

# 心脏病孕妇的三个危险阶段

▲ 广州市花都区妇幼保健院（胡忠医院） 江倩雯

心脏病是孕妇中一种较为常见的疾病，其对孕妇和胎儿的危害不可小觑。心脏病孕妇的血液循环障碍会影响胎儿的氧气和营养物质供应，导致胎儿发育迟缓、宫内窒息等问题。在妊娠期，孕妇的心脏功能负担加重，如果患有心脏病，会进一步加重心脏负担，导致心力衰竭等严重并发症。本文就针对心脏病孕妇三个危险阶段及注意事项进行分析，以期提供帮助。

## 三个危险阶段

**怀孕 32 周左右** 怀孕 32 周左右是心脏病孕妇的危险时期之一。此时，孕妇的血容量比平时增加，这可能会加重心脏的负担，容易导致心力衰竭。同时，胎儿需要大量的氧气和营养物质，孕妇的血压和血糖水平可能会发生变化，进一步增加心脏的负担。在这个时期，心脏病孕妇应该密切关注自己的身体状况，如出现气短、头晕、胸闷等症状时，应及时就医。此外，定期进行产前检查，监测胎儿的生长和发育情况，及时发现并处理任何问题。

**分娩时** 分娩时是心脏病孕妇的危险时

期之二。在分娩过程中，孕妇需要承担两个生命，一个是自己的生命，一个是胎儿的生命。这使得孕妇的心脏需要承受巨大的负担，如果处理不当，可能会导致心力衰竭，甚至威胁到孕妇和胎儿的生命。因此，在分娩前，心脏病孕妇应与医生密切合作，制定合适的分娩计划。在分娩过程中，应密切监测孕妇的心脏功能和胎儿的情况，以确保母婴安全。

**产褥期** 产褥期是心脏病孕妇的危险时期之三。产褥期是女性身体恢复的时期，此时女性的免疫功能下降，容易发生感染。而对于心脏病孕妇来说，分娩后更容易出现并发症，如心力衰竭、肺水肿等，这会影响身体的恢复。在产褥期，心脏病孕妇应保持良好的生活习惯，如充足的休息、均衡的饮食和适当的锻炼。同时，应避免过度劳累和精神压力，以免影响身体的恢复。此外，定期进行产后检查，及时发现并处理任何问题。

## 注意事项

**定期产检** 定期产检对于心脏病孕妇来

说至关重要，它能帮助医生和孕妇及时了解胎儿和孕妇的健康状况，确保母婴安全。一般来说，孕妇应至少每月进行一次产检，并在孕晚期增加产检频率。

**避免感染** 心脏病孕妇在预防感染方面需格外注意。首先，要保持个人卫生，勤洗手，避免接触公共场所的细菌和病毒。其次，尽量避免亲密接触宠物，以防寄生虫感染。最后，若出现发热、咳嗽等症状，应及时就医，以防病情加重。

**均衡饮食** 心脏病孕妇应注重均衡饮食，以低盐、低脂、高蛋白的食物为主。多吃新鲜蔬菜和水果，补充维生素和矿物质，同时控制脂肪和糖分的摄入，以降低心脏病的风险。

**适当运动** 适当的运动有助于心脏病孕妇保持身体健康，但需注意运动方式和强度。建议选择散步、瑜伽、游泳等低强度运动，避免剧烈运动引起的心率过快和血压升高。在运动时，务必有家人或朋友陪伴，以确保安全。

**控制体重** 心脏病孕妇应合理控制体重，

以降低母婴并发症的风险，建议通过合理饮食和适当运动来控制体重增长，避免过度肥胖。同时，在孕期保持健康的体重也有助于产后恢复。

**调整心态** 心脏病孕妇在孕期可能会面临较大的心理压力，因此调整心态尤为重要。可以通过冥想、深呼吸、听音乐等方式来放松身心，保持乐观向上的心态，有助于缓解孕期不适。

**休息与活动** 心脏病孕妇应保持充足的睡眠和休息时间，避免过度劳累。同时，在身体状况允许的情况下，适当参加一些轻度的活动，如散步、瑜伽等，有助于改善心肺功能和血液循环。然而，剧烈活动和重体力劳动应尽量避免。

总之，对于心脏病孕妇来说，怀孕期间应关注自己的身体状况，了解并应对三个危险时期。同时，关注胎儿发育情况，通过定期产检、避免感染、均衡饮食、适当运动、控制体重、调整心态、注意胎动及休息与活动等方面的综合护理措施，降低心脏病对母婴的影响，保障母婴安全。

# 产科麻醉知多少

▲ 山东省淄博市妇幼保健院 曹桂林

随着现代医学的发展，产妇的死亡率在逐渐下降。其实这和临床上的麻醉方式、麻醉设备以及麻醉医生的麻醉技术都息息相关。然而，不同的麻醉方式和麻醉药物都会对产妇有不同的影响和不同的效果。本文给大家简单介绍产科麻醉的一些知识，希望引起大家对孕妇的关注。

## 剖宫产的定义

剖宫产一般是指剖宫产手术，是指剖开产妇的腹壁和宫腔，将宫腔中的胎儿取出的手术。剖宫产手术主要用于产妇无法通过阴道分娩，或者通过阴道分娩失败，如出现胎儿窘迫、相对头盆不称、前置胎盘、胎盘早剥、脐带脱垂、巨大儿等不能或不宜经阴道分娩的病理或生理状态。

## 麻醉注意事项

由于风险加大，所以麻醉前产妇和胎儿要做全面的检查和评估。在进行麻醉之前，应提前准备好面罩、喉罩等装置设备。麻醉需要用到的物品，必须齐全。

根据产妇的具体情况来进行麻醉，大部分产妇首选椎管内麻醉，如果在手术中，需要抢救和复苏就要选全麻。

在麻醉的过程中，要静脉补液，以免产妇会有低血压的情况。

如果椎管内麻醉过程中出现了低血压，那就需要使用去氧肾上腺素、甲氧明、麻黄碱等升压药物。当出现低血压时，优先选用去氧肾上腺素、甲氧明等。

如果产妇有大出血的情况，而且无法及时获取库血，还可以考虑在手术过程中收集自体血，洗涤加白细胞滤器过滤后再输入患者体内。

## 麻醉的方式

**硬膜外腔阻滞麻醉** 在实施前，要查看产妇血小板和凝血功能的情况。它的麻醉效果

良好，对母婴来说比较安全。但是麻醉起效需要的时间长，有可能会出現镇痛不全等不良反应。禁忌证包括：①有精神病、严重神经官能症、不愿意配合操作的孕产妇等。②穿刺部位有感染或者有脓毒症的孕产妇。③如果凝血异常也可以。

**蛛网膜下腔阻滞麻醉** 这种麻醉方式，起效快、成功率高，而且局部麻醉药量小，所以胎儿吸收的也不多。但是这种方式时间有限，产妇会很容易出现低血压。禁忌证包括：①血流动力学不稳定的孕产妇，很有可能会导致生产时血压骤降，再严重的话，心跳脉搏会骤停。②孕产妇患有中枢神经系统疾病，特别是脊髓或脊神经根病变。③孕产妇有脊椎外伤、或者有严重腰腿痛病史。

**蛛网膜下腔与硬膜外腔联合阻滞麻醉** 这种方式起效迅速，阻滞完善，还能延长麻醉维持时间，是一种很好的麻醉方式。禁忌证包括：与硬膜外腔阻滞麻醉和蛛网膜下腔阻滞的禁忌证相同。

**全身麻醉** 这种方式诱导迅速，可以立刻开始手术。还能减少相对血容量不足引起低血压的情况，但是全麻有可能会发生反流误吸、新生儿抑制。

## 麻醉实施要点

剖宫产麻醉实施要点：①提前检查上肢静脉通道是不是通畅的状态。②麻醉诱导不能过度通气，避免反流误吸现象的发生。②取出胎儿后，降低麻醉药物浓度，避免影响宫缩情况。

看到这，我们是不是也对剖宫产中的麻醉方法有了一定的了解。在临床上，如何合理的选择取决于手术的实际急迫程度以及产妇和胎儿的真实状况。不管选择哪一种方式，总的原则就是要在保护产妇和胎儿安全的前提下，选择最合适、最有利的麻醉方法和药物，满足手术要求。顺利完成手术，才是我们的目标。

# 无保护会阴接生法 幸福分娩好方法

▲ 广西壮族自治区灵山县人民医院 班丽芬

无保护会阴接生法是近年来流行的一种先进接生方式，受到产妇的广泛认可。采取无保护会阴接生法能够尽量保证产妇会阴的完整性，缓解产妇疼痛，减少产妇出血与感染的可能性，是一种幸福分娩的好方法。那么，无保护会阴接生法到底是什么？怎样操作？本文带大家一起了解。

## 定义

无保护会阴接生法是在产妇会阴条件良好的基础上，产妇与助产士积极配合，均匀用力，助产士以手控制胎头娩出速度，不对会阴采取人工保护干预，将分娩完成。

## 所需条件

若想确保无保护会阴接生法的顺利落实，应做到以下几点。

- （1）产妇具有较高依从性，能够主动配合助产士。
- （2）宝宝体重不超过 7 斤。
- （3）在检查中并未发现胎儿窘迫症等，产妇未出现妊娠合并内科疾病。
- （4）通过助产士全面、科学评估，产妇会阴条件良好，适合采取无保护会阴接生法。
- （5）助产士有着丰富的接产经验，能够实现对产程变化的精准把握。
- （6）助产士沟通能力良好，能够以语言正确指导产妇以适合方式分娩。

## 优势

**降低会阴侧切率** 传统助产术通常会采取人工会阴侧切，能够避免产妇在生产过程中会阴出现大面积撕裂。但是，这也导致产妇出现病理性切口，对产妇产后恢复不利。无保护会阴接生法将以往的助产方法改变，产妇会在助产士的帮助下均匀用力，助产士以单手控制胎头娩出速度，在双方共同配合中完成分娩，减

轻会阴撕裂伤，也将会阴侧切率降低。

**愈合快** 采取会阴侧切造成的创口较大，出血量多，产妇愈合速度慢，感染的可能性高。无保护会阴接生法并无创伤或裂伤不严重，多数裂伤较为表浅，出血量少，伤口张力小，产妇愈合速度快。

## 操作流程

无保护会阴接生法的主要操作流程如下。

- （1）助产士在科学评估后洗手上台，准备进行接生。助产士需控制胎头娩出速度，在产妇宫缩时通过单手控制胎头，在宫缩间歇时放松，也与产妇积极沟通一起配合用力，在宫缩时哈气，间歇时用力。
  - （2）助产士在控制胎头时，不干预胎头娩出方向、角度，尽量保证自然。
  - （3）当胎头顶径娩出后，指导产妇均匀用力，在宫缩间歇时娩出。
  - （4）在胎儿顶径娩出后，不需要刻意帮助胎头仰伸。
  - （5）在顶径娩出后，按照顺序娩出额、鼻等。
  - （6）在胎头全部娩出后，将胎儿口鼻黏液快速清理，不要急于娩肩，等候下一次宫缩。
  - （7）在宫缩间歇期，将胎头托起，嘱咐产妇均匀用力，将前肩娩出，在娩出过程中不能用力下压，避免导致会阴裂伤程度加重。
  - （8）在前肩娩出后，托住胎头将后肩娩出。若产妇产力较强，在娩后肩时，暂时不需要用力，在宫缩间歇时娩出，顺利娩出胎儿。
- 无保护会阴接生法成功的关键在于爱心、耐心及沟通，对于产妇的身体健康有着积极影响。采取无保护会阴接生法能够降低会阴侧切率，缓解产妇疼痛，提高产妇在分娩过程中的舒适度，使产妇轻松迎接新生命的诞生。