

女性入职 要不要对胸片说“NO”？

▲ 河北省人民医院 靳颖

现在市场上求职者众多，竞争加剧，女性求职者同样面临着巨大的压力，而入职体检则让备孕的女性更加“亚历山大”，因为胸片是大部分体检的必选项。由于对X线电离危害根深蒂固的恐惧和认知不足，不少人甚至医务人员对于备孕和妊娠期女性的影像学检查（包括胸片）都有很多的担忧和疑问。因此，如何正确地认识胸片、认识电离辐射，对公众进行科普宣传仍是很有必要的。

什么是电离辐射

医院或者体检中心的放射区域都会贴着一个醒目的黄色三叶形符号，这也是大家最常见到的电离辐射警示符号，一度让大家“望而却步”。电离辐射真的有这么可怕吗？其实电离辐射存在于生活中的方方面面。

我们接触到的辐射分为天然辐射和人为辐射。天然辐射无法避免，主要来源于宇宙射线、地表放射性核素，摄入的食物和呼吸的空气中也会有少量放射性物质。人为辐射包括电脑、手机等电子产品的使用和医疗辐射。射线对人体的组织细胞产生影响，可导致放射性炎症、肿瘤、染色体畸变等，不过，辐射对人体是否会产生影响，取决于单次辐射剂量、累积辐射剂量、辐射时间，以及人体对辐射的调节功能。

胸片检查安全吗

胸片就是放射科医师常说的DR片，利用X线原理，X线穿过人体，人体各部位密度不同，对X线的吸收不同，就会产生不同的成像，这种检查就像把有一定厚度的人体

压成薄薄的一张黑白照片。优点是操作简单、价格便宜、辐射剂量少，被检查者只需除去可能影响判断的衣物保持站立即可，无痛、无创，可用于普通体检筛查。

美国妇产科医师学会（ACOG）于2016年发布的最新版《妊娠和哺乳期诊断性影像学检查指南》指出：X射线辐射对胎儿的影响和风险，主要取决于两个因素：（1）胎龄；（2）射线剂量。也就是说，不同胎龄对应不同的射线安全剂量。如果接受的放射剂量少于50 mGy，是不会对胎儿造成健康影响的。胎儿只有受到高于100 mGy的照射才可能出现健康问题，而尤以孕8~25周最为敏感。

一次胸片产生的放射量是0.02~0.07 mGy，所以拍2000多次胸片才能达到50 mGy，1~2次/年的体检也是不会有严重影

响的。放射科医师也会根据检查部位不同，有选择地为检查者敏感器官覆盖铅衣、铅帽、铅围脖、铅围裙的进行防护，所以，备孕是可以做普通的X线及CT检查的。即使对于发育早期的胚胎而言，绝大多数诊断性的放射性检查是不会造成胎儿伤害的。至于哺乳期妇女有需要做放射科检查的，可以不用犹豫，直接检查。X射线是不会通过乳汁分泌的。另外，放射检查也仅仅在工作过程中产生X射线，非工作时间的办公区域也是安全的。

所以，要入职的女性朋友不必谈“胸”色变，恐惧体检。仅仅几秒的胸片检查，其放射剂量远远低于引起细胞或者胎儿畸形的最低阈值，大可放心去做。对于备孕及孕期，还是应该做好孕前及孕期检查，安心好“孕”，生育一个健康的宝宝。

笑气、口服镇静与静脉镇静的科学解析

▲ 烟台市口腔医院 辛志军

当需要进行一些可能不适或紧张的医疗或牙科治疗时，医生通常会采用不同的镇静方法，以确保治疗过程的舒适和安全。笑气、口服镇静和静脉镇静是常见的三种方法，它们在不同情况下发挥作用，并且都有着各自的科学依据。

笑气：轻松愉快的气氛

笑气即一氧化二氮（N₂O），是一种广泛应用于医疗和牙科治疗中的气体镇静剂。它的特点在于提供一种轻松、愉悦的体验，同时保持患者的清醒状态。科学研究揭示了笑气的作用机制，这有助于我们更好地理解为什么它如此有效。

笑气的独特之处在于作用快速，通常在几分钟内产生效果。这为患者提供了即时的舒适感，有助于减轻治疗期间的紧张情绪。此外，笑气的效果是可逆的，一旦停止吸入，患者会很快恢复清醒状态，不会留下任何长期影响。

笑气作为一种安全有效的镇静方法，在医疗和牙科领域得到广泛应用。

口服镇静：安心治疗

口服镇静是一种常见的医疗方法，通常涉及患者口服特定药物，以达到放松和镇静的效果。这种方法常用于那些需要更强烈的镇静效果，但不需要立即开始治疗的情况。口服镇静药物作用于中枢神经系统，通过影响神经递质来发挥镇静效果，从而让患者心理上感到放松和安心。

口服镇静的主要优势之一是它提供了更多的镇静选择，可以根据患者的具体情况和治疗需求进行调整。口服镇静也需要仔细管理和监测，以确保患者的安全。药物的选择和剂量应该由专业麻醉医生根据患者的健康状况和治疗需求来确定。

口服镇静是一种有效的医疗方法，适用于需要更强烈的

镇静效果的情况。通过合理的药物选择和管理，它可以提供安全而舒适的治疗体验，有助于患者顺利完成各种医疗和牙科程序。

静脉镇静：精准控制与监测

静脉镇静是一种高度有效的镇静方法，通过静脉注射药物来诱导患者进入深层次的、可控制的浅睡眠状态，通常由专业麻醉医生来操作和控制。这种方法在医疗手术和牙科治疗过程中得到广泛应用，其作用机制涉及药物对中枢神经系统的强力干预，从而产生中深度层次的镇静效果。

静脉镇静药物也是通过影响神经递质的传递来发挥作用，其主要作用于中枢神经系统，与神经递质的相互作用达到镇静效果。静脉镇静是一种高效可控且被广泛使用的镇静方法，适用于需要中深度镇静、需进行长时间治疗的情况。通过专业麻醉医生的精确管理，它可以确保患者在治疗过程中的舒适和安全。

需要指出的是，不同的医疗情况确实需要采取不同类型的镇静方法，医生会根据患者的具体情况来明智地选择最合适的方法。这些镇静方法都是经过科学研究和医学实践验证的，可以安全地应用于医疗和牙科治疗中，以确保患者的舒适和治疗的成功。无论哪种方法，专业的麻醉医生都会根据患者的需求和治疗的性质来做出明智的选择。这些镇静方法的科学解析为医疗领域提供了有力的工具，确保了治疗的成功和患者的舒适。



如何选择分娩方式

▲ 青岛市妇女儿童医院 李洁

分娩方式的选择是每位准妈妈都需要认真考虑的重要决定。不同的分娩方式对母亲和新生儿都有不同的影响，因此需要慎重权衡各种因素。

自然分娩是一种自然生育方式，通常不涉及药物干预。它有助于母亲更快地康复，减少感染风险，但分娩过程可能会更加疼痛和持续时间不确定。剖宫产术是一种手术分娩方式，适用于一些特殊情况，如胎位异常或母亲和胎儿健康问题。尽管它可以确保母婴的安全，但需要更长的康复时间，可能增加感染和出血的风险。产钳和吸引器是在自然分娩中的辅助工具，通常在胎儿出生过程中使用。它们可以帮助加速分娩过程，但需要医生的技能和经验。

选择适当的分娩方式应基于母亲和胎儿的具体情况，包括健康状况、医疗历史和医生的建议。准妈妈们应与医疗专家进行详细咨询，了解各种选择的利弊，以便做出明智的决策，确保母婴的健康和安全。

自然分娩

自然分娩，顾名思义，是最自然的分娩方式。通常当母体和胎儿都准备好时，孕妇会开始感到宫缩，随后进入分娩。

优点和缺点：自然分娩的优点主要包括恢复时间短，母体和婴儿受到的创伤相对较小。缺点则主要是分娩时间不易控制，可能会经历长时间的疼痛。

适用人群：一般来说，自然分娩更适合身体健康、没有并发症的孕妇。

剖腹产

剖腹产是一种通过手术方式将胎儿从母体子宫中取出的分娩方式。手术通常在孕妇的腹部进行。

优点和缺点：剖腹产的优点包括可以预先安排分娩时间，减少分娩过程中的疼痛。缺点则包括恢复时间长，术后可能有并发症风险。

适用人群：剖腹产通常适用于有分娩风险或特殊医疗需求的孕妇。

其他分娩方式和产科手术

除了自然分娩和剖腹产，还有一些其



他分娩方式和产科手术，如助产术和侧切。这些手术通常用于应对一些特殊情况，比如胎儿体位不正或宫缩不足。

如何选择生产方式

选择适合自己的分娩方式需要考虑多种因素。

与医生充分沟通 务必与医生进行全面的沟通，了解自己的身体状况和可能面临的风险。

个人健康状况 有些分娩方式更适合特定的健康状况。例如，如果有高血压或糖尿病等基础疾病，剖腹产可能是更安全的选择。

其他因素 文化、家庭意愿和经济状况也可能影响产妇的决策。

选择分娩方式确实是一项复杂而至关重要的决策。充分了解各种分娩方式的利弊是明智的第一步，但决策过程远不止如此，与医生进行深入沟通至关重要，因为医生可以根据产妇的个人情况和医疗历史提供专业建议。

医生将综合考虑产妇的身体状况、胎儿的情况以及任何潜在的风险因素，以协助产妇制定合适的分娩计划，而最终的决策应该是基于综合考虑个人情况、医疗建议和自身偏好的结果。无论选择自然分娩、剖宫产、产钳、吸引器或其他方式，最终目标都是确保母体和新生儿的安全和健康。

最重要的是，母亲和新生儿的健康是最优先考虑的因素，因此请务必投入时间和精力来制定一个合适的分娩计划。