

剖宫产麻醉前的准备与沟通

□赵聪聪

剖宫产手术涉及复杂的医疗操作和精细的团队协作。其中，麻醉前的准备与沟通尤为重要，不仅关乎手术的顺利进行，更是母婴生命安全的保障。

剖宫产麻醉前的准备

病史采集与评估 在麻醉前，医生会对产妇的病史进行详细的采集，包括手术麻醉史、孕期保健情况等。这些信息有助于医生全面了解产妇的身体状况，为选择合适的麻醉方式提供依据。同时，医生还会对产妇的心肺功能、气道状况、基础血压等进行评估，确保麻醉过程的安全。

体格检查 除了常规的体格检查外，如果拟行椎管内麻醉，医生还会对产妇的腰部进行详细的体格检查。这是因为椎管内麻醉需要在产妇的背部进行穿刺操作，而腰部部的情况直接影响穿刺的难易程度和麻醉效果。

术前检查 术前检查是剖宫产麻醉前不可或缺的一环，包括血常规、尿常规、凝血时间等。这些检查可以帮助医生了解产妇的凝血功能、肝功能等情况，为麻醉过程的安全提供保障。

禁食禁饮 择期剖宫产麻醉前，产妇需要禁食8小时~12小

时。这是因为麻醉后，产妇的胃蠕动会受到抑制，如果胃内残留食物或水分过多，容易导致误吸和窒息等严重并发症。因此，术前禁食禁饮是保障麻醉安全的重要措施。

胎心率监测 在实施麻醉前后，医生会使用专业的设备对胎心率进行监测。这是因为麻醉药物可能会对胎儿产生一定的影响，而胎心率的变化可以直观地反映胎儿在麻醉过程中的情况。如果发现胎心率异常，医生可以及时采取措施，确保母婴安全。

多学科会诊 对于高危产妇，术前产科、麻醉科医生会进行多学科会诊。这是因为高危产妇可能存在多种并发症和合并症，需要多学科医生共同参与决策和治疗。多学科会诊可以充分利用各科医生的专业知识和经验，为产妇制定更加科学合理的方案。

剖宫产麻醉前的沟通 除了充分的准备工作外，剖宫产麻醉前的沟通也至关重要。

与产妇的沟通 麻醉医生会在术前与产妇进行详细的沟通，解释麻醉的过程、风险、并发症及应对措施等。这样可以让产妇对

麻醉有一个全面的了解，减少她们的恐惧和焦虑情绪。同时，医生还会询问产妇的病史和用药史等，以便更好地制定麻醉方案。

与手术团队的沟通 麻醉医生还需要与手术团队进行紧密的沟通。他们会讨论手术方案、手术时间、手术过程中的配合等事项，确保手术过程的顺利进行。同时，麻醉医生还需要与手术团队保持密切联系，随时了解手术进展和产妇的情况，以便及时调整麻醉方案。

(作者供职于山东省济宁市泗水县妇幼保健计划生育服务中心)

常见妇科疾病及预防措施

□邢爱喜

妇科疾病是女性面临的一大健康问题，涵盖了从外阴到子宫的各种疾病。了解常见的妇科病及预防措施，对女性维护自身健康至关重要。

常见的妇科疾病

妇科炎症 妇科炎症是妇科疾病中最为常见的一类，包括外阴炎、阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、盆腔炎、卵巢炎、输卵管炎等。这些炎症往往由细菌、真菌、病毒等病原体引起，表现为瘙痒、疼痛、分泌物异常等症状。定期接受妇科检查，及时发现并治疗炎症，是避免病情恶化的关键。

妇科肿瘤 妇科肿瘤是妇科疾病中较为严重的一类，包括宫颈癌、子宫肌瘤、卵巢囊肿等。这些肿瘤在早期往往无明显症状，定期进行妇科检查，及早发现肿瘤并进行治疗，对于提高治愈率具有重要意义。

妇科内分泌疾病 妇科内分泌疾病主要涉及女性生殖系统的激素分泌失调，如月经不调、多囊卵巢综合征、更年期综合征等。这些疾病会影响女性的生殖健康和生活方式，需要及时就医，接受专业治疗。

妇科疾病的预防措施

保持个人卫生 个人卫生是预防妇科疾病的基础，女性应每天清洗外阴，保持局部干燥、清洁。同时，要注意选择舒适的内裤，尽量穿棉质、宽松、透气的内裤，避免穿紧身化纤内裤。此外，经期要注意勤换卫生巾，避免使用过期或不干净的卫生用品。

避免接触不干净的公共物品 公共浴池、公用坐便器、不干净的衣物等都可能成为妇科疾病的传染源。因此，女性外出时应尽量避免直接接触这些物品，可使用一次性马桶垫、一次性内裤等。

注意性生活卫生 性生活是妇科疾病传播的重要途径之一。女性应避免过度性生活，性生活前后要及时清洗外阴，做好避孕措施，避免意外怀孕和流产等宫腔操作手术的损害。此外，性伴侣的健康状况也需关注，避免与有性传播疾病的人发生性行为。

定期体检 定期体检是发现妇科疾病的重要手段，建议女性每年至少进行一次妇科检查，包括妇科常规检查、宫颈细胞学检查、超声检查等，以便及早发现并治疗潜在的妇科疾病。

保持良好的生活习惯 保持良好的生活习惯对于预防妇科疾病同样重要。女性应保持充足的睡眠，合理饮食，多吃蔬菜水果，避免过度饮酒和吸烟。同时，要加强锻炼，提高免疫力，增强抵抗力。

注意心理健康 心理健康与身体健康密不可分。女性要学会调节情绪，保持心情愉快，避免长期焦虑、抑郁等不良情绪对身体健康的影响。

总之，女性通过了解常见的妇科疾病及其预防措施，可以积极主动，降低患病风险。同时，保持良好的生活习惯和心理健康，也是预防妇科疾病的重要方面。关注自身健康，定期体检，有效预防妇科疾病的发生。

(作者供职于山东省菏泽市鄄城县第三人民医院)

孕期失眠多梦 中医有妙招

□钱玲美

孕期失眠多梦是许多准妈妈面临的问题，不仅影响自身的身心健康，还可能间接影响胎儿的发育。中医，作为一种历史悠久的医学体系，提供了多种温和且自然的疗法来帮助改善这一状况。

在中医理论中，失眠多梦归咎于心神不宁，与心、肝、脾、肾五脏的功能失调密切相关。孕期由于体内激素水平的变化，身体负担加重，以及对未来角色转变的期待与担忧，易导致阴阳失衡，进而影响气血运行和精神状态，表现为失眠和多梦。

调和阴阳，平衡五脏 饮食调理：中医讲究“药食同源”，通过饮食来调和体内阴阳，比如食用百合、枸杞、莲子等具有安神作用的食物。晚餐宜清淡，避免辛辣、油腻、咖啡等刺激性食物，以免影响心神和脾胃的顺。

规律作息：遵循自然规律，早睡早起，保持充足的睡眠，尽量在晚上11点前入睡。这是中医认为的最佳养阴时机。规律的生活习惯有助于稳定内环境，促进心神安宁。

情绪调节 情志疗法：情绪波动是孕期失眠的重要原因。通过与家人朋友交流沟通，参与瑜伽或冥想等放松身心的活动，有助于缓解焦虑和压力，达到“恬淡虚无，真气从之”的境界。

音乐疗法：轻柔的古典音乐或自然声音，如雨声、海浪声，能够平气和情绪，促进睡眠。

物理疗法 针灸调理：针灸太阳穴、百会穴、神庭穴。根据个人情

况和中医的建议，通常选择气血旺盛的时段进行针灸，如15:00~17:00(膀胱经气血旺盛时段)。

按摩调理：按摩太阳穴、百会穴、风池穴、合谷穴、神门穴等。按摩时间可根据失眠程度而定，通常每次按摩每个穴位2分钟~3分钟，总时间不少于15分钟。最好在睡前进行按摩，以帮助放松身心，促进睡眠。

草药汤剂 个性化草药：中医师会根据孕妇的具体体质和症状，开具个性化草药汤剂。例如，对于心脾两虚型失眠，可能会选用归脾汤；而对于肝郁化火型失眠，则可能采用柴胡疏肝散。需要注意的是，孕期使用任何草药都应在专业中医师指导下进行。

生活习惯调整 适量运动：孕期适当运动，有助于改善血液循环，减少身体不适，同时促进夜间睡眠，如散步、孕妇瑜伽。

环境营造：保持睡眠环境的安静、舒适和适宜的温湿度，使用遮光窗帘，减少噪音干扰，有助于提高睡眠质量。

总之，中医治疗孕期失眠多梦，注重的是整体调养和自然疗法，强调身心的和谐统一。通过上述措施的综合应用，可以在很大程度上缓解孕期失眠多梦的症状，为母婴健康提供有力支持。重要的是，孕期采取任何治疗方法前，都应先咨询专业的中医师或产科医生，确保安全有效。

(作者供职于山东省济南市济阳区中医医院)

孕期3个阶段的不同特点

□项晶

孕期，这段充满神奇变化的旅程，被细分为孕早期、孕中期和孕晚期3个阶段。每个阶段都见证了胚胎的独特发育，对母体的身心状态提出了不同要求，同时也给母体带来挑战。

孕早期(孕1-12周):生命的起始与母体的适应

孕早期是胚胎形成和器官分化的关键时期。从受精卵着床于子宫内膜开始，经历一系列细胞分裂，逐渐发展成为具备主要器官系统的胚胎。在孕4周时，胚胎初具雏形，虽然只有几毫米长，但已拥有神经系统和内脏器官的基本结构。到孕8周，胚胎的心脏开始跳动，四肢也逐渐形成。这一阶段的细胞增殖和分化速度很快，为胎儿的未来发育奠定了坚实基础。

与此同时，孕妇的身体也在经历巨大变化，以适应怀孕状态。雌激素和孕激素水平急剧上升，导致早孕反应，如恶心、呕吐、乳房胀痛、疲劳等。

这些反应虽然令人不适，却是身体在为新生命做准备的正常生理反应。孕妇需注重饮食均衡，摄入足够的营养物质，包括蛋白质、维生素、矿物质等，以满足胚胎的生长发育需求。

孕中期(孕13-27周):胎儿的稳步成长与母体的生理变化

进入孕中期，胎儿开始稳步成长，体重和身长显著增加。此时，胎儿的骨骼开始硬化，皮肤形成皱褶和纹理，感官器官也开始发育，能够感知外界的声音和光线。孕中期是胎儿各器官系统进一步发育完善的重要时期，胎儿逐渐具备了更多的生存能力。

在这一阶段，孕妇的身体也逐渐适应了怀孕状态。早孕反应减轻或消失，食欲和精力也有所恢复。同时，孕妇的体重逐渐增加，子宫逐渐扩大，以适应胎儿的生长。孕妇的腹部开始明显隆起，腰围也逐渐增粗。此外，孕妇的血液循环系统也会发生变化，血容量增加，以满足胎儿对氧气和营养物质的需求。因此，孕妇需

要注意补充铁质，预防贫血等问题的发生。

孕晚期(孕28周至分娩):迎接新生命的准备与母体的挑战

孕晚期是胎儿准备出生的阶段，各器官系统基本成熟。此时，胎儿的皮下脂肪开始积累，为其出生后的体温调节做准备，肺部也开始发育成熟，为出生后的呼吸做准备。在这一阶段，孕妇的体重达到最高峰，体型也发生了明显的变化。腹部更加隆起，行动变得有些不便。

孕晚期胎儿的生长发育对母体的身体状况和能量需求提出了更高的要求。孕妇需要摄入足够的能量和营养物质，以满足胎儿的生长需求。孕晚期孕妇也面临着一些挑战和风险，如早产、分娩并发症等可能在这个阶段发生。因此，孕妇需要更加关注自己的身体和胎儿的发育情况，定期进行产前检查。

(作者供职于天津市南开大学医院)

你了解妊娠期糖尿病吗?

□赵秀美

妊娠期糖尿病是指在怀孕期间首次发生或识别的不同程度的血糖升高，是许多准妈妈在孕期可能面临的一个挑战。

妊娠期糖尿病通常是由于孕妇体内胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗，导致血糖水平升高。孕期高血糖可能对母婴健康产生不良影响，如增加孕妇患高血压病、先兆子痫的风险，以及导致胎儿过大、早产、畸形等。

饮食调整 总量控制：每餐不宜过饱，保持适量，避免暴饮暴食。 主食粗细搭配：主食中可加入一些粗粮，如糙米、燕麦等，以替代部分精细白米，有助于稳定血糖。

荤素搭配：三餐都要有蔬菜，确保每天蔬菜摄入量不少于500克；同时，搭配适量瘦肉、鱼类或蛋类等。

避免高糖高脂高盐：尽量选择低糖、低脂、低盐的食物，减少糖分、油脂和盐分的摄入。

少食多餐：每天按时吃饭，可以考虑三餐三加餐。

健康烹饪：多采用蒸、煮、拌等健

康的烹饪方式，减少煎、炸等高脂烹饪方式。

坚持喝牛奶：每天饮用一袋牛奶，补充钙质和其他营养素。

适当运动

适当的运动可以帮助孕妇控制血糖水平，提高身体免疫力。孕妇可以选择散步、孕妇瑜伽、游泳等轻度运动方式，避免剧烈运动或过度劳累。运动时应穿着舒适、安全的服装和鞋子，并在运动前后监测血糖水平。如有不适，应立即停止运动。

定期产检

定期产检是及时发现和管理妊娠期糖尿病的重要手段。孕妇应按时参加产检，关注血糖、血压、体重等指标的变化。如有异常，应及时就医并遵循医生的建议进行治疗。医生会根据孕妇的病情制定个性化的治疗方案，包括饮食调整、运动建议、药物治疗等。

药物治疗

在必要的情况下，医生可能会建议孕妇使用胰岛素来控制血糖水平。孕妇应严格遵循医生的用药指

导，按时按量注射胰岛素。同时，孕妇应了解药物的作用、不良反应及注意事项，并在用药过程中密切关注身体反应。如有任何不适或疑问，应及时就医咨询。

保持良好心态

妊娠期糖尿病可能会对孕妇的心理产生一定影响，如焦虑、抑郁等。保持良好的心态至关重要，孕妇可以通过与家人朋友交流、参加孕妇课程等方式来缓解压力，增强信心。同时，孕妇也可以寻求专业心理咨询师的帮助。

预防并发症

妊娠期糖尿病可能引发一系列并发症，如高血压病、先兆子痫、胎儿过大等。因此，孕妇应积极预防并发症的发生。除了上述注意事项外，孕妇还应密切关注身体状况的变化，如出现头痛、眼花、水肿等症状时应及时就医。此外，孕妇还应保持良好的生活习惯和作息规律，避免吸烟、饮酒等不良行为。

(作者供职于山东省淄博市市立医院)

乳腺癌的预防、诊断和治疗

□罗敏

乳腺癌，这一名词对于许多女性来说，可能既陌生又充满恐惧。作为威胁女性健康的主要恶性肿瘤之一，乳腺癌的发病率逐年上升，且呈年轻化趋势，已经引起了全球范围内的广泛关注。

因此，了解乳腺癌，掌握其防治方法，对于维护女性健康具有极其重要的意义。

乳腺癌的基本知识

简单来说，乳腺癌就是乳腺细胞发生了恶性变化，形成了肿瘤。这种肿瘤如果不及时治疗，就有可能扩散到身体的其他部位，危及生命。

那么，乳腺癌是如何形成的呢？目前，科学家还没有完全弄清楚乳腺癌的确切成因，但已经发现了一些与乳腺癌发病相关的因素。比如，乳腺癌的发病原因与遗传有一定的关系。如果家族中有乳腺癌患者，那么患乳腺癌的风险就会相对较高。此外，不良的生活习惯、环境污染等也可能增加患乳腺癌的风险。乳腺癌

的症状因个体差异而不同，但通常包括乳房肿块、乳头溢液、皮肤改变等。如果出现了这些症状，一定要及时去医院检查，以便早日确诊和治疗。

乳腺癌的预防

保持健康的生活方式：健康的生活方式是预防乳腺癌的基础。首先，饮食要均衡，多摄入富含纤维素的食品，如蔬菜、水果和全谷类食物，同时减少高脂肪、高热量食物的摄入。其次，保持适度的运动，定期参加体育锻炼，有助于维持健康的体重，增强免疫力。此外，戒烟限酒也是预防乳腺癌的重要措施。因为吸烟和过量饮酒都会增加患乳腺癌的风险。

定期进行乳腺检查：乳腺检查对早期发现乳腺癌至关重要。建议女性从20岁起，每个月自我检查乳房，留意异常肿块、疼痛或皮肤改变。40岁后，每年接受专业医生的临床乳腺检查。根据个人情况和医生建议，可能还需要进行乳腺X线摄影、超声或MRI

(磁共振)等影像学检查，以全面评估乳腺健康。

识别并降低高风险因素：了解并降低乳腺癌的高风险因素也是预防的一环。一些遗传因素，如家族中有乳腺癌病史的女性，患病风险可能较高。对于这些女性，建议与医生密切沟通，制定个性化的预防策略。此外，晚育、不哺乳、长期服用某些药物等也是乳腺癌的高危因素，女性应尽量规避。

乳腺癌的诊断与治疗

综合诊断：乳腺癌的诊断需要综合考虑多种检查结果。首先，医生会进行详细的体格检查，观察乳房是否有异常肿块、皮肤改变等症状。其次，影像学检查如乳腺X线摄影、乳腺超声和乳腺MRI等，能够帮助医生判断肿块的大小、位置、是否有转移。此外，病理学检查是确诊乳腺癌的金标准，通过对乳腺组织的活检和显微镜检查，可以明确是否存在癌细

胞。综合这些检查结果，医生能够做出准确的诊断，并为患者制定个性化的治疗方案。

个体化治疗：乳腺癌的治疗方案会根据患者的具体情况，进行个体化治疗。手术是乳腺癌治疗的主要手段之一，包括保乳手术和乳房切除术等。医生会根据患者的病情和身体状况，选择最适合的手术方式。此外，放疗、化疗和靶向治疗等也是常用的治疗手段。放疗能够杀灭残留的癌细胞，降低复发风险。化疗是通过药物作用，抑制癌细胞的生长和扩散。靶向治疗则针对特定的癌细胞靶点，通过阻断其生长信号或促进凋亡来达到治疗目的。

心理支持与康复：乳腺癌患者往往面临着巨大的心理压力和身体负担。因

此，心理支持与康复在治疗过程中尤为重要。医生会为患者提供心理咨询和支持，帮助他们缓解焦虑、恐惧等负面情绪，增强战胜疾病的信心。同时，康复锻炼和营养支持也是促进患者康复的重要手段。通过适当的锻炼和饮食调整，患者能够恢复身体功能，提高生活质量。

乳腺癌防治的误区

在乳腺癌防治中，存在一些常见的误区。有人认为，乳腺癌无法治愈，这是错误的。实际上，早期发现并及时治疗，许多患者都能获得良好的疗效。还有人认为，乳腺筛查无用，这也是不对的。筛查能早期发现病变，提高治愈率。因此，要树立信心，积极防治，科学应对。同时，关注身体健康，定期体检自查，做到早发现、早治疗，才能真正降低乳腺癌风险。

(作者供职于广西壮族自治区南宁市第二人民医院)