



我们如何护航新生命的到来？

▲ 临沭县人民医院 袁慧

医院的众多科室中，产科是充满希望和喜悦的地方，每天都有新生命在这里诞生。但是在这份喜悦背后，是产科医生们无尽的辛劳与付出，他们不仅要用专业的知识和技能迎接每个新生命的到来，还要时刻准备应对各种突发情况，维护母婴的安全。那么，产科医生们究竟是如何工作的呢？如何护航新生命的到来呢？

迎接新生命的准备 产科医生的工作从孕妇踏入产科门诊的那一刻就开始了。他们要对每位孕妇进行详细的询问和检查，分析孕妇的既往病史、家族史、孕期营养状况、生活习惯等，为孕妇制定产前保健计划。产前检查中，产科医生需测量孕妇的血压、体重、宫高、腹围等指标，评估胎儿的生长发育情况。借助 B 超、胎心监护等手段监测胎儿的健康状况，及时发现并处理可能存在的问题。为保证母婴的安全，产科医生还需对孕妇进行产前教育，讲解分娩过程、分娩技巧、产后护理等知识，帮助孕妇树立信心，减轻分娩时的紧张和恐惧情绪。

分娩时刻的守护 孕妇进入产程后，产科医生就进入了最为紧张忙碌的阶段。他们时刻关注孕妇的产程进展，监测胎心变化，及时发现并处理产程中的异常情况。在自然分娩过程中，产科医生要指导孕妇正确用力，协助胎儿顺利娩出。对于需要剖宫产的孕妇，产科医生则要在手术前进行充分的准备，评估手术风险，制定手术方案，确保手术过程的安全和顺利。分娩过程中，产科

医生还要时刻准备应对各种突发情况，如产后出血、胎儿窘迫等。他们凭借冷静的头脑、熟练的技术和果断的决策能力，维护母婴的安全。

产后关怀与恢复 分娩结束后，产科医生的工作并未结束。他们还要对产妇进行产后检查，评估产妇的身体状况，指导产妇进行产后恢复。产后检查中，产科医生会检查产妇的子宫收缩情况、恶露排出情况、伤口愈合情况等，并关注产妇的心理健康状况，及时应对产后抑郁等问题。为促进产妇的身体恢复，产科医生会制定产后康复计划，包括饮食调整、适量运动、母乳喂养指导等，并定期随访产妇的身体状况，使产妇能够顺利度过产褥期。

人文关怀与沟通 产科医生的工作不仅仅是技术性的，更是充满人文关怀的。他们要用温暖的话语和亲切的态度安慰孕妇和家属，减轻他们的焦虑和不安情绪。产前检查中，产科医生要耐心解答孕妇和家属的疑问，帮助他们了解孕期保健知识和分娩过程。分娩过程中，给予孕妇充分的鼓励和支持，帮助她们树立信心，顺利渡过难关。产后恢复阶段，产科医生要关注产妇的身体和心理状况，提供个性化的康复建议和指导，与家属保持良好的沟通，共同为产妇和新生儿的健康护航。

应对紧急情况的专业素养 产科工作中紧急情况时有发生，产科医生要具备应对紧急情况的专业素养和能力。例如，孕妇出现胎盘

早剥、前置胎盘等严重并发症时，产科医生要迅速做出判断，采取紧急措施维护母婴的安全。他们需与手术室、麻醉科等相关科室紧密配合，共同完成抢救工作。分娩过程中，如果胎儿出现窘迫、难产等情况，产科医生要果断采取剖宫产等手术措施，保证胎儿的顺利娩出。这要求他们在短时间内做出正确的决策，并具备高超的手术技巧，以保证手术的成功和安全。此外，产科医生还要具备处理产后出血等严重并发症的能力，能够迅速发现出血原因，并采取子宫按摩、缝合伤口、使用止血药物等有效的止血措施，同时密切关注产妇的生命体征，使产妇能够顺利度过危险期。

不断学习与创新的精神 随着医疗技术的不断进步和医学知识的不断更新，产科医生要不断学习新知识、新技术，提高自己的专业水平。他们积极参加各种学术会议和培训活动，掌握最新的产科研究成果和临床实践经验，引进和应用新技术、新方法，提高分娩的舒适度。同时，产科医生还要具备创新思维和实践能力，不断探索新的分娩方式和产后康复方法，满足不同孕妇的需求，关注产妇的心理健康问题，探索有效的心理干预措施，帮助孕妇顺利度过孕期和产褥期。

团队合作与协作精神 产科医生的工作离不开团队的支持和协作。他们与产科护士、助产士、麻醉师等相关科室人员紧密配合，

共同完成分娩和产后恢复工作。分娩过程中，产科医生要与助产士密切合作，共同监测产程进展和胎心变化，做好信息沟通，共同制定分娩方案，确保分娩的顺利进行。产后恢复阶段，产科医生与产科护士紧密配合，共同关注产妇的身体和心理状况，做好信息交流，共同制定康复计划，为产妇提供全方位的护理服务。

压力应对与身心健康 产科医生的工作充满挑战和压力，他们要面对各种紧急情况和高风险病例，时刻准备应对未知的风险和困难。为保持身心健康和工作热情，产科医生要学会应对挑战与压力的策略。他们要保持良好的心态和乐观的情绪，学会调整自己的心态，积极面对工作中的挑战和困难，保持幽默感和乐观精神，用轻松的心态化解工作中的压力和紧张情绪。同时，产科医生要学会合理安排工作和休息时间，避免过度劳累和长时间连续工作，保证自己有足够的休息和睡眠时间，并学会利用业余时间进行放松和娱乐，缓解工作压力和疲劳。

产科医生的日常充满了挑战与艰辛，但正是他们的付出和努力，才换来了无数新生命的顺利诞生和母婴的平安健康。他们用自己的专业知识和人文关怀，为孕妇和家属提供了全方位的护理服务。未来的日子里，产科医生将继续用自己的智慧和勇气，迎接更多的新生命，为母婴的健康护航。

减肥药真的有效吗？从内分泌的角度看减重的科学方法

▲ 三亚市人民医院 孙琳

随着肥胖问题的日益严重，减肥药成为了许多人解决体重问题的选择。尤其是在面对无数广告宣传时，我们常常陷入疑问：减肥药真的有效吗？它们能安全有效地帮助我们减重吗？

肥胖的根本原因

肥胖并非单一因素造成的，而是遗传、环境、饮食习惯、运动量等多方面因素的综合结果。其主要表现为体内脂肪积聚过多，超出正常的生理需求。现代社会的高热量饮食和久坐生活方式使肥胖成为普遍问题。除了热量过剩，内分泌系统异常也是许多人长期无法减重的关键因素。

内分泌系统在减肥中的作用

胰岛素 胰岛素过多或细胞耐药性增加会导致血糖控制困难，促进脂肪储存。高胰岛素水平不仅增脂，还可能引发慢性炎症，是肥胖和代谢综合征的重要因素。

瘦素与饥饿素 瘦素通过减少食欲和增加能量消耗来调节体重，但肥胖者常出现瘦素抵抗，导致大脑未能接收饱腹信号，进而引发过度进食。饥饿素则提高食欲，进一步加重肥胖。

皮质醇 长期的压力或焦虑会导致皮质醇分泌增加，促进脂肪积累，尤其是腹部脂肪。高皮质醇水平也会导致体内胰岛素水平升高，形成恶性循环。

甲状腺激素 甲状腺激素是调节新陈代谢的重要激素。甲状腺功能减退的人往往会出现代谢减缓、体重增加等症状。甲状腺激素通过促进细胞内的能量代谢，帮助燃烧脂肪。

减肥药的原理与风险

抑制食欲型减肥药通过调节大脑中的神经递质来减少食欲，常见副作用包括头痛、

失眠和情绪波动。促进脂肪代谢型药物则通过增强胰岛素敏感性，帮助更好地控制血糖，减少脂肪积累，并激活脂肪代谢通路来增加脂肪燃烧。抑制脂肪吸收型药物（如奥利司他）通过抑制肠道内的脂肪酶，减少脂肪吸收，常见副作用有腹泻和胃肠不适。新型药物如 GLP-1 受体激动剂，通过促进胰岛素分泌、抑制胃排空及增加饱腹感来改善代谢，帮助控制体重。尽管这些药物在一定程度上有助于减重，但它们的效果因人而异，且通常需要配合饮食和运动才能达到理想效果。减肥药可能伴随副作用，如胃肠不适、失眠和心血管问题等，长期使用可能带来肝肾损害。

科学减重的方法

控制饮食，减少热量摄入，避免高热量、高糖分的食物，选择低升糖指数的食物，避免血糖剧烈波动，减少胰岛素的分泌，降低脂肪储存。适量增加蛋白质和膳食纤维的摄入，有助于延长饱腹感，减少食物摄入量。有氧运动如跑步、游泳和骑行等可以增加热量消耗，帮助减少体脂。而力量训练则能够增加肌肉量，提高基础代谢率，燃烧脂肪。长期的压力和睡眠不足会导致皮质醇分泌过多，促使脂肪在腹部的积累。通过练习冥想、深呼吸等放松技巧来减压，确保每天 7~9 小时的高质量睡眠，可以帮助调节激素水平，促进脂肪的减少。减肥不是一时的冲动，而是一个长期的过程。要保持健康的饮食习惯和规律的运动，确保减重效果能够持续并维持在健康范围内。减肥药的确能在一定程度上帮助减重，但它们并非解决肥胖问题的灵丹妙药。科学的减重方法应当是通过饮食控制、运动以及内分泌平衡的调节，逐步实现健康的体重管理。

关于失眠的那些科学真相

▲ 江汉大学附属医院（武汉市第六医院） 石奕

在繁忙的现代生活中，睡眠作为身心健康的基石，往往被忽视。然而，良好的睡眠对于身体的恢复与修复、大脑功能的维护、心血管健康以及新陈代谢调节等方面都具有至关重要的作用。而失眠，作为睡眠障碍的一种类型，不仅影响着人们的日常生活，还可能对身心健康造成严重的影响。

失眠的定义

失眠，医学上定义为睡眠障碍的一种类型，是患者对睡眠的时间和睡眠的质量不满足，导致社会功能减退，影响白天社会功能的主观体验。失眠表现为入睡困难、睡眠维持障碍、早醒或多梦等症状，这些症状可能导致白天疲劳、注意力不集中和情绪波动。失眠的类型主要包括睡眠时间不足、睡眠质量差、睡眠维持障碍和睡眠质量下降等。失眠可能由多种因素引起，主要包括心理因素、环境因素、饮食不当、药物刺激、神经衰弱以及其他因素。

在心理方面，压力、焦虑和抑郁等情绪状态都可能导致失眠。压力使大脑皮层兴奋性增高，焦虑引起交感神经兴奋，抑郁则影响睡眠节律和深度。环境因素也是失眠的一个重要原因，包括睡眠环境不佳或突然改变，如噪音、光线、室温不适宜或床垫不舒服等。

饮食不当同样可能引起失眠，特别是睡前摄入过多食物或饮用含有中枢神经兴奋剂的饮品。

药物刺激也是导致失眠的一个常见因素，某些药物如平喘药、安定药等可能引起失眠，长期服用安眠药戒断后也可能出现失眠症状。神经衰弱、年龄增长、生物钟紊乱、饥饿、过饱、疲劳等也可能导致失眠。神经

衰弱患者常出现疲劳、注意力难以集中、失眠多梦等症状。而随着年龄增长，褪黑素分泌减少，老年人更易失眠。

改善失眠的方式

因此，要改善失眠问题，需要从多个方面入手，综合考虑各种可能的原因，并采取相应的措施进行干预和治疗。针对失眠的不同病因，可以采取以下科学预防方法：

调整生活习惯是关键。保持规律的作息时间，避免过度疲劳，同时控制咖啡因和酒精的摄入，尤其是在睡前。

改善睡眠环境也很重要。营造安静的睡眠环境，调整适宜的室温和光线，选择舒适的床具，都有助于提高睡眠质量。

放松身心也不可忽视。学习放松技巧，如冥想、深呼吸等，避免睡前过度用脑，让大脑和身体得到充分休息。

调整饮食也是预防失眠的一环。避免睡前过度食用，多吃有助于睡眠的食物，如核桃、黑芝麻等。适量运动也能缓解紧张和焦虑，提高睡眠质量，但需注意不要在睡前进行激烈运动。

管理压力，找到有效应对压力的方式，也是预防失眠的重要措施。

失眠作为一种常见的睡眠障碍，其病因复杂多样，但通过科学的预防方法，我们可以有效地减少失眠的发生。

保持规律的作息时间、改善睡眠环境、放松身心、调整饮食、适量运动以及管理压力等措施，都有助于提高睡眠质量。同时，我们也应深刻认识到健康睡眠的重要性，它不仅是身体放松的时刻，更是我们身心健康的基石。让我们共同努力，养成良好的睡眠习惯，享受健康美好的生活。