

自由体位分娩的好处

▲ 广东省东莞市横沥医院 梁慧霞

什么是“自由体位分娩”？自由体位分娩是指产妇在专业人员指导下自由采取侧卧、坐、立、跪、趴、蹲等姿势，选择自己感到舒适并能缓解疼痛的体位，而不是躺在床上或局限于某个体位的分娩体位。

自由体位分娩的益处

决定分娩的4个主要因素是产力、产道、胎儿和产妇的心理因素，而自由体位可促进上述4个因素。在进行自由体位护理时腹部和盆底肌肉，四肢肌肉收缩力增加，肌肉收缩力的受力状态更为突出，可促进产程进展，并使脊柱至腹壁，子宫－胎儿纵轴和纵轴一致，借助胎儿重力和地心的作用，胎头对宫颈的压力增加，反射引起宫缩加强，扩张宫颈，加快产程；而传统的卧位使骨盆活动受限，骨盆相对狭窄，胎头阻力相对增大，胎儿分娩阻力大，所以使产程时间增加，出现继发性宫缩乏力，导致产后失血增加，并增加剖宫产率。

自由体位可增加骨盆倾斜度，加宽骨盆直径，促进胎儿的下降，而由于关节的轻微

运动可以促进胎儿在产道内的旋转，使胎头的位置与骨盆壁相适应，有利于胎头在骨盆轴线上，减少胎头弯曲不良，不对称的状态，还可以改善产妇的心理状态，缓解压力和焦虑，减少人体内儿茶酚胺的分泌，避免子宫无力、产程延长、难产、产后出血等发生。产妇站姿或坐姿时，也可避免或减少传统卧位对腹主动脉、下腔静脉和盆腔血管的压迫，从而降低胎儿窘迫的发生率。

自由体位分娩可提高产妇舒适度

在分娩时，产妇可以自由选择舒适的姿势进行分娩，并予以自行行走、进食的自由，最大限度满足产妇的分娩需要，联合家属共同予以产妇鼓励与支持，帮助产妇消除紧张、恐惧、焦虑等负面情绪，促使脑垂体释放催产素，提升顺产概率。

分娩过程中，助产士予以一对一分娩支持，通过分娩鼓励、自由体位及呼吸技巧等先进的助产理念和方法，帮助产妇放松全身，放松盆底肌肉，能够促进机体分泌内啡肽，缓解宫缩带来的疼痛，缓解腰酸背痛，缓解

会阴神经疼痛，减少会阴裂伤，降低会阴侧切率，有助于减轻产妇痛苦，减轻分娩难度，缩短分娩时间。

自由体位还可以增加会阴扩张和产道扩张，有利于胎头下降；提高子宫收缩能力，可促进产程进展，利于胎儿娩出；有效减少产妇不适症状，提升分娩舒适度。

各种自由体位方法的好处

（1）**坐位**：坐位分娩一般采用半坐卧位或垂直坐位分娩，坐位分娩是当前产妇认为比较能接受和维持的一种体位。坐位可使骨产道空间增大，顺应分娩机转的生理体位，能充分发挥胎儿的重力作用，加强宫缩，缩短产程。

（2）**跪趴位**：跪位分娩多采用支撑式前倾跪位、手膝位等2010年英国皇家助产士学院的电子问卷调查显示，跪位分娩产程中已渐渐成为较多产妇选择的体位，仅次于半卧位。跪位分娩可增加胎儿在子宫内的活动空间及骨盆出口的空间，能较好地利用重力，有利于胎儿的娩出。同时可

减轻胎儿对产妇腰骶部压迫的疼痛感，增进产妇舒适感。

（3）**侧卧位**：有统计表明，自由体位分娩中的侧卧位分娩是保持会阴完整率最高(66.6%)的分娩体位，且应用该体位分娩会阴的损伤程度总体最小，会阴切开率比截石位分娩更低。因此侧卧位分娩对会阴有更好的保护作用，是当前自由体位分娩临床应用较多的一种体位。

（4）**站立位或蹲位**：站立位、蹲位常结合使用，站立位使骨盆的可塑性不再受到抑制，增加了骨盆出口径线，为胎儿提供了宽敞的机转空间，使胎位朝着最有利分娩的枕前位方向旋转。蹲位与产妇平时排便体位一致，在分娩时容易掌握用力技巧，可缩短产程时间。

自由体位分娩是近年来新兴的分娩技术，该项技术不仅能提高孕产妇的舒适度还能协助孕产妇与胎儿方向的调整，同时还能协助产妇分娩、缩短产程时间，提高自然分娩率，同时为母婴安全提供保障，提高产科服务质量。

病理究竟是什么？带你认识医学诊断的“金标准”

▲ 甘肃天水市第四人民医院 王晓梅

随着生活节奏的加快，肿瘤的发生率也越来越高，越来越年轻化。要想给患者实施精准治疗的前提是必须要有精准诊断，所以病理诊断尤为重要。病理诊断包括基础诊断即形态学诊断，免疫组化帮助明确诊断，分子病理即精准诊断三部分，在精准医学时代，尤其是肿瘤领域，目前多种基因诊断技术所获得的疾病分子水平的信息，已成为指导疾病治疗尤其是靶向治疗不可或缺的根据，为患者带来了很大的福音，提高了患者的生存率。

什么是病理

什么是病理呢,病理诊断又是指什么呢？学医的人对它的概念耳熟能详，但老百姓和患者却对病理诊断感到很陌生。首先，病理即疾病发生发展的过程和原理。也就是疾病发生的原因、发病原理和疾病过程中发生的细胞、组织和器官的结构、功能和代谢方面的改变及其规律。病理学是以机体病变组织形态改变为核心利用自然科学的方法，研究疾病的病因、发病机制、形态结构、功能和代谢改变、临床病理联系、转归和预后，揭示疾病的发生发展规律，从而阐明疾病本质的医学科学。病理学属于基础医学，是临床医学和基础医学的桥梁。

其次，病理诊断是肿瘤诊断的“金标准”，病理诊断具体而言就是临床医生把患者身体某部位的肿块手术整体切除或局部活检送至病理科经固定后通过病理医生取材，随后经脱水，技术人员包埋、切片、染色，透明和封片等过程后制成病理切片，交给病理诊断医生通过显微镜观察细胞形态和相关组织结构。

最后，对肿块的性质做出定性诊断的过程，必要时在原有组织基础上进行免疫组化和分子病理检查，用于揭示疾病的本质并指导临床用药。

何为病理切片

什么又是病理切片呢？病理切片是病理标本的一部分，相对于病理标本而言具有易于保存，进行会诊等优点。

工作中，病理范畴除了上述说的常规病理切片阅片、分子和基因检测外还包括液体样本细胞学(包括妇科和非妇科肿瘤的筛查，妇科包括宫颈液基薄层和乳头溢液涂片细胞学检查非妇科样本包括体腔积液、灌洗液、囊肿液、尿液及尿道冲洗物、脑脊液、痰液等，具有易于取样、对患者微创、出报告快、成本低等优势)、手术中病理诊断（是在手术过程中，采取局部少量组织，送病理科制作冷冻切片、快速石蜡切片或印片，由病理医师在显微镜下观察后，给临床手术医师提供如下信息：送检组织是什么病变？是肿瘤还是非肿瘤病变？是良性肿瘤还是恶性肿瘤？通常情况下对单一肿瘤送检标本要求病理科从接受标本开始计时30min钟内完成病理诊断，临床手术医师根据病理医师提供的信息，同时结合影像学 and 临床资料综合考虑疾病诊断，制定适当的手术方案）。

一份高质量的病理诊断报告单无论是对肿瘤患者还是临床医生都是必不可少的，病理是医之本，合理的治疗必须以准确的病理诊断为基础，所以病理科是综合医院的重要科室，因此，病理医师也被誉为“临床医师的医师”。下面通过举例简单说一下常规病理诊断的重要性：某一天一位患者无意中发现自己颈部长了一个包块，局灶有破溃，于是找到皮肤科医生，医生根据经验建议先做包块穿刺活检病理检查，判断包块的良恶性，如果是良性，随后只做包块的单纯切除，如果是恶性，就要做包块扩大切除，再次做病理检查以评估包块切除边缘是否有肿瘤组织，并做相应的免疫组化及分子检查用于制订临床靶向治疗方案，选择相应的药物进行有效治疗。

重症早期康复锻炼——从生命救治到生活重启

▲ 广西来宾市人民医院 黄建忠

重症监护室（ICU）是危重症患者的集中地，但是随着医疗理念的不断革新，对于ICU患者的治疗目的从挽救生命变为了有质量、有尊严的存活。重症康复是挽救生命和生活重启的缓冲地带,具有承上启下的作用。重症早期康复锻炼在加速ICU患者康复，提高身体素质和预后中具有重要价值，但是很多ICU患者和家属对于重症早期康复锻炼的了解程度不足，本科普从重症早期康复锻炼的意义、作用、方法等多方面向大家全面介绍重症早期康复锻炼这一重要康复环节。

重症早期康复锻炼的意义

重症早期康复锻炼一般在ICU患者体征平稳后开始，重症早期康复锻炼的开展目的是为了通过开展专业医疗设计的活动和训练，避免患者因长期卧床导致静脉血栓及关节僵硬等并发症，并提高心肺功能的恢复效果，使ICU患者的康复效果得到显著的提高。而且有大量报道指出，ICU患者经过重症早期康复锻炼训练后，能够尽早从ICU中转移至普通病房，减少医疗花费，并可以改善患者院前的生活质量。

重症早期康复锻炼的作用

重症早期康复锻炼的作用主要体现在以下4点：（1）减少并发症的发生，ICU患者因长期卧床加上存在重症疾病，导致极易发生静脉血栓、肌肉萎缩等相关并发症。而重症早期康复锻炼可以使肌肉张力提高，提高关节活动度水平，并且促进血液循环，减少静脉血栓的可能性。（2）促进康复效果提高，经过重症早期康复锻炼能够减少ICU患者的机械通气时间，避免对呼吸机过度依赖，降低撤机难度。而且重症早期康复锻炼还能够提高患者的心肺耐力，加强患者的日常生活能力。（3）改善预后，重症早期康复锻炼可以有效减少压疮、谵妄等常见并发症的发生，

并增强患者的康复信念，使患者的心理状态水平得到提高。（4）优化医疗资源，患者可以尽早离开ICU能够降低临床的医疗资源负担，减少ICU的床位压力，并且可以降低对长期护理的需求，缓解家庭及社会压力。

重症早期康复锻炼的具体实施方法

在开展重症早期康复锻炼前需要由医护人员等多学科团队对患者的个人情况进行评估，确认患者可以耐受。并以循序渐进的方式开展锻炼，锻炼过程中注意监测体征，出现异常及时停止。首先，在患者体征稳定后由护理人员对患者的关节进行被动运动，包括踝泵运动，四肢伸展等，避免发生关节僵硬。待患者肌力有所恢复后开展主动关节活动。并指导患者进行腹式呼吸、阻力呼吸等方式进行呼吸训练，提高肺功能，并指导患者咳嗽的技巧，避免发生肺部感染。辅助患者进行坐位训练和站立位训练，并逐渐延长时间，确保脊柱和附近肌肉的承受力。由医护人员指导通过器械进行自主站立并调整重心。逐渐开展短距离的行走，并在助行器的帮助下保证安全。指导患者穿衣、进食等日常生活能力。采用数字游戏等方式强化患者的注意力及记忆力。并由专业的心理医师对患者进行情绪疏导，改善负性情绪，使患者可以积极配合康复锻炼。

重症早期康复锻炼不单是医疗的进步，更是提高患者预后生存质量的有效手段。通过重症早期康复锻炼能够让每一位ICU患者在脱离生命危险后重新获得生活的尊严，并努力拥抱美好的明天。

