



无痛分娩时使用麻醉剂对身体无影响

▲ 射洪市中医院 王承芬

众所周知，产妇在分娩过程中身体将承受较程度的疼痛，可能部分女性不能耐受这一痛苦，于是选择了麻醉下的无痛分娩技术。但据相关调查结果显示，我国每年平均数量的待产产妇中，仅有近十分之一的产妇家庭会选择麻醉下的无痛分娩，很多家庭因为对麻醉技术、麻醉剂的使用了解程度不高，担心麻醉剂对产妇和胎儿会造成伤害，害怕孩子今后的成长发育受到不良影响。因此，向大家普及麻醉对产妇及胎儿的影响是非常重要的。

麻醉的临床应用广泛

麻醉是指借助药物或其他方法，使患者暂时失去整体或局部身体的痛觉，从而在患者无痛的条件下方便进行手术治疗。麻醉学通过运用麻醉相关的基础理论、临床知识和技术，来解决患者病痛问题的学科。麻醉学可以有效减轻患者手术过程中、手术后恢复期间的身体疼痛，在保证手术治疗效果的同

时，为手术以及后期治疗提供良好的条件。目前医疗技术的发展阶段，麻醉学逐渐发展成为为了临床医学中独立的学科。麻醉学主要囊括了临床麻醉学、急救复苏医学、重症监测治疗学、疼痛诊疗学等。

自然分娩的三个过程

自然分娩全过程分为三个阶段，不同阶段的疼痛症状各有不同。第一阶段为临产初期阶段，这时孕妇将出现规律性的宫缩，这一过程将持续到宫口处于完全张开为止。如果是头胎产妇，生产总耗时大概需要11个小时左右。即使是有过生产经历的产妇，生产总耗时也要7个小时左右。产妇经历长时间痛苦是难以想象的，宫口逐渐打开过程中，疼痛逐渐加剧。至胎儿娩出为止算是第二阶段，在胎儿头部抵达骨盆出口时，产妇阴部继续张开，将感受到尖锐的疼痛。第三个疼痛过程是胎儿头部越过骨盆出口。在自然分娩过程中，第一阶段的疼痛感觉是长时

间持续的，有研究表示这一阶段产妇承受的疼痛程度是比直接开刀的疼痛还猛烈的。因此我们经常会说世界上最痛的过程就是自然分娩的过程。在此条件下，麻醉下的无痛分娩兴起并逐渐发展起来。

无痛分娩的麻醉原则

常说的无痛分娩实际上是借助了椎管内阻滞技术，对产妇生产过程中的疼痛症状起到缓解的作用。我们都清楚人具有个体差异性，因此每位产妇对于镇痛药物的反应与感受是各不相同的，对药物的抵御能力有一定的差异。在临床应用无痛分娩技术中，对部分产妇的疼痛感受进行了调查，结果显示孕妇的疼痛感在无痛分娩下降低了三到四度。如果对疼痛耐受能力强，药效作用明显的产妇，无痛分娩可以将疼痛指数降为零度。无痛分娩的具体因应用方法：麻醉在产妇腰背部位注入麻醉剂，穿刺成功后在外会用导管与电子镇痛泵相连接，产妇对于自己的疼痛

情况能够有明确的认知，并根据自己的耐受能力、用药需求，自行调整从电子镇痛泵处获得的镇痛药物剂量。

整个生产过程中，产妇可以持续不断获得镇痛药物，对此一部分人产生了疑问：这样使用镇痛药物会对产妇、胎儿的生命健康安全造成负面影响吗？实际上这一点是完全不必担心的。医护人员的工作都是接受过专业的学习的，其在对产妇生产麻醉工作中使用的镇痛药物浓度其实很低。与剖宫产所用的镇痛药物剂量相比，无痛分娩下使用的麻醉药物剂量仅占六到七成。

对产妇的麻醉过程中，是将镇痛药物注射到产妇的腰椎间隙的椎管内，药物无需直接进入血液中。因此镇痛成分进入母体的循环系统、传导至胎儿体内时已经所剩无几，可以说对产妇和胎儿健康的影响是微乎其微的。无痛分娩的优势在于产妇在会阴松弛的条件产妇可以更好的配合医护人员，提升产妇顺利生产的速度。

膝关节骨性关节炎需要注意什么？

▲ 新津区人民医院 苟兵

膝关节骨性关节炎又被称为膝关节炎，属于慢性关节疾病，主要特征是患者的膝关节软骨出现退行性病变，或者出现继发性骨质增生。膝关节骨性关节炎通常呈现出较为缓慢的症状进展，但在时间推移下，患者的膝关节会逐渐出现疼痛、僵硬、肿胀甚至畸形，影响患者关节灵活，在病情严重时，甚至会导致患者无法行动。那么，膝关节骨性关节炎有哪些注意事项呢？

治疗注意事项

当出现膝关节疼痛、酸痛，且下楼时腿疼，阴天时关节不舒服等症状时，要引起重视，这可能是关节疾病发出的信号。应及时开展对症治疗，加强对膝关节的保护性锻炼，实现对疼痛的有效缓解，改善膝关节的功能，从而能延缓膝关节病程，并对膝关节及时矫正。

患者应定期参加复诊，遵循医嘱，开展科学的运动治疗。患者可对关节疼痛的具体程度和实际活动范围进行记录，对病情进展做好评估，对医生进行咨询。医生应将患者病情作为依据，制定科学的药物治疗和手术治疗方案。

康复注意事项

患者应以科学合理的方法，对自身的关节肌肉进行锻炼。患者可契合自己实际，通过步行、骑自行车、游泳等有氧运动方式，锻炼关节功能，实现对关节功能的良好保持。患者可适度练习八段锦、太极拳等运动。患者可在非负重状态下，运用膝关节做屈伸运动，实现对关节活动度的良好保持。患者可在医护人员的科学指导下，适度锻炼关节肌肉和相关肌群，对自身肌肉力量进行增强，并增强膝关节的稳定性。

并发症注意事项

若患者未能及时对膝关节炎进行治疗，可能会加剧病情，进而严重破坏膝关节，并造成肌肉萎缩，甚至引发关节畸形，对日常生活造成不良影响。对膝关节炎实施手术治疗后，

要注意并发症，如矫正不足、感染、关节内骨折、神经损伤、假体松动、血栓栓塞等。

日常生活注意事项

膝关节炎属于慢性疾病，其病情进展相对缓慢。除采用药物治疗和手术治疗外，患者还应重视基础治疗，即对生活方式和工作方式进行改变，并加强对膝关节的功能训练等。患者在膝关节炎早期开展有效日常管理，能实现对疼痛症状的有效减轻、对膝关节功能的良好维持，有效延缓病情进展。

避免活动幅度过大 患者膝关节炎病发时，应注意保持良好的休息，借助手杖或者拐杖进行活动，对关节负重进行减轻，并尽量少做幅度过大的活动。

养成合理活动方式 患者应在日常生活中养成合理的活动方式，避免膝关节过度劳累，加强对膝关节的保护，尽量减少长途奔走、上下楼梯、爬山等活动，避免长久站立。肥胖患者应加强减肥锻炼，有效减轻关节负担。患者应重视对膝关节的保护，可佩戴护膝、弹性套等加强对膝关节的保护。患者在可以忍受疼痛的限度内，每日可适量进行步行锻炼。患者不要长时间保持同一姿势，在每小时中，至少应有5到10分钟的时间，对体位进行改变。

注意保暖 患者应加强膝关节保暖，避免受寒导致膝关节出现滑膜增生，防止关节内出现积液，避免关节肿胀、疼痛和活动受限。在夏季，要避免长期吹空调和风扇。

加强营养吸收 对于消化不良、腹泻等造成的营养不良问题，要及时治疗加以改善，避免对骨代谢造成不良影响，防止关节软骨出现提前退变。

均衡饮食 患者应改善饮食结构，适量补钙。患者应对膳食进行平衡搭配，补充各种营养物。中老年患者应多吃一些富含钙物质的食物，例如，豆制品、核桃、虾皮、芝麻酱、牛奶等。应少吃不吃辛辣刺激性食物，和油腻、生冷食物，多吃水果蔬菜，多晒太阳，补充维生素D。多晒太阳能良好预防骨质疏松。

抑郁症的九个自我调理方法

▲ 攀枝花市第三人民医院 梁洪金

根据我国流行病学调查显示，抑郁症在我国临床中的发生率大概为6.7%，每年在高速增长，该病具有病程长且容易反复发作，对患者的正常生活与工作带来较大的影响，引起了社会的广泛关注。

目前临床对于该病主要是采取抗抑郁药物治疗、物理治疗、心理治疗，改善患者的社会功能与生活质量。除了常规的药物干预措施之外，抑郁症患者也要加强自我护理，改善自身心理状况，常见有9个方法可以自我调理。

学习相关知识 保持心态平和 抑郁症患者本身对于该病的认识水平较低，且社会对于抑郁症有较多的误解，患者诊断为抑郁症后，虽然进行治疗，但是由于缺乏疾病相关知识，自我护理能力较低。抑郁症的自我护理首先是调整好心态，保持心态平和，使神经系统处于最佳状态，规律分泌有益的激素，增强机体的抗病能力。学习抑郁症相关知识，明白自我调节在治疗过程中的重要性，发挥自身的主观能动性，树立治愈的信心。

规范合理用药 临床医学发现抑郁症的发生与5-羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺等神经递质功能下降有密切的相关性，药物治疗主要是以这些神经递质再摄取抑制剂药物为主。

在药物治疗的过程中，很多患者没有规范化用药，影响药物治疗效果。抑郁症患者自己要认识到规范用药的重要性，用手机备忘录或者本子写明用药名称、剂量、时间，按时按量用药。如需减量、换药或停药，需避开重大刺激性事件和季节变化，遵医嘱规律用药。

改变不良生活习惯 抑郁症患者需要养成规律的生活作息习惯，晚上定时睡觉、早晨定时起床，按时用餐，做家务活动，定期到户外运动，照顾好自己的生活。

解决实际问题 对于日常生活中烦心的事情，先解决比较容易的问题，困难的问题放在后面解决，制定事件完成计划，一定要在计划规定时间内完成，顺利完成就继续解

决下一个问题，持续不断的进行，能够获得更好的进展，提升自信心。在解决问题过程中，注意在季节变化之前按时或提早复诊，保持病情稳定。

经常自我鼓励 抑郁情绪容易让患者消除做事的动力，因此抑郁症患者需要给自己制定一个一个比较容易达成的小目标，提醒自己无论是多么小的一件事情只要自己完成了，就是一次进步，进行自我鼓励。每周检查自己目标完成情况，适当添加一些新的目标，鼓励自己继续努力。

平衡责任与欢乐问题 负责任是一种对工作、学习和生活的态度，如果人生只有责任，没有欢乐，过着呆板和死气沉沉的生活，过于压抑肯定会让愉快心情离你而去，进而干扰、阻碍你做事的能力，而舒畅、愉快心情能帮助你更顺利地执行任务、做好事情。为自己制定一个生活作息表，稍微改变一下生活日程，让自己生活张弛有度，就会有所裨益。

提高生活信息 抑郁症患者通常是压抑、失望、悲观等消极情绪，出门去运动，慢跑、快走、做操等有氧运动，聆听舒缓的音乐，多与亲人好友沟通，缓解自身压力，让自己处于愉悦的情绪状态，提高对生活的信心。

保持充足睡眠 失眠是抑郁症患者常见的症状，充足的睡眠对人的情绪稳定有较大作用，长时间失眠会导致抑郁症状加重。抑郁症患者需要保持足够睡眠，白天尽量起床活动，晚上睡前2小时洗热水澡、泡热水脚、不喝刺激性饮料、不在床上看电视、玩手机，建立床只是用来睡觉的概念。如果存在睡眠问题遵医嘱通过药物进行干预。

做好饮食管理 食欲不佳是抑郁症患者常见问题，从营养学角度看，深海鱼、南瓜、葡萄柚、香蕉、全麦面包等食物能够振奋精神，减轻焦虑、抑郁情绪，让人感到满足、愉悦。抑郁症患者进行自我饮食管理，品种多样，改善食欲，也不要通过暴饮暴食调节情绪，做到营养均衡，按时用餐。