

产科麻醉要把产妇安全放在首位

▲ 河南省洛阳市妇幼保健院 谢建伟

产科手术所涉及器官较多，手术常常需要进入腹部，深入盆腔和阴道操作，加之手术时常需要放置截石位、头低位等特殊的体位，除对呼吸和循环会产生一定的影响之外，还有可能会有下肢受压部位的相关损伤，所以麻醉前应做好充分准备。

麻醉有利于保障手术安全以及手术顺利进行。麻醉不仅让患者在手术时减轻疼痛，而且可以保证患者术中舒适度，更为重要的是麻醉可以在患者恢复期监测生命体征的变化，出现问题可以及时进行治疗，能够提前预防和紧急处理异常，避免出现并发症以及后遗症。

依据患者身体情况 选择麻醉手段

根据患者身体情况决定麻醉方式。患者对椎管内麻醉有禁忌，存在脊柱畸形、局麻过敏的情况采用全身麻醉；重度肥胖、严重贫血、高血压、紧急剖宫手术的高危患者大多也是进行的全身麻醉。若手术时间长也会选择全身麻醉，因为手术时间长，手术创伤大，出血量也会相对增多，手术的复杂程度大。

在对患者进行全身麻醉的操作中，医生会提前充分了解患者的身体情况，注意患者的生命安全，避免对患者造成负面的影响。



像妊娠期患者，除了要考虑患者本身的安全，还需要注意胎儿的情况，医生会保持患者呼吸顺畅，以免呼吸道出现问题造成意外情况的发生。

麻醉中用药要考虑对子宫和胎儿的影响。剖腹产时为防止婴儿出生后呼吸抑制，胎儿娩出前不使用对呼吸有抑制的药物。医生会根据患者身体状况、疾病史等实际情况针对性地考虑药物用量，注意药物的使用，密切关注患者，避免造成对患者的生命威胁。

进行宫外孕急诊手术时，医生会详细了解患者的身体状况、既往病史、药物过敏史，评估患者的失血量，并开展一定的防护措施，然后再根据患者的失血休克情况选择合适的麻醉方式。

休克指数 < 1.0，患者可选择阻滞麻醉方式；注射麻醉时应当分次注

射，避免患者出现血压不稳定的情况。休克指数 > 1.0，采用全身麻醉的方式，及时缓解患者的出血现象。

产科术前需要针对性对患者进行解压、降压以及镇静，缓解患者的高血压，水肿以及尿蛋白的情况。医生会选择不良情况较小的麻醉药物，在进行硬膜外麻醉时，采用低浓度的麻醉药物，有利于保证患者的安全。并且在麻醉过程中，关注患者的身体状况，出现问题及时采取相关的措施。

麻醉相关的误区

患者对麻醉还存在一些误区，有些人认为麻醉会导致剖宫产后腰痛，其实这与麻醉无关。小时候打过针，相信现在你也不会觉得身体某个部位还会一直痛吧？一样的道理，麻醉以腰部入针，许多患者短时间内觉得伤口疼痛，但术后不久就会消失了，不用担心会造成永久性腰痛。

麻醉是妇产科手术中必不可少的，医生会在手术前详细了解患者的身体情况，关注患者的生命特征，针对性地选择合适的麻醉方式以及麻药种类。

在手术过程中，医生密切关注患者的生命体征，牢记麻醉原则以及注意事项，确保手术顺利进行，能够加大手术成功的概率。麻醉的最终目的都是为了患者能够在手术中安全、舒适度过。

妊娠期糖尿病的预防

▲ 郑州人民医院 刘光虹

许多孕妇都会烦恼妊娠期糖尿病，现阶段人们生活水平不断提升、生活质量越来越高，加上三胎政策的开放，妊娠期糖尿病孕妇也越来越多，这个时期的女性不仅仅其心理会产生巨大的变化，女性的身体各方面也都悄然发生重大的变化，其中妊娠期糖尿病（GDM）在临床上受到了较为广泛的关注。

有研究表明，女性在妊娠期患有GDM的概率已经增加到18.9%。GDM不仅会增加母、婴儿发生近期和远期并发症的风险，还会导致女性的妊娠结局出现不良现象。

妊娠合并糖尿病的危害

胎儿 糖尿病患者体内的血糖浓度比较高，会影响到胎儿的正常发育，甚至会使胎儿发病，可能会演变成巨大儿，导致难产或胎死腹中。胎儿血糖浓度持续处于高水平，也会影响其出生后的身体情况。

孕妇 妊娠合并糖尿病对孕妇来说，除了一般高血糖代谢异常引起的问题外，还可能会造成早产、难产，提高剖宫产的概率。

好习惯是预防妊娠期糖尿病的关键

健康饮食 糖尿病饮食是健康饮食，并不是要孕妈饿肚子，而是要控制食物量的同时，满足营养均衡。我们需要做到以下几点：控制总能量，可以多吃粗粮；饭菜注重高蛋白、低脂肪、富含维生素。同时合理控制碳水化合物、蛋白质和脂肪的比例。在饮食上我们可以通过鸡肉、鱼肉、鸭肉、鸡蛋等来摄取蛋白质；还可以吃些黄豆、黑豆等豆类食品，也可适当喝牛奶。

产妇应当摄入优质脂肪，坚果就是常见且健康的优质脂肪；家中炒菜的食用油应当尽量选择橄榄油，大豆油、玉米油也可以。人造黄油、植物起酥油、巧克力、冰淇淋等高糖食物应避免食用。

适当控制体重 妊娠期间孕妇应控制体重，不能使劲吃，也不能吃太少，满足营养需求即可，尽量降低发生妊娠期糖尿病的风险。

合理运动 适当运动能够有效帮助妊娠期糖尿病患者控制血糖范围。对此建议各位妊娠期糖尿病患者适当运动，频率保持在每周3次，时长控制在30 min左右。另外各位孕妈运动要注意强度，不可剧烈运动，不疲劳即可。推荐饭后散步、瑜伽、孕期体操等锻炼。锻炼应提前做好低糖饼干或其他健康食物，方便补充能量。

定期血糖监测 孕妇及家属应有每日测量血糖的意识，并记住要遵循医生的建议在恰当的孕周进行糖尿病筛查。

新生儿血糖监测 出生后30 min还要对新生儿进行末梢血糖监测。同时关注新生儿呼吸是否有异常情况发生。

孩子胃口差 应对有妙招

▲ 河南省信阳市妇幼保健院 徐婷婷

很多家长在喂养婴幼儿的过程中，都会被一件头痛的事情困扰，那就是孩子的“消化不良”。要知道，婴幼儿阶段也是生命中成长发育最为特殊的阶段，孩子的身体各方面也都悄然发生重大的变化，那么，接下来本文将会给大家科普关于孩子“消化不良”的那些事儿，让爸妈们做到心中有数，从容应对。

消化不良的主要症状

婴幼儿消化不良的症状主要有腹泻、肚子鼓胀、肠鸣音、抗拒进食、哭闹、吐奶、便秘、粪便中夹有奶瓣、体重下降、大便恶臭等症状。

早期 一般症状比较轻微，可以进食。

中期 症状比较明显，往往表现为肚子鼓胀、有肚子“咕噜叫”的肠鸣音、腹泻症状明显、或便秘、抗拒进食、时有哭闹、吐奶、大便恶臭夹有奶瓣、口臭、频繁放屁等症状。

晚期 由于消化不良的时间比较长，婴幼儿容易出现体重下降、身体发黄、精神状态差等症状。

合理膳食 降低消化不良发生率

小孩子消化不良的情况，可以通过合

理饮食、物理治疗、药物干预的方法缓解。

合理饮食 应该要调整孩子的饮食习惯，避免不规律进食或者进食过快、过多，也要避免吃辛辣油腻的食物，减少碳酸饮料以及甜食的摄入，要养成健康的生活和饮食习惯。

多食新鲜并且干净的水果蔬菜，苹果、菠菜等食物中含有丰富的维生素，可促进婴幼儿的肠胃蠕动。稀粥、菜粥、烂面条等食物，容易被消化和吸收，可缓解婴幼儿消化不良的症状。酸奶中含有对机体营养丰富的肠道益生菌，可促进胃肠蠕动，增强胃肠消化功能。

注意饮食卫生 小孩胃肠道功能不完善，应避免进食过多炸鸡、薯条等油炸食品，加重胃肠道负担。少吃蛋糕等食物，这些食物主要是精面，含有大量脂肪、奶油等不容易消化。避免雪糕等食物，以及辣条等刺激性食物，影响正常消化功能。

消化不良的治疗

物理治疗 小孩子消化不良，可以适当给婴幼儿按揉腹部，动作一定要轻柔。并且可以增强小孩的运动量，可以帮助胃肠蠕动，有助于食物的消化吸收，可以改

善小孩子的不良症状。如“清大肠”方法：大肠经位于食指桡侧，桡侧就是靠近大拇指的一侧，具体手法是用拇指指腹从虎口推向食指指尖，两只手各300次。

推拿要想取得好的疗效，不仅需要按对位置，按摩的手法、力度等也要正确，而且不是所有的患儿都适合推拿，若婴幼儿存在消化不良症状，建议家长最好在医生指导下为患儿进行治疗。

药物治疗 小孩子消化不良，在上述处理措施不佳的情况下，可以配合医生服用复方胃蛋白酶散、保和口服液等药物，达到促消化的目的，来调理肠道菌群。

中医认为婴幼儿脾胃虚弱引起的消化不良可以选择服用具有健脾消食作用的中药调理，如保和丸等。脾胃虚弱、消化不良的患者，建议前往正规医院就诊，在专业医师辨证指导下治疗。

科学的锻炼可有效提高机体免疫力与抗病能力，故大家在空闲时间陪伴孩子依据自身喜好选择锻炼方式，继而促使机体脂质代谢保持正常，有效减缓机体生理功能衰退，显著改善身体素质，但是有一点要注意，孩子锻炼的强度要循序渐进，每次运动以不感到疲劳为宜，若身体感觉不适，不宜再进行锻炼。