

# 无痛分娩的优点及风险

□张东莹

在分娩过程中,疼痛是许多产妇必须面对的问题。然而,随着医学技术的发展,无痛分娩已经成为一种安全、有效的缓解产痛的方法。

## 无痛分娩是什么

无痛分娩,在医学上称为分娩镇痛,只要符合条件的产妇,出现有规律的宫缩,宫口开2厘米~3厘米,并且没有麻醉禁忌证,就可以实施无痛分娩。使用无痛分娩,不仅可以减轻产妇产时的疼痛感,还可以减轻产妇产时的恐惧感。在时间较长的第一产程,产妇可以得到充分的休息;当宫口开全时,由于产妇已经积攒了足够的体力,便有足够的力量完成分娩。

## 适应症

虽然无痛分娩是一种为产妇减轻产痛的方法,但是在使用前需要对产妇进行评估。对于一些存在腰椎外伤、腰椎先天性发育畸形、妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病等疾病的产妇,需要在医生进行全面评估后,决定产妇是否适合进行无痛分娩。因为这些疾病会增加无痛分娩的风险。因此,在进行无痛分娩前,产妇应该与医生进行充分沟通,了解自己的病情和可能发生的风险,以便做出正确的决策。

## 有哪些优点

**减轻疼痛感** 无痛分娩可以显著减轻产妇的疼痛感,使她们在分娩过程中感到更加舒适。

**提高产妇舒适度** 无痛分娩有助于降低产妇紧张和焦虑的情绪,使她们感到更加舒适和放松。

**有利于母婴健康** 当产妇感到舒适和放松时,她们的身体会释放更多的内源性药物,如内啡肽等,有助于降低应激反应,促进母婴健康。

**降低剖宫产率** 由于无痛分娩可以显著减轻产妇的疼痛感,使分娩过程更加舒适。因此,无痛分娩有助于降低剖宫产率。

## 有哪些风险

**麻醉药物过敏反应** 虽然麻醉药物过敏反应的发生率较低,但是存在一定的风险。产妇需要进行全面的产前检查,以评估其是否对麻醉药物过敏。

**麻醉药物过量使用** 无痛分娩需要医生控制好麻醉药物的使用剂量,以免过量使用,导致胎儿呼吸抑制或出现其他并发症。

**分娩过程延长** 无痛分娩会延长分娩过程,增加使用产钳或剖宫产的风险。

**感染风险** 无痛分娩需要使用导管和其他医疗设备,会增加感染的风险。因此,医生需要严格遵守消毒和感染控制标准,以降低产妇感染的风险。

**低血压** 麻醉药物会影响产妇的血液循环,导致产妇血压降低。医生需要密切监测产妇的血压情况,并及时采取措施进行干预。

**头痛和腰痛** 分娩后,一部分产妇会出现头痛和腰痛等

症状。无痛分娩是一种相对安全的方法,可以显著减轻产妇的疼痛感,提高舒适度。然而,它也存在一些风险。在无痛分娩过程中,产妇需要积极配合医生和护士的指导,做好自我管理和监测工作。合理的评估,充分的产前准备,以及医生和产妇的互相配合,可以降低无痛分娩的风险。

(作者供职于邯郸市中心医院麻醉科)

# 如何预防宫颈癌

□陈慧

宫颈癌是女性生殖系统中常见的恶性肿瘤之一,其发病率逐年上升。因此,预防宫颈癌非常重要。

## 发病原因

宫颈癌的发病原因是HPV(人乳头瘤病毒)感染。HPV病毒可以通过皮肤接触、性行为等途径传播。大多数HPV感染者在一段时间后会自然消退,但部分感染者可能会发展成持续感染,从而增加宫颈癌的发病风险。此外,长期使用口服避孕药、免疫系统抑制、吸烟等,也会增加宫颈癌的发病风险。

## 如何预防

**接种HPV疫苗** HPV疫苗是预防宫颈癌的最有效手段。目前,我国已经引入二价HPV疫苗、四价HPV疫苗和九价HPV疫苗。二价HPV疫苗可以预防HPV16型和HPV18型病毒的感染,适用于9岁~25岁的女性;四价HPV疫苗可以预防HPV6型、HPV11型、HPV16型和HPV18型病毒的感染,适用于9岁~45岁的女性;九价HPV疫苗可以预防HPV6型、HPV11型、HPV16型、HPV18型、HPV31型、HPV33型、HPV45型、HPV52型和HPV58型病毒的感染,适用于9岁~45岁的女性。

**定期进行宫颈癌筛查** 宫颈癌筛查是早期发现宫颈癌的重要手段之一。目前,临床上使用的筛查方法主要有宫颈涂片检查和高危型HPV检测。女性应从开始性生活后的第三年开始,每3年进行1次宫颈涂片检查,或者每5年进行一次高危型HPV检测。对于30岁以上的女性来说,应每5年进行一次宫颈涂片检查和高危型HPV检测的联合筛查。

**养成良好的生活习惯** 良好的生活习惯有助于增强免疫力,降低患宫颈癌的风险。女性应保持规律的作息时间,保证充足的睡眠;坚持合理饮食,多吃新鲜的蔬菜、水果,少吃高脂肪、高糖食物;坚持适度运动,每周至少进行150分钟的中等强度运动;戒烟限酒;保持良好的心理状态,学会自我缓解压力。

**安全性行为** 安全性行为是预防HPV感染的有效手段。使用避孕套,可以降低HPV病毒传播的风险。同时,避免过早开始性生活,减少性伴侣数量,也有助于降低感染的风险。

**注意个人卫生** 保持个人卫生,避免使用刺激性强的清洁用品清洗私处。女性在月经期间,要勤换卫生巾,避免使用不合格的卫生巾。

**避免长期使用口服避孕药** 长期使用口服避孕药,可能会增加患宫颈癌的风险。如果需要长期避孕,可以考虑其他避孕方法,如宫内节育器、避孕套等。

总之,预防宫颈癌需要从多方面入手。接种HPV疫苗、定期进行宫颈癌筛查、养成良好的生活习惯、安全性行为、注意个人卫生,以及避免长期使用口服避孕药等,都可以有效降低患宫颈癌的风险。

然而,需要注意的是,即使采取了上述预防措施,也不能完全排除患宫颈癌的风险。因此,一旦出现异常症状,如阴道出血、白带异常、下腹部疼痛等,患者应及时到医院进行检查。早发现、早诊断、早治疗,是提高宫颈癌治愈率的关键。

(作者供职于东阿县人民医院妇科)

# 妊娠期糖尿病的治疗与预防

□蔡红梅

妊娠期糖尿病是指在怀孕期间发生的糖尿病,尤其在怀孕后期高发。妊娠期糖尿病会对母婴健康造成不良影响。因此,及时采取措施进行管理和治疗非常重要。本文主要介绍妊娠期糖尿病的预防方法和治疗方法。

糖尿病是一种常见的代谢性疾病,其主要特征是血糖升高。在妊娠期间,由于孕激素影响,孕妇的胰岛素敏感性降低,导致血糖升高。如果孕妇的胰岛素分泌量不能满足身体的需要,就会导致妊娠期糖尿病。目前,很多孕妇在妊娠早期都会进行血糖检

测,包括在每次进行孕前检查时,都需要检测空腹血糖。医生根据孕妇的血糖检测和糖耐量试验结果,可以判断孕妇是否存在妊娠期糖尿病的情况。如果存在妊娠期糖尿病,患者就要开始进行血糖的控制和治疗,医生也会制定相应的治疗方案。

治疗妊娠期糖尿病的方法主要包括合理饮食和适度运动,目标是控制血糖升高,以降低并发症的风险。

合理饮食对于妊娠期糖尿病患者来说是非常重要的。妊娠期糖尿病患者应避免摄入高糖、高脂

肪、高盐、高胆固醇的食物,适量增加蛋白质的摄入量。

此外,适度运动也可以帮助患者控制血糖,增强免疫力。

治疗妊娠期糖尿病,医生还会建议患者定期进行血糖检测。除合理饮食和适度运动,有一些妊娠期糖尿病患者需要使用胰岛素进行治疗。胰岛素是一种可以帮助患者降低血糖的药物,对于部分无法通过调理饮食和运动控制血糖的患者来说,胰岛素治疗是必不可

少的。预防妊娠期糖尿病的关键在于保持健康的生活方式。孕妇应

坚持合理饮食,避免摄入过多高糖和高脂肪的食物,适量摄入膳食纤维和优质蛋白质。

此外,适度运动对预防妊娠期糖尿病也非常重要。在日常生活中,孕妇可以选择适合自己的运动方式,如散步、做瑜伽等。保持健康的体重,是预防妊娠期糖尿病的关键,孕妇应避免过度肥胖,从而降低患病风险。

另外,定期检测血糖也是非常

重要的。孕妇应按照医生的建议定期检测血糖,以确保血糖保持在合理范围内。定期进行产前检查,可以帮助孕妇了解自己和胎儿的

健康状况,及时发现并解决这些问题。

总体来说,妊娠期糖尿病并不是不可治愈的疾病。经过规范的治疗和管理,大部分妊娠期糖尿病患者都可以顺利地度过妊娠期,并且生下健康的宝宝。因此,如果怀疑自己患有妊娠期糖尿病,患者要及时就医,并按照医生的建议进行治疗和管理。在日常生活中,孕妇坚持合理饮食、适度运动、保持良好的生活方式,可以预防妊娠期糖尿病。

(作者供职于洛阳市孟津人民医院妇产科)

# 哺乳期用药指南

□曹广超

哺乳期是母婴关系最亲密的阶段,也是宝宝生长发育的关键时期。在这个时期,产妇的身体健康和心理状态对宝宝的生长发育起着重要的作用。然而,在日常生活中,产妇难免会遇到一些疾病,需要使用药物进行治疗。那么,哺乳期产妇在用药物时,应该注意什么呢?哪些药物可以安全使用呢?

## 用药原则

首先,我们需要了解产妇的用药原则。在哺乳期,产妇使用药物时,应遵循以下原则。

**尽量避免使用药物** 在哺乳期,产妇使用药物,可能会对宝宝产生不良影响。因此,在哺乳期,产妇应尽量避免使用药物,特别是在宝宝出生后的3个月内。

**选择安全性高的药物** 如果必须使用药物治疗,产妇应选择安全性高、副作用小的药物。一般来说,抗生素、解热镇痛药、抗真菌药等药物的安全性较高。

**严格按照医嘱用药** 在使用药物时,产妇应严格按照医嘱用药,不要自行增减用药剂量或更改用药时间。

**可以使用哪些药物**

**抗生素** 在哺乳期,产妇可以使用一些抗生素,如青霉素、红霉素、头孢等。

**解热镇痛药** 在哺乳期,产妇可以使用一些解热镇痛药,如对乙酰氨基酚、布洛芬等。

**抗病毒药** 在哺乳期,产妇可以使用一些抗病毒药,如阿昔洛韦、奥司他韦等。

**消炎药** 在哺乳期,产妇可以使用一些消炎药,如罗红霉素、克林霉素等。

**抗过敏药** 在哺乳期,产妇可以使用一些抗过敏药,如异丙嗪、氯雷他定等。

**铁剂** 在哺乳期,产妇可能会出现贫血的情况,这时可以补充一些铁剂,如硫酸亚铁片、葡萄糖酸亚铁等。

**钙剂** 在哺乳期,产妇需要

补充钙质,以保证自身的骨骼健康和宝宝的骨骼生长发育。产妇可以使用一些钙剂,如碳酸钙、乳酸钙等。

需要注意的是,虽然以上药物对宝宝的生长发育影响较小,但仍需要在医生的指导下使用。在哺乳期,产妇在使用以上药物时,应遵照医嘱用药,不要自行增减用药剂量或更改用药时间。

**注意事项**

产妇在使用药物时,还应注意以下几点。

**密切观察宝宝的反应** 在使用

# 新生儿重症监护室护理要点

□王红利

新生儿重症监护室的护理质量直接关系到危重患儿能否存活,以及存活患儿后期的生存质量和后遗症。

新生儿重症监护室集中了高水平的新生儿医疗护理队伍,配备了先进的医疗设备,使患儿得到有效的治疗和舒适的护理。新生儿重症监护室收治出生后28天以内的患儿,覆盖极低和超低出生体重儿、围产期窒息缺氧、新生儿重症肺炎、新生儿感染败血症、新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿肺炎、先天性心脏病、血管瘤、消化道畸形等先天性出生缺陷的围手术期管理、多脏器功能衰竭、先天性遗传代谢性疾病的患儿,在危重症救治上具有丰富的经验。

新生儿重症监护室还会对出院的患儿及其他危重患儿进行随访,监测其生长发育情况,并给予养护和康复指导。

## 入院护理

危重患儿的身体处于极不稳定的状态。因此,患儿在进入重症监护室时,就应对其进行密切地观察,这是有效处理问题的关键。常规观察内容包括生命体征、设备使用等多个方面,护士应进行记录。

**检测生命体征** 由于诊断与检测数据有密切关联。因此,在入院时,患儿就需要进行生命体征检测。此外,患儿的出入量及药物的使用剂量,都要以体重或体表面积为依据;如果数据不正确,则可能导致计算错误,对患儿造成不良影响。入院后,患儿的体

重变化,是补液和喂养的重要依据。因此,仔细记录入院时的生命体征数据,关系到患儿补液和喂养方案的制定。

**入院前的准备** 检查、确保各种设备正常运转,每个患儿的床边均有急救复苏设备,做好前瞻性护理,如提前预热好暖箱、辐射保暖台等,尽量避免患儿体温流失。

**入院时评估** 确认患儿是否处于严重抑制状态(如呼吸困难或缺氧状态),是否需要紧急处理。如果患儿不需要紧急处理,医务人员则在辐射保暖台下与患儿家长一

起完成评估工作。

## 常规护理和监护

**生命体征** 每天都要给患儿称体重,记录出入量,每班护士小结一次,每24小时总结一次;必要时,检测患儿的血糖,保持血糖稳定。

**心脏呼吸器系统** 患儿需要持续进行心电监护,每小时记录一次;同时,记录口腔、气管分泌物的量、性质和颜色;气管插管、拔管、调整导管位置后,均需要拍片一次;每小时记录一次血氧饱和度。

**神经系统** 注意患儿意识程度,对刺激的反应;按照医嘱观察

# 试管婴儿技术适用于哪些患者

□李静

有一些夫妻,试孕一段时间没有怀孕,就想去做试管婴儿。其实,想要怀孕,不能着急,试管婴儿不是人人都可以做的。试管婴儿技术是针对那些的确需要辅助生殖技术帮助的不孕不育症患者。

## 试管婴儿流程

**第一步:夫妻双方进行全面的身体检查。**全面的身体检查是为了检测患者能否耐受试管婴儿的过程,以及是否适合怀孕。

**第二步:控制性超促排卵。**由于一个自然周期只有一个优势卵泡发育,受精后只能形成一个胚胎,而移植一个胚胎的妊娠率是较低的,所以需要采用控制性超促排卵来改善卵巢功能,获得多个健康卵子,从而提供多个移植胚胎。

**控制性超促排卵**一般是先进行降调,降调的主要目的是避免患者自发性排卵,促使多个卵子

同步发育。接下来使用促排卵药物,刺激卵巢中的卵泡成长,依据患者对药物的反应,调整药物使用剂量。患者的年龄及药物的使用剂量不同,所获得的卵子数亦不同。

**第三步:取卵。**医生在B超的引导下,使用特殊的取卵针经阴道穿刺成熟的卵泡,吸出卵子,并将卵子放置在适合其生长的培养箱中。当然,在穿刺过程中,医生会给患者使用镇静剂,患者不会感到疼痛。

**第四步:取精。**一般情况是男子通过手淫方式取精,部分有障碍

的患者会在医生的帮助下取精。精液经过精选后,医生会将“优秀”的精子放在培养器中。

**第五步:体外受精。**将精子和卵子放到一个培养器中,6小时~8小时后,精子和卵子将成功结合。对于质量较好的精子,一般采用自然受精的技术,也就是一代试管婴儿技术;对于质量较差的精子,则采用单精子卵胞浆显微注射技术,也就是二代试管婴儿技术。

**第六步:胚胎移植。**受精完成后3天,胚胎的早期形态就形成了。这时,医生会使用很细的胚胎移植管,将质量好的受精卵植入患

者的子宫内。

**第七步:胚胎冷冻。**剩余的胚胎,可以在第三天进行冷冻保存或者继续培育到第五天,形成囊胚,在囊胚期进行冷冻保存,以备后用。

**第八步:黄体支持。**移植成功后,患者需要注射黄体酮进行保胎治疗。14天后,患者就可以抽血检查受孕情况了。

## 适用于哪些患者

试管婴儿技术常用于不能自然受孕的患者,适用于以下人群。

**女性** 试管婴儿技术适用于患有卵巢功能不全导致排卵障

碍、输卵管缺如的患者;输卵管阻塞导致精子、卵子无法结合的患者;内分泌失调导致不孕,甚至盆腔粘连、子宫内膜异位症等疾病的患者。

**男性** 严重的少精、弱精、畸形精子症患者;不可逆转的梗阻性无精症、免疫性不育、生殖系统结核导致不育等患者。

除了上述因素,若夫妻双方检查无异常,但存在不明原因的不孕不育,以及反复人工授精失败的夫妻,也可以做试管婴儿。

(作者供职于郑州大学第三附属医院生殖医学科)

# 怎样预防小儿肺炎

□何米兰

小儿肺炎是婴幼儿时期的常见病,主要临床表现为发热、咳嗽、呼吸急促、呼吸困难,以及肺部啰音等。一部分患儿可能只是出现咳嗽症状,另一部分患儿则症状比较严重,需要住院进行治疗。因此,家长一定要重视小儿肺炎,及时带患儿到医院就诊。本文主要介绍小儿肺炎的预防知识,希望能够帮助家长更好地认识这一疾病。

## 什么是小儿肺炎

小儿肺炎通常由呼吸道感染(如病毒、细菌或真菌)引起的,患儿吸入悬浮在空气中的飞沫或直接接触感染源,导致肺部感染。小儿肺炎可以引起咳嗽、发热、呼吸急促等症状。

## 怎样传播

小儿肺炎的传播途径是多样化的。以下是生活中比较常见的传播途径。

**飞沫传播** 在日常生活中,感染者咳嗽、打喷嚏、说话、呼吸时,飞沫就会悬浮在空气中,从而被人吸入肺部,导致他人出现肺部感染的情况。

**直接接触传播** 这种情况常常出现在与感染者密切接触之后,比如握手、拥抱,以及触摸等形式的接触,病菌会通过直接接触的方式传播到他人身上。如果被接触者此时用手揉眼睛、擦嘴等,就会被感染。

**空气传播** 病菌能够在空气中存在数小时,并且通过空气传播给他人。但是,这种传播方式经常出

现在一些密闭的环境中,如果感染者短时间向空气中释放大量病菌,传播的概率较高。

**粪-口传播** 一部分患儿感染肺炎,可能是接触了被污染的物体或者食物等。

**院内传播** 在医院内部,病菌可能会通过医疗设备及医务人员、其他患者等形式进行间接性传播。因此,在医院时,患者要做好个人防护工作。

**如何预防**

**及时接种疫苗** 按照医生的建议,及时接种疫苗,比如肺炎球菌疫苗、流感疫苗等。这些疫苗

都能够实现对小儿肺炎的有效预防。

**养成良好的卫生习惯** 在日常生活中,养成良好的卫生习惯是非常重要的,家长要帮助孩子养成勤洗手的习惯,在接触食物、咳嗽、打喷嚏,以及触摸公共设施之后,都需要洗手。使用肥皂清洗双手后,需要冲洗20秒左右;同时,在清洗的过程中,一定要将指甲及指缝清洗干净。

**避免与他人接触** 在流感高发季节外出时,尽量不去空气不流通且人员密集的公共场所,避免与他人接触。

**合理饮食** 在日常生活中,坚持合理饮食,保证营养均衡,从而提升免疫力。

总之,小儿肺炎是婴幼儿时期的常见病。了解小儿肺炎的症状、预防措施和治疗方法,对于家长来说非常重要。加强预防措施和提

高患儿免疫力,可以降低小儿肺炎的发病率。患儿出现肺炎相关症状时,家长要及时带患儿到医院就诊,并遵循医生的建议进行治疗,有助于提高治愈率,促进患儿尽快康复。

(作者供职于运城市中心医院内科)