

无痛分娩

▲ 邹城市妇幼保健计划生育服务中心 朱先会

一直以来,生孩子对女性而言都是一种既痛苦又幸福的经历。很多时候,击垮产妇的往往不是产程的长短,而是那令人绝望的产痛。生孩子到底有多痛?那绝对是女人一生中遇到的最剧烈的痛。本文将带领准妈妈了解一下无痛分娩。

什么是无痛分娩

“无痛分娩”在医学上又称为“分娩镇痛”,指的是在分娩过程中使用相应的镇痛方式缓解疼痛的过程,能为生产过程中的产妇提供无痛、安全、舒适的就医体验。

分娩镇痛的好处

降低产妇疼痛和应激反应,降低新生儿缺氧发生率;降低中转剖宫产率,提升自然

分娩成功率;促使盆底肌肉松弛,帮助宫口扩张,缩短产程;减轻产妇产时的恐惧和疲倦,增强顺产的信心;满足整个产程的需求,不影响产妇运动;必要时可满足手术的需要。

分娩镇痛的开始时机

产妇有镇痛需求即是分娩镇痛的开始时机。我国分娩镇痛专家共识中提到硬膜外镇痛开始的时机不再按照产妇产口的大小,而是产妇在产房内提出分娩镇痛的要求即可实施。研究显示,足月妊娠产妇产口扩张<3厘米时实施腰硬联合镇痛分娩,能明显改善镇痛效果及母婴结局,且不会增加不良反应。

分娩镇痛的流程

首先,麻醉医生会根据产妇的具体情况

做专业评估,判断产妇是否适合进行无痛分娩,随后让产妇签署麻醉知情同意书,再进行分娩镇痛操作。

其次,产妇需要侧躺,取左侧卧位,减少右旋的子宫对下腔静脉的压力,改善胎盘血流。在麻醉医生与助产士的帮助下,产妇双手抱膝,大腿贴近腹壁,头尽量向胸部屈曲,身体弯成“虾米状”,使腰背部向后弯成弧形,棘突间隙张开,便于麻醉穿刺。

最后,通过穿刺针将导管置入硬膜外腔,将局麻药注入产妇硬膜外腔,连接镇痛泵,由产妇自控硬膜外镇痛(PCEA),即可缓解分娩疼痛。

在这一过程中,医务人员会全程监测母体生命体征,进行胎心监护,并关注产

程进展。

分娩镇痛的适应证和禁忌证

适应证 这种分娩方式适用于大多数产妇,有自然分娩适应证且无椎管内麻醉禁忌证的产妇均可实现分娩镇痛。

禁忌证 产妇拒绝接受分娩镇痛或无法配合进行椎管内穿刺;经产科医生评估,不能经阴道分娩的产妇;经麻醉医生评估,存在椎管内阻滞禁忌证;对局部麻醉药或阿片类药物过敏。

“无痛分娩”是一项安全成熟的技术,我国已经有许多医院开展无痛分娩。在待产室,产妇会得到一系列的监护,包括血压、心率、胎心监护和产程进展等,为您的无痛分娩之旅保驾护航!

女性健康的杀手——子宫肌瘤

▲ 河源市和平县人民医院 徐春雪

现实生活中有很多女性一看到彩超检查报告单提示有子宫肌瘤便立刻与癌联系在一起,便会十分恐惧,不知所措。子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的良性肿瘤,由平滑肌及结缔组织组成。常见于30~50岁妇女,20岁以下少见,30岁以上妇女约20%有子宫肌瘤。那么关于子宫肌瘤你认识多少呢,今天就来学习一下相关知识。

子宫肌瘤的发病原因是什么?

遗传因素 若家族中有子宫肌瘤病史者,则个体发病风险可升高。这可能和遗传物质向家族内转移有关。

内分泌失调 确切病因尚未明了,因肌瘤好发于生育年龄时期,在青春期前少见,绝经后萎缩或消退,提示其发生与女性激素密切相关。体内激素水平变化,生物化学检测证实肌瘤中雌二醇的雌酮转化明显低于正常肌组织;肌瘤中雌激素受体浓度明显高于周边及组织,故认为肌瘤组织局部对雌激素的高敏感性是肌瘤发生的重要因素之一,尤其是雌激素、孕激素异常可影响子宫内膜正常机能,从而导致子宫肌瘤发生。常熬夜、不重视休息或者精神过度紧张的不良习惯,会引起内分泌失调,均可能会造成子宫肌瘤。

药物因素 长期服用激素类药物,如含激素保健品和避孕药,会引起内分泌紊乱,而增加子宫肌瘤发生率。

不良饮食习惯 长期进食含有大量雌激素的大豆、鸡肉和各种动物的皮会对激素平衡造成不利影响,从而引发子宫肌瘤。

身材肥胖 过胖会导致机体代谢出现障碍,孕激素水平出现异常,增大患子宫肌瘤机会。

干细胞功能失调 子宫肌瘤可因单一干细胞发生基因突变所致,它们可使细胞增殖异常,继而产生肿瘤。

子宫肌瘤的发病症状有哪些?

月经异常 子宫肌瘤可引起月经量的增加,经期的延长,也可引起不规则的阴道流血。上述症状可因肌瘤组织生长部位导致宫腔形态失常、影响子宫内膜正常生长脱落及影响子宫收缩等导致月经量增多。

盆腔疼痛或不适 肌瘤在生长过程中会对周围脏器造成压迫,引起下腹部不适、腰背部酸痛或者坠胀感。疼痛程度可能因肌瘤大小和位置不同而不同。

阴道分泌物异常 子宫肌瘤会使子宫内膜变

厚,使阴道分泌物增多。有时分泌物可夹有血丝,也可呈脓性,可因肌瘤损伤子宫内膜或受到感染。

压迫症状 子宫肌瘤体积大压迫邻近器官后可产生相应症状。如压迫膀胱可引起尿频、尿急乃至排尿困难等症状;压迫直肠会导致排便不畅,甚至便秘。

不孕或妊娠困难 子宫肌瘤可引起子宫形态结构改变,而影响受精卵正常着床或者胚胎正常发育,造成不孕或者妊娠困难等。

在日常生活中,如何预防子宫肌瘤发生?

合理饮食 日常生活中清淡、营养、均衡的膳食对防治子宫肌瘤很重要。清淡饮食既有利于保持消化系统的健康、减轻胃肠道的负担,又可以通过减少油盐的摄入达到控制血压、血脂的目的,从而降低患子宫肌瘤的几率。同时,多种营养素的平衡摄入尤其是维生素D、钙等,对于防止子宫肌瘤的发生也非常关键。避免过多摄取高脂肪食物,并选择低脂健康脂肪来源,有利于保持体重及激素水平,以防治子宫肌瘤。

规律作息 在日常生活中,保持充足的睡眠时间和避免熬夜对保持内分泌系统稳定非常重要。内分泌系统担负着调节人体激素平衡的任务,激素波动情况和子宫肌瘤发生的危险息息相关。为防止子宫肌瘤的发生,建议每天晚上要有7~9h充足的睡眠,尽量不要熬夜。与此同时,营造良好的睡眠环境比如保持安静、舒适,对改善睡眠质量也有很大帮助。

情绪管理 在情绪管理上,要乐观、积极向上,切忌压力过大、精神紧张、情绪低落。做好情绪调节和心理调节,学习有效地处理压力的方法,比如通过锻炼、冥想和深呼吸等方式,放松身心。

避免滥用药物 长时间和大量地使用激素药物,尤其是那些含有雌激素成分的药品,例如避孕药,可能会提高子宫肌瘤的患病风险。这是由于激素类药物会扰乱女性体内激素平衡、促进子宫肌瘤增长。避孕药作为常用激素类药物之一,主要由雌激素与孕激素组成。这类药物长期大量应用后,会引起子宫内膜增厚,激素水平异常波动等,从而加大子宫肌瘤形成的危险。同时,对已患子宫肌瘤的女性,切忌私自服用激素类药物以免使病情恶化。治疗期间,要定期由医生进行检查,并及时对治疗方案进行调整,以保证病情得到有效的控制。综上所述,为防止子宫肌瘤的发生,女性朋友要尽量避免长期大量服用激素类药物。应用此类药物时,一定要遵医嘱,以保证药物的安全有效。

产后中药熏蒸的科学与实践

▲ 寒亭区妇幼保健院 孙立立

在中国传统文化中,产后女性的身体调理被认为是非常重要的一部分。产后中药熏蒸是一种传统的中医养生方法,融合了中国古老的医学知识和健康理念,根植于中国古代医学的智慧。这种独特的养生方法历经数千年的实践和传承,已经成为了中国特有的一种健康文化理念。其优势在于通过将特定的中药材进行熏蒸,使其药性挥发,然后通过皮肤和呼吸道吸收,不仅可以帮助女性恢复体力,还可以调理身体,提高免疫力,预防疾病,是一种自然、健康的身体调理方式。

产后恢复是一个复杂而又自然的过程。这个过程涉及到女性身体的多个生理变化,包括荷尔蒙的调整、子宫的收缩以及乳腺的发育等。这些变化都是为了适应新的生活节奏和角色转变。然而,这个过程也并非总是一帆风顺,常见的恢复问题如产后抑郁、乳汁分泌不足、身材恢复困难等都可能给新妈妈们带来困扰。因此,对于产后恢复的理解和科学对待,就显得尤为重要。这不仅可以帮助我们更好地应对可能出现的问题,也可以让我们更加欣赏和珍惜这个特殊的过程。

中药熏蒸在产后恢复中起着重要作用,其有效成分及其作用机理是科学研究的重要课题。例如,当归、黄芪、秦艽、白术等草药含有丰富的挥发油和酚类化合物,这些成分能够刺激人体的血液循环,促进新陈代谢,有助于身体恢复。同时,这些草药还含有一些生物碱,如川芎嗪,它们具有镇痛、抗炎的作用,可以有效缓解产后疼痛。此外,艾叶等草药的燃烧产生的热力和草药的有效成分共同作用,通过皮肤吸收,对人体产生深度的热效应,有助于放松肌肉,缓解疲劳,提高睡眠质量。这些草药的有效成分和作用机理,为中医产后熏蒸提供了科学的依据,也使其在产后恢复中发挥了重要的作用。

实践操作步骤,产后中药熏蒸的标准流程包括以下方面。首先,需

要准备适合的药材,一般包括当归、黄芪、秦艽、白术等二十多味草药,这些药材都有活血化瘀、温经散寒的功效,对产后恢复有很大帮助。然后,将选好的中药包裹好放入熏蒸机锅内煎好,将重要药效加热为蒸汽,将产妇置于熏蒸机内,覆盖好身体部位,避免热量散失,对皮肤或者患处直接熏蒸。此时,应注意控制好熏蒸器的温度和时间,温度控制在45℃左右,时间控制在20~30min为宜。过长的时间和过高的温度都可能会对产妇身体造成不适。

最后,需要注意的有以下几个方面:一是空腹和饭后30min内不宜做熏蒸;二是在进行中药熏蒸时,要密切观察产妇的身体反应,如出现头晕、恶心等不适症状,应立即停止熏蒸;三是熏蒸期间,饮食要清淡,忌食油腻、生冷、辛辣刺激及海鲜类食物,禁烟酒;四是熏蒸治疗过后注意保暖,2h后才能洗澡;五是治疗结束后有口渴感,需要适当补充水分,宜缓缓饮温热水。总的来说,产后中药熏蒸是一个科学的恢复方法,但也需要严格按照标准流程进行,确保既安全又有效。

产后中药熏蒸是一种传统的康复方式,但并非所有的新妈妈都适合进行。通常来说,产后身体恢复良好、无并发症的产妇一般在孩子满月后,可以开始接受中药熏蒸。此外,应避免在有伤口感染或其他炎症未愈合情况下进行中药熏蒸。正确的操作步骤是保证治疗效果和安全性的前提,因此,在没有专业人士指导下,不建议自行操作,以免造成不必要的风险。

