腐、豆浆),部分蔬菜水果(如卷心菜、花椰菜、苹果、芒果等)。

2.如果进行经腹部超声检查,需要大量饮水,使膀胱充盈起来,以便得到清晰的妇科超声图像;如果进行经阴道超声检查,需要

尽量排空膀胱,以便医生更清晰地观察子宫和卵巢的情况。如果有异常出血、阴道感染等情况,请及时告知医生,以便医生作出合适的选择。

需要注意,以上提供的是一般情况下的注意事项,具体的注意事项还需要询问医生,在医生的指导下进行。妇科超声检查在妇科疾病诊治中非常重要。定期进行妇科超声检查是早期发现妇科疾病的有效方法,有助于提前发现潜在的健康问题,维护自身健康。

(作者供职于河南省宝丰县人民医院)

自然分娩是一种在确保母婴安全的前提下,让胎儿通过阴道娩出的分娩方式。助产士在为产妇提供护理及分娩支持的过程中,发挥着不可或缺的作用。本文将探讨助产士在促进自然分娩中的作用与实践,以便大家更全面地了解助产士在促进自然分娩中的重要作用。

助产士的概述

助产士是从事生殖健康、妇女和新生儿保健的专业人员。助产士会为产妇提供优质的产前照护,并提供饮食、运动、心理干预等产前教育及指导。在分娩过程中,助产士会陪在产妇身边并提供必要的情感支持,同时监测产妇产缩及胎儿心率,确保分娩顺利进行。另外,助产士还会协助医生进行难产的处理、新生儿的抢救、紧急剖宫产等。

助产士在促进自然分娩中的作用

提供专业的照护及指导 助产士有专业的医疗知识和技能,可以为产妇制订个性化的分娩计划,并提供必要的指导与支持。助产士在分娩过程中引导产妇正确呼吸及用力,帮助她们更好地应对自然分娩中的各种挑战。

提供心理支持

助产士通过为产妇提供持续的心理支持,帮助产妇建立信心,减少焦虑及恐惧;通过耐心倾听产妇的担忧及需求,并及时进行心理疏导和提供帮助,让产妇感受到温暖和关爱。

监测母婴状况

助产士在产妇分娩的过程中,会对产妇及胎儿的状况进行密切监测,这样可以及时发现并处理可能出现的并发症。通过胎心监测及其他评估工具,助产士可以更好地保障母婴安全。

专业的接生及缝合技巧

助产士必须具备良好的心理素质及职业素养,他们会认真分析每位产妇的病情,根据病情需要选择合适的分娩方式。熟练的接生技巧等可以降低产妇发生阴道分娩损伤的风险。良好的会阴缝合技术则可以减少发生会阴裂伤的风险。

产后护理与指导

自然分娩结束后,助产士会为产妇提供必要的产后护理,并观察产妇产后出血情况、子宫收缩情况等,同时还会对产妇及其家属进行新生儿喂养及照顾方面的指导。

助产士的工作实践

加强孕期健康教育 通过各种线上及线下学习活动,向产妇讲解如何运用拉玛泽生产呼吸法等,以缓解紧张及恐惧情绪,为自然分娩打下良好的基础。

提供个性化分娩计划

助产士会根据产妇的年龄、生产史以及胎儿的情况等多种因素,制订个性化的分娩计划。在制订计划之前,助产士会和产妇进行充分沟通,了解她们的需求,确保分娩方式及过程符合产妇的意愿及身体状况。

促进自然分娩技巧的应用

向产妇宣传自然分娩知识,让产妇了解自然分娩的好处,掌握应对分娩过程中各种挑战的能力,从而确保自然分娩的顺利进行。

(作者供职于山东省潍坊市人民医院)

孕期保健和产后护理

□杜巧琳

产科作为医学领域一门专注于女性生殖健康及分娩过程的学科,其重要性不言而喻。今天,我们一起走进产科知识小课堂,了解关于孕育、分娩及产后护理的相关知识,为迎接新生命做好准备。

孕期保健

孕期是女性生命中一段特殊而美好的“旅程”,也是新生命孕育的关键时期。孕期保健是确保母婴健康的基础,包括合理饮食、适当运动、定期产检以及良好的心理状态。

合理饮食:孕妇应保证营养均衡,多摄入富含蛋白质、维生素、矿物质的食物,如鱼类、瘦肉、蛋类、新鲜的蔬菜水果等,同时避免吃辛辣、油腻、高糖食物。适当运动:适当运动如散步、练瑜伽、游泳等,不仅有助于控制体重、增强体质,还能促进胎儿发育、保证分娩顺利进行。

定期产检:产检是监测母婴健康的重要手段,包括血常规、尿常规、B超、胎心监护等项目,能及时发现并处理孕期并发症。心理调适:孕妇容易出现情绪波动,应学会自我调节,保持积极乐观的心态。这个时期,孕妇的家人和朋友应给予孕妇更多的关爱和支持。

分娩过程

分娩特指胎儿脱离母体成为独立存在的个体的这段时期和过程。分娩的全过程,共分为3期,也称为3个产程。第一产程,即宫口扩张期。第二产程,即胎儿娩出期。第三产程,即胎盘娩出期。分娩方式主要分为顺产和剖宫产两种。

顺产:顺产是大多数孕妇的首选分娩方式,它遵循

助产士在促进自然分娩中的作用

□王瑞玲

自然规律,对母婴健康益处多多。在顺产过程中,产妇需要配合医生的指导,正确呼吸、用力,以便顺利娩出胎儿。

剖宫产:在某些情况下,如出现胎儿窘迫、胎盘早剥等紧急情况,或孕妇存在某些不适合顺产的疾病时,剖宫产是一种选择。剖宫产手术需要在麻醉下进行,通过切开腹壁和子宫,将胎儿取出。

产后护理

产后护理是确保母婴健康的重要环节,包括产妇护理、母乳喂养及婴儿护理等方面。

产妇护理:产妇产后需要注意休息,合理饮食,促进身体恢复,同时注意观察恶露排出情况,保持外阴清洁,预防感染。此外,产妇产后还应适当进行盆底肌锻炼,预防尿失禁等。

母乳喂养:母乳是婴儿最理想的天然食品,含有丰富的营养物质和免疫因子。产后应尽早开奶,按需哺乳,确保婴儿获得足够的营养和免疫保护。

婴儿护理:婴儿护理主要内容包括保暖、皮肤清洁、脐带护理、黄疸监测等。同时,注意观察婴儿的精神状态、吃奶情况、大小便等,及时发现并处理异常情况。

迎接新生命是每一个家庭最幸福的时刻。通过了解产科学知识,我们可以更好地为母婴健康保驾护航。孕期保健、分娩过程及产后护理,每一个环节都至关重要,需要我們用心呵护、科学应对。让我们共同努力,为每一个新生命创造一个温馨、安全、健康的成长环境。

[作者供职于山东省菏泽市郓城诚信(有限责)医院]