

缓解产前阵痛的小妙招

▲ 潢川县人民医院 王莉莉

分娩到底有多痛？数字分级法是将疼痛分为10级，0代表不痛，10是最严重的疼痛，而分娩的疼痛就是10级疼痛，可想而知分娩时孕妇的痛苦有多大。这也是许多孕妇在产前十分焦虑的原因。如何缓解产前阵痛，帮助孕妇克服生产困难，顺利分娩健康小宝宝？

产前镇痛

所谓的产前镇痛就是胎儿分娩前，子宫收缩所产生的疼痛。胎儿通过产道时压迫产道，尤其是子宫下段、宫颈等损伤和牵拉等。子宫颈在开两指后，子宫收缩的频率和强度都在慢慢加强，大约3~5分钟收缩一次，每次持续30秒左右。在接近子宫口全开的时候，子宫收缩可密集到1~2分钟一次，每次持续45~60秒左右。

虽然产前阵痛给孕妇带来了极大的痛苦，但也不是全无好处。有阵痛有宫缩才能给宝宝一个分娩出来的助力，并且经过产道

的挤压，更有利于宝宝肺部打开，呼吸顺畅；生产过程中宝宝能够获得母体的免疫球蛋白，增强抵抗力。

如何缓解产前阵痛？

练习呼吸式 将注意力集中在呼吸控制上，通过调整呼吸缓解阵痛。当阵痛来临时，孕妇可以找好自己最舒服的姿势，做有规律的吸气呼气动作，用鼻子深深吸口气至腹部，再用嘴巴缓缓呼出，阵痛强烈时可加快速度（孕妇可在孕晚期的时候，提前练习拉玛泽呼吸法、瑜伽呼吸法等助产法）。

腰部按摩式 通过按摩缓解痛感，放松心情。孕妇可以找到一个自己舒适的姿势，让家人来帮助进行腰部按摩（使用拇指按压腰部），同时孕妇也需要配合——放松时，吸气；用力按压腰部时，吐气，这样可以有效的缓解阵痛带来的腰背疼痛感。

多种体位活动式 利用重力应对阵痛，

为了能顺利的分娩下宝宝，孕妇可以在阵痛不强烈时，及时让自己的身体动起来。在能活动的范围内适当活动，有促进分娩的效果。比如：（1）在待产室来回走动；（2）扶墙站立，适当使身体向前倾，重心前移，有助于减轻腰部负担。（3）扭腰。使两脚分开与肩同宽，同时闭上双眼，深呼吸，前后左右慢慢的大幅度地扭腰，一方面可以使宝宝逐渐降低位置，减轻子宫的压迫，使腰部得到缓解；另一方面也可以促进分娩、缓解阵痛。（4）跨坐在椅子上或者分娩球上，两腿张开。这个姿势有利于产道扩张，同时也可以将孕妇的身体重量转移到椅子或分娩球上，减轻孕妇的腰部负担。（5）盘腿坐打开骨关节。两脚相对，双手放在膝盖上，这不仅可以缓解阵痛，还可以打开骨关节，使胎儿顺利生产。（6）跪式动作。有的孕妇在宫缩是扶着沙发或者床的靠背，蹲或是跪在沙发或床上，会觉得更加舒服。

温水协助减压 当孕妇泡在温水里时，

水的浮力可以大大减轻孕妇身体所承受的实际重量，也减少了宫缩间隙的负担。并且孕妇温水里的感觉是非常放松和舒适的。这也是为什么许多孕妇会选择在水中分娩的原因。

以上这些方法都能推进子宫收缩和胎儿出生，所以在做以上活动时，注意一定要有家人的陪同。在产前阵痛还不是很明显的时候，孕妈可以下床多走走走动。宫缩阵痛容易大量消耗孕妇的体力，所以在阵痛间隙，及时给孕妇补充能量，为分娩做充足准备。补充能量时忌生冷、油腻，食物量也不宜过多，防止引起产妇肠胃不适。可以选择像巧克力、蛋糕这种易消化、富含碳水化合物，或者红牛这种补充能量的饮料。最重要的是，孕妇一定要放松自己的心情，可以让爱人陪同在身旁，多给予孕妇鼓励与关心，让孕妇有信心，保持镇定，积极配合医生，寻找最适合的生产方式。如有在进行无痛生产条件的医院，孕妇也可按需选择进行无痛生产，无痛生产可有效降低生育疼痛。

控制性降压有新招了

▲ 商丘市第一人民医院 李曼

控制性降压指的是在全麻手术期间，利用药物或是麻醉技术使动脉血压降低并控制在一定的水平，便于手术操作，减少手术过程中患者出血量，改善血流动力的方法。在外科手术中，控制好血压是患者安全度过麻醉期及手术期要害一环，因此临床医学对于控制性降压这一方面的研究也从未止步。

控制性降压的常用方法

较广泛的硬膜外阻滞 硬膜外复合全麻下行控制性低血压，若硬膜外阻滞范围合适，常常能达到预期的降压目的，此时若血压未达到预期的水平，通过加深麻醉能较容易地控制血压。但应防止阻滞范围过于广泛导致的严重低血压。

加深麻醉 麻醉深度直接影响中枢交感神经的活动。无论静脉麻醉还是吸入麻醉，虽然作用机制不完全相同，但麻醉加深后血压均有不同程度的降低。新型吸入麻醉药可控性强，作用迅速，效果真实，可应用于控制性降压。例如，安氟醚、异氟、七氟醚和地氟醚具有相同的血压基本特征，其降压机制大致分为三个方面：（1）、血管运动中枢抑制。扩张小动脉，降低外周血管阻力。（2）、直接抑制心肌收缩力。安氟醚降低血压主要是通过抑制左心室的收缩功能。异氟烷和七氟烷通过扩张外周血管降低血压。间歇性静脉丙泊酚可能是有效的手术需要短时间的低血压，如结扎动脉导管未闭。

血压扩张药 静脉应用血管扩张药扔是目前最常用的降压方法。虽然降压的作用机制不尽相同，但都具有可控性强、效果确实可靠的优点。目前临床常用硝普钠、硝酸甘油和α-受体阻滞剂。

钙通道阻滞剂：通过抑制细胞外钙内流和肾上腺去甲肾上腺素和血管紧张素2的升压作用抑制平滑肌收缩。降低血压和增加心输出量。扩张冠状动脉，增加冠脉血流量。增加颅内压。控制性低血压有多种不同特点的钙通道阻滞剂。因窦房结抑制，一旦发生严重低血压难以纠正，故临床应慎用。

内皮舒张因子 一氧化氮（NO）。NO是一种生理性血管扩张因子，维持人体正常血管的松弛。内源性NO主要舒张局部血管，外源性NO已用于临床控制性降压。

β受体阻滞剂 艾司洛尔为超短效β受体阻滞剂，起效快，持续时间短。。临床应用负荷剂量0.3 -0.6 mg·p缓慢静脉注射，降低心率的同时可引起血压下降。在使用其他药物（血管扩张剂等）进行控制性降压时，往往在血压下降的同时引起反射性心率加快，使血压难以执行，此时辅助应用受体阻滞剂可达到事半功倍的效果。

交感神经节阻滞剂 它是临床上使用的短效交感神经阻滞剂，称为alfonate，其工作原理是与乙酰胆碱竞争交感神经节中的N1受体。发病时间为3~5分钟，持续时间为10~15分钟。于这类药物的并发症较多，临床上很少使用。

日常降压方式

高血压患者要注意的事情较多，平时不能够选择去吃一些油腻的东西，而且也不能晚睡晚起。高血压患者一定要去严格的控制饮食，少食油腻食物，以及烟熏类的食物都是不能够去吃的，例如烧烤、红烧肉，高血压患者都要少食用。而且像烤肉这种油比较多的食物，高血压患者也是应该要注意去进行拒绝。

有很多的人患上高血压，其实并不是因为自己吃了很多油腻的东西，而是因为大家吃了过多添加盐分的东西，所以在这个时候我们一定要注意盐的摄入。除此之外，大家也应该要停止吃辛辣刺激性的食物，也要禁止喝酒及吸烟，这些刺激性的食物都是很有可能会导致我们的血压升高。

平时大家的一日三餐，最好是选择清淡一些的，在制作一些菜肴的时候，最好是不要去添加过多的盐分。

脑出血患者的护理

▲ 光山县人民医院 林月

脑出血相信大家都不陌生，是指原发性非外伤的脑实质出血，也称之为自发性脑出血。据统计，我国人群的脑出血发病率为每年每10万人中有12~15例脑出血，是急性脑血管病中死亡率最高的疾病类型。由此可见，脑出血的危害性是比较大的，因此脑出血的患者除了要接受正规的治疗以外，日常的护理也很重要，只有正确的护理才能避免并发症以及严重的后遗症，所以对于脑出血患者的日常护理，大家需要注意以下几点。

保证患者得到充分休息 脑出血的患者应该多休息，作为家属的我们需要为患者提供一个舒适安静的休息环境。尤其是在发病最初的两个星期，患者需要绝对卧床休息，要尽量减少前来探望的人数，提前与亲友进行沟通，避免打扰到患者的正常休息。

在休息的时候注意不要随意搬动患者，尤其是不要直接将头部抬高，最好让患者平躺在床上。特别要注意的是在发病的急性期，不论是大便还是小便，都应该让患者在床上进行，不要让患者下床。

经常翻身拍背 脑出血患者在病情严重的情况下需要绝对的卧床休息，是以下床的。因此在患者长期卧床的过程中，家属应该要每两个小时为患者翻一下身，并且要适度的拍背，可以避免患者肢体瘫痪，也可以防止局部皮肤因为长期受压而出现坏死、褥疮等问题。

在给患者翻身的时候要保护好头部，动作要尽量轻柔，避免脑出血的情况加重，床头最好抬高30度，可以促进大脑血液回流。

注意卫生、预防感染 脑出血患者容易出现大小便失禁的问题，所以家属或护工在护理的过程中还需要注意患者的卫生，大小便之后要及时清理，避免出现交叉感染。如果患者有发热或尿液混浊的现象，可能是出现了泌尿系统感染，这种情况就需要及时就医，进行相关的检查及针对性治疗。

除了及时清理大小便外，日常护理中也需要注意经常给患者的皮肤进行清洁，保持皮肤干燥的状态。

注意饮食清淡 脑出血患者在饮食方面的护理也是很重要的，应该要遵循高蛋白、高维生素、低脂肪的原则。保持清淡饮食，并且选择的食物也应该是容易消化的，可以多吃豆制品以及新鲜的蔬菜瓜果，保持患者大便通畅，避免出现便秘的现象。除了在食物上的选择要保持清淡、易消化以外，还需要增加患者的饮水量。多喝水有助于清洁尿路，避免出现尿路感染，同时要尽量少给患者吃油腻、辛辣的食物。

帮助患者保持良好的心态 患者一旦有脑出血问题，容易有不良的情绪，比如特别的沮丧、烦躁，甚至是悲观失望。这个时候家人应该从心理方面多关心患者，可以多和患者交谈进行安慰，增强患者对抗疾病的信心。

同时还需要营造良好的家庭氛围，让患者能够从悲伤的情绪中脱离出来，保持积极乐观的心态去面对疾病，更有助于患者康复。

注意监测患者血压 大多数脑出血的患者都伴有高血压，而高血压也是脑出血最常见的发病因。因此在护理脑出血患者时，还需要注意监测血压的情况，并且要叮嘱患者不可用力大便，用力大便可能会引起血压突然升高。当排便困难时，可以服用一些缓泻药物，必要时可以采用开塞露通便。

在血压监测过程中如果发现血压忽高忽低，波动较大时一定要及时就医，将情况反馈给医生，进行对症治疗。

经常给患者按摩 另外，家属在护理过程中还应该经常为患者进行肢体的按摩，可以做四肢向心性的按摩，每次做15分钟左右，可以促进静脉血回流，避免出现深静脉血栓问题，一旦发现患者有不明原因的发热以及下肢有肿痛的情况，应该高度重视及时就医。