

想生孩子又怕疼，无痛分娩了解一下

□张涛 无为市人民医院麻醉科

无痛分娩在医学上被称作是“分娩镇痛”，它能适当地减轻产妇的痛苦，但并非是完全无痛，不过目前的分娩镇痛技术已较为成熟且安全性高，所以若是想生孩子但又怕疼的话，可以来了解一下无痛分娩。

一、什么是无痛分娩

无痛分娩是在产妇分娩时，麻醉医生在维护母婴安全的前提下，通过正确用药使得产妇在不影响子宫规律收缩的情况下阻断痛觉神经传递，从而使得产妇的疼痛症状减轻或消失的一项临床麻醉技术，可以让10级的分娩疼痛降到3级、4级，还可以让产妇心情轻松愉悦顺利完成自然分娩。无痛分娩一般可分为两种，一种是药物性镇痛，包括笑气吸入法、椎管内分娩镇痛法等，另一种是非药物性镇痛，包括呼吸法、精神安慰法等，不过这种方法的镇痛效果不是很理想。

二、无痛分娩的优点

方便：初产妇在宫口开到三指时就可进行连续硬膜外麻醉镇痛分娩。产妇在没有进入第三产程前，可以带着已经配好麻药的镇痛泵自由活动。

安全：无痛分娩包括水中分娩、陪伴分娩、连续硬膜外麻醉、笑气吸入镇痛等，其中连续硬膜外麻醉常用于分娩镇痛，因其麻药的浓度大约相当于剖宫产的十分之一到五分之一，所以在此方法下进行的无痛分娩是较为安

全的。

药效持久：硬膜外腔注入麻药后大约三分钟到五分钟便可起效，让产妇瞬间就感到舒适，镇痛泵里的药物可持续至产妇分娩结束。

无须使大劲用力：无痛分娩所用的镇痛药物是一种感觉与运动分离的神经阻滞药，它只能麻痹痛觉神经，运动神经和其他神经并不会受到影响，所以分娩期间产妇的肌肉活动完全自如，而且为了尽快结束生产过程，产妇可在医护人员的指导下轻松用力，有助于促进分娩顺利完成。

不用进手术室：正常的无痛分娩在产房中便可进行。

适合人群较广：虽然无痛分娩适合大多数产妇，但并非所有产妇都适用。若产妇有发高烧、凝血功能异常、宫腔内有感染、腰部有外伤史、严重脊柱畸形、无法耐受自然分娩、穿刺部位感染或损伤、对麻药或镇痛药过敏、低血压或血压增高严重、有胎盘早剥等阴道分娩禁忌证、有神经系统疾病、神经病变或脊椎病变等情况则不适合进行无痛分娩。

不会伤及腰部：无痛分娩并不会增加产妇在生产后患有慢性腰痛的风险，前者是由高强度体力活动引起的腰痛，其实是因为怀孕自身因素或带孩子过于劳累所致，与无痛分娩无关。

对孩子影响较小：无痛分娩所用的麻药浓度较低，只是剖宫产的十分

之一到五分之一，而且麻药都是用在产妇身上，且药物基本上都集中在支配子宫疼痛的神经周围，加之药量较小以及产妇的新陈代谢，即便麻药进入母体血液，通过胎盘的概率也极低，所以说无痛分娩对母婴的安全性是有保证的。

不会导致顺产无法用力：无痛分娩的作用只是为了减轻分娩时的疼痛，产妇仍能感受如子宫收缩、腹肌收缩等肌肉活动，所以并不会导致产妇出现顺产无法用力的情况，相反的是，产妇正因为痛感减轻、心情愉悦，完全有能力配合产科医生和助产士实现顺利分娩。

其他方面的优点：一是可降低新生儿的窒息率及死亡率；二是可减轻产妇分娩时的疼痛、恐惧、疲倦；三是可避免子宫胎盘血流减少从而改善胎儿氧合功能；四是可减少不必要的耗氧量从而防止母婴发生代谢性酸中毒；五是在产妇或胎儿发生紧急状况时连续硬膜外麻醉可为紧急剖宫产手术创造条件。

三、无痛分娩后的注意事项

采取正确体位：分娩结束之后建议产妇采取侧卧位卧床休息，且最好是取右卧位，有助于避免伤口被暴露浸泡而引起感染。

注意个人卫生：一是时常清洗擦拭阴道，以保持下半身清爽干净；二是勤换、勤洗、勤晒内衣内裤及床单

关于高温“杀手”热射病，你知道多少？

□王丽霞 当涂县人民医院重症医学科

高温“杀手”热射病是一种由于长时间暴露在高温环境下而引起的严重疾病，它是一种急性疾病，通常在高温天气条件下出现，尤其是在夏季。热射病是由体内温度调节功能失常导致的，其主要症状包括高热、头晕、恶心、呕吐、疲劳以及体力衰竭等。如果不及及时得到有效治疗，热射病可能会导致严重并发症，甚至危及生命。下文将详细介绍向大家介绍热射病，并提供有效的急救处理措施和预防方法，帮助大家安全避免并预防热射病的发生。

一、什么是热射病？

热射病是一种由于长时间暴露在高温环境下引起的疾病，是一种严重的热应激症状。在高温环境下，人体会通过出汗等方式来调节体温，但是当环境温度过高或者湿度过大时，人体的散热机制就会受到影响，导致体温升高，进而引发热射病。热射病是高温相关急症中最严重的情况，即重症中暑。它是由于身体长时间暴露在高温高湿环境中，导致体温调节功能失衡，产热大于散热，从而使核心温度迅速升高至40℃以上。患者通常伴有皮肤灼热、意识障碍及多器官功能障碍等症状，是一种严重且致命的

疾病。热射病是中暑中最为严重的类型，一旦发生，死亡率极高。

根据发病原因和易感人群的不同，热射病可分为劳力型和非劳力型，前者是由高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病，常见于夏季参训的官兵、运动员、消防员、建筑工人等；后者是由高温环境下，机体产热与散热失衡而发病，常见于年幼者、孕妇和年老体弱者，或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体。

二、热射病有哪些发病症状？

如果在高温环境下出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力酸痛、注意力不集中、动作不协调等症状，体温正常或略有升高，这可能是先兆中暑的表现，此时应及时转移到阴凉通风处，补充水和盐分，短时间内即可恢复。

如果上述症状加重，体温升高至38℃以上，并出现面色潮红或苍白、大量出汗、皮肤湿冷、脉搏细弱、心率加快、血压下降等表现，这可能是中暑的初期或中度症状。如果出现高热、昏迷、抽搐、呼吸急促、心跳加快等症状，这可能是重度中暑的表现，应立即拨打急救电话，将患者送往医院救治。

三、发生热射病后的正确急救处理措施有哪些？

热射病是一种严重的中暑情况，可能危及生命。以下是一些正确处理的方法：（1）避免直射：如果发现有人出现热射病症状，应立即将其转移到阴凉、通风的地方，避免阳光直射。（2）降温：用湿毛巾或冰袋敷在患者的额头、颈部、腋窝和腹股沟等部位，帮助其降低体温，也可以给患者扇风或喷洒水雾来降低体表温度。（3）补充水分：让患者喝适量的凉水或含盐饮料，如淡盐水、绿豆汤等，以补充流失的水分和电解质，但不要强迫患者饮水，以免引起呕吐。（4）松散衣物：解开患者的衣物，保持呼吸通畅，特别是衣服领口、袖通围观人员，保持空气流通。（5）紧急就医：如果患者症状严重，如昏迷、抽搐、呼吸急促等，应立即拨打急救电话，将其送往医院进行救治。在等待救援人员到来的过程中，可以继续采取降温措施，如果患者出现心跳停止，应立即进行心肺复苏。

四、关于预防热射病的技巧

热射病是一种严重的疾病，预防是关键，正确的预防措施包括：（1）避免高温时段外出：尽量避免在炎热的

产后会阴伤口护理很重要！到底如何护理，助产士来告诉你

□王莉 灵璧县人民医院产房

产后会阴伤口护理是每位产妇在分娩后都需要面对的重要问题。正确的护理能够促进伤口愈合，预防感染、缓解疼痛，提高产后康复效果。然而，很多产妇对于如何正确护理会阴伤口存在疑问和困惑。为此，本科普文将由专业助产士为大家详细介绍产后会阴伤口的护理方法和注意事项，希望能够帮助产妇更好地进行产后伤口护理。

一、会阴损伤的原因

（1）**分娩方式：**阴道分娩是导致会阴损伤最常见的原因。胎儿通过产道出生时，产道会阴组织会受到一定程度的牵拉和撕裂。

（2）**难产：**产妇如果分娩过程中遇到困难，例如出现胎儿过大、产程过长或胎位不正等情况，可能需要使用产钳等器械来辅助分娩，这可能会增加会阴损伤的风险。

（3）**产程过快：**产妇分娩过程过快也会增加会阴损伤的可能性，因为会阴组织没有足够的时间适应和伸展，容易发生撕裂。

（4）**孕产妇个体差异：**每个孕产妇的会阴组织弹性和伸展性不同，有些人会阴组织较脆弱或缺乏弹性，容易发生较严重的撕裂或裂伤。

二、产后会阴伤口护理的重要性

（1）**促进伤口愈合：**正确的护理可以帮助伤口迅速愈合。保持伤口清洁、干燥，并避免感染，有助于减少感染和出现并发症的风险。

（2）**预防感染：**会阴伤口是易受感染的部位，如果伤口没有得到适当的护理，细菌可能侵入并引发感染。感染会导致疼痛、发热、肿胀等症状，严重时可能需要使用抗生素治疗。因此，定期清洁伤口、避免污染和注意个人卫生非常重要。

（3）**缓解不适和疼痛：**产后会阴伤口通常会引起疼痛、瘙痒和不适感。通过正确的护理，如冷敷、温水浴或局部止痛药物，可以缓解这些不适症状，提高产妇的舒适度。

（4）**促进愈合和修复：**产后会阴伤口需要时间来愈合和修复。正确的护理可以促进血液循环和新生组织的形成，有助于加速伤口的愈合过程，减少瘢痕形成。

（5）**心理支持：**对于产妇来说，产后会阴伤口的护理也是一种心理支持。通过提供正确的护理指导和关怀，可以帮助产妇恢复信心，并缓解可能出现的焦虑和不安。

三、产后会阴伤口护理的方法

（1）**伤口清洁：**产妇在进行伤口清洁时，要使用温水和无刺激性的清洁剂，如生理盐水或医生推荐的洗

液。首先，将温水倒入容器中，水的温度应适中，不要过热或过冷。然后，将清洁剂加入温水中，搅拌均匀。用干净的纱布蘸取清洁液，轻轻擦拭伤口周围的皮肤，注意不要用力擦拭伤口本身，以免造成刺激或损伤。清洁时应采用轻柔的手法，避免摩擦或拉扯伤口，以免引起疼痛或感染。清洁完毕后，用干净的纱布轻轻拍干伤口周围的皮肤。

（2）**注意个人卫生：**产妇在产后期间要特别注意个人卫生，保持外阴干燥和清洁。每次上厕所后，应用清水冲洗外阴，可以使用一个小的坐浴盆来清洗。冲洗时，应将水流从前往后冲洗，避免将细菌带到尿道口。清洗后，应用柔软的纸巾或棉片轻轻拍干外阴区域，注意不要擦拭或摩擦。此外，产妇在使用卫生巾或护垫时，应选择不含香料、酒精或刺激性成分的产品，以免引起过敏或感染。

（3）**正确使用护理产品：**如果医生建议或使用护理产品，例如抗感染药膏或护理喷剂，应按照医生的指示正确使用。在使用护理产品前，要先将双手洗净并消毒，然后取适量的护理产品，均匀涂抹在伤口周围的皮肤上。使用时要遵循产品说明书上的用法和用量，不要过度使用，以免影响伤口愈合。如果使用过程中出现不适或过敏反应，应立即停止使用并

就医。

加强营养摄入：合理地搭配膳食的结构，营养、均衡、清淡饮食，且日常的饮食应以易消化的食物为主，平时还要限制油腻、冰冷、辛辣等食物。

四、无痛分娩是不是就意味着完全不痛

无痛分娩并非意味着完全不痛，它所说的无痛只是相对的，实践中医生会针对每个人对疼痛的主观感受以及对麻药的敏感程度精确定量地给予镇痛药物，不过所用药物的剂量很小，所以产妇仍能感觉到轻微宫缩的存在，且多表现为只有肚子发紧的感觉。但由于每个人的体质不同、对疼痛的耐受力不同、对药物的敏感度不同，所以产生的效果也会有所不同，而无痛分娩只是在麻药的作用下将很大的程度上将分娩时产生的疼痛降到最低而已，但并非是完全不痛，而且若是产妇存在紧张、焦虑、恐惧等情绪，也有可能增加其对疼痛的敏感度。因而建议产妇一定要做好精神上的准备工作，以便于尽可能地减轻疼痛感，尽可能做到心情愉悦、舒适化地自然分娩。

总之，无痛分娩是一项简便易行、安全成熟的技术，不仅对孩子的影响较小，而且能在一定程度上减少产妇因宫缩而产生的疼痛，这对于想生孩子但又怕疼的女性而言，可以说是一项非常有价值的技术。

癌症患者使用抗癌药物要注意哪些？看看这6大用药注意事项

□张慧 庐江县人民医院药学部

癌症是当今社会面临的重大健康问题之一。随着医学技术的不断进步，抗癌药物作为治疗癌症的重要手段之一，为患者提供了希望。然而，使用抗癌药物需要患者和他们的家人充分了解相关知识，并遵循正确的用药注意事项，以确保药物的疗效和安全性。

一、遵循医生的指导

癌症治疗是一个复杂而个体化的过程，每个患者的情况都有所不同，因此遵循医生的指导非常重要。医生会根据患者的具体情况制订治疗方案，并确定药物剂量和用药频率。遵循医生的处方剂量可以确保药物在患者体内达到理想的治疗浓度，能最大程度地发挥其疗效。此外，按时用药也非常重要。药物的治疗效果往往与用药的规律性密切相关。如果患者不按医生的指导进行用药，可能会导致药物在体内的浓度不稳定，影响治疗效果。所以请患者按照医生的要求，准时服用药物，确保药物的稳定性和持续性。

二、注意药物的副作用

抗癌药物的副作用是患者在接受治疗过程中需要特别关注的重要问题。由于抗癌药物的机理和作用目标不同，因此可能引起不同的副作用。常见的副作用包括恶心、呕吐、腹泻、食欲减退、口腔溃疡、乏力、贫血、免疫功能下降等。在使用抗癌药物期间，患者应密切关注自己是否出现恶心、呕吐、腹泻等身体不适或异常反应。如果出现这些症状，应及时向医生报告，以便医生能够及时评估患者病情并做出相应的调整。

三、注意药物间的相互作用

药物间的相互作用是指同时使用两种或更多种药物时，其中一种药物会影响另一种药物在体内的吸收、分布、代谢和排泄过程，从而改变药物的疗效或增加副作用的可能性。对于抗癌药物来说，相互作用的风险尤为重要，因为这些药物通常具有较窄的治疗窗口，对剂量、浓度和时间都有严格的要求。因此，在使用抗癌药物期间，非常重要的一项是患者要告知医生所有正在使用的药物和补充剂，包括处方药、非处方药、中草药和保健品等。医生将根据患者同时使用的药物和抗癌治疗方案，评估潜在的相互作用风险，并进行合理的药物选择和用药安排。

四、避免过度劳累

在癌症治疗期间，患者的身体会面临

一系列的挑战，包括化疗、放疗以及手术等。这些治疗方法可能会对患者的免疫系统和整体健康造成一定程度的负担和应激。因此，患者需要根据自身的情况合理安排休息和活动时间，避免长时间的连续活动。患者可以采取分段休息的方式，每隔一段时间进行适当的休息，帮助恢复体力和精神状态。此外，适当的体力活动对于患者的康复非常重要，可以选择一些低强度的运动，如散步、瑜伽等，有助于提高心肺功能和肌肉力量，增强身体的抵抗力。

五、保持良好的心态

癌症治疗是一个长期的过程，患者往往会面临身体和心理的巨大压力。研究表明，乐观的人更易产生积极情绪，这种情绪有助于促进免疫系统的正常功能，进而提高治疗成功率。相反，消极的心态会导致身体免疫力下降，抵抗力减弱，不利于癌症的治疗。因此，患者在用药过程中必须保持乐观的治疗态度，可以与亲朋好友、癌症患者组织或支持团体保持联系，分享治疗的感受和经历，他们可以理解你的处境并提供支持和鼓励。必要时，可以寻找专业的医生、心理咨询师或心理健康专家，他们可以提供情感上和心理上的支持，帮助患者应对癌症治疗过程中的压力和焦虑。

六、定期复诊

定期复诊可以帮助医生评估治疗效果。通过对病情的观察和各项检查指标的分析，医生可以判断治疗是否达到预期效果。如果发现治疗效果不佳，医生可以及时调整治疗方案，以提高治疗效果。所以，患者必须重视定期复诊，主动向医生汇报治疗过程中的不良反应、用药感受，医生可以根据情况进行相应的调整和处理，可以最大限度地保障治疗的有效性和安全性。此外，患者也需要和医生建立高效的信息交流通道，在用药过程中随时询问医生的建议，在“高效复诊”的基础上实现安全用药。

在使用抗癌药物时，患者应该遵循医生的指导，包括按照处方和建议使用药物，不能自行更改或停止用药。同时也要注意药物的副作用，如恶心、呕吐、脱发等，及时向医生报告并处理。注意药物间的相互作用，避免与其他药物发生不良影响。避免过度劳累，合理安排休息时间，保持良好心态。定期复诊检查，评估治疗效果，并及时调整用药方案。通过遵循以上注意事项，患者可以更好地应对癌症治疗挑战，提高抗癌药物的疗效和安全性，为最终战胜癌症提供更多希望。

根据流行病学调查报告表明，我国慢阻肺患者人数持续增多，其发病率高达13.7%，已经成为除了糖尿病以及高血压等疾病外最为常见的慢性疾病。而吸烟便是慢阻肺最为主要的危险因素，下面就给大家简单讲解下如何有效预防慢阻肺。

根据流行病学调查报告表明，我国慢阻肺患者人数持续增多，其发病率高达13.7%，已经成为除了糖尿病以及高血压等疾病外最为常见的慢性疾病。而吸烟便是慢阻肺最为主要的危险因素，下面就给大家简单讲解下如何有效预防慢阻肺。

慢阻肺的诊断为当前临床中检测气流受限公认客观指标，同时也是慢阻肺诊断的“金标准”，可以结合患者的危险因素、症状表现以及影像学检查等进行疾病诊断。患者需要高度重视慢阻肺的防治，由于早期慢阻肺的症状表现并不十分明显，患者可以通过肺功能检查的方式尽早发现该疾病，从而及时接受治疗。

一、慢阻肺的定义

慢阻肺的全称为慢性阻塞性肺疾病，该疾病是一类十分常见且能够治疗与预防的慢性气道疾病。慢阻肺有可能会发展成为肺心病或呼吸衰竭，但该疾病并没有传染性，不过存在遗传倾向。采取规范化的治疗，能够有效延缓并控制患病症状。患者在活动的过程中，会出现气短以及呼吸困难等症状，休息一段时间后，这种症状可以得到缓解。该疾病通常与显著暴露于烟雾中的有害颗粒或有害气体相关联。根据慢阻肺的病程，可以将其划分为稳定期和急性加重期。稳定期患者会出现咳嗽、咳嗽等症状，这些表现较轻微。急性加重期主要表现为患者呼吸道症状明显加重，如喘息加剧、痰液量增多等，同时可能伴随发热的症状。

二、吸烟是慢阻肺的罪魁祸首

吸烟始终是慢阻肺发生的重要危险因素，因为烟草燃烧所产生的烟雾中含有大量的化学物质，其中包括多种致癌物质。吸烟量越大、年限越长，那么慢阻肺发病风险就会越高。患者长时间吸烟会损坏身体呼吸道的纤毛，致使肺的保护功能逐渐降低。烟雾中的部分有害物质会刺激气道和肺，增加患者感染炎症的风险。并且肺部当中的黏液也难以较好地排除，会逐步堵塞支气管，从而形成多类肺部疾病。

三、慢阻肺的主要症状

慢阻肺患者初期会出现慢性咳嗽、咳痰等临床症状，咳嗽会带有间歇性的特点，早晨这种咳嗽表现症状会比较严重，通常会咳出少量的黏性痰液，常伴有脓性痰。特别是在冬季，这种咳嗽、咳痰的症状表现会比较明显，也会存在部分患者没有咳嗽的症状，在多年后急性发作时会出现喘息的表现。慢阻肺重度患者在非急性发作期后也会喘息，在休息几分钟后，这种喘息症状能够得到缓解。呼吸困难以及气短始终是慢阻肺患者的标志性临床症状表现，且随着其疾病的发展，患者的肺功能会受到负面影响，很容易出现喘息的症状，甚至在休养状态下也会感觉到

呼吸困难，生活自理能力下降。在慢阻肺晚期，呼吸困难的症状会逐渐加重，最终可能导致呼吸衰竭，此时患者可能需要依赖呼吸机来维持生命。

四、慢阻肺的诊断

肺功能检查是当前临床中检测气流受限公认客观指标，同时也是慢阻肺诊断的“金标准”，可以结合患者的危险因素、症状表现以及影像学检查等进行疾病诊断。患者需要高度重视慢阻肺的防治，由于早期慢阻肺的症状表现并不十分明显，患者可以通过肺功能检查的方式尽早发现该疾病，从而及时接受治疗。

五、慢阻肺的预防办法

戒烟：戒烟是有效减缓慢阻肺患者肺功能下降的重要干预措施，患者在戒烟后，肺部会逐渐自我修复，进而减轻炎症表现。气急以及咳嗽的症状会明显变少，从而提升患者的生活质量。患者越早开始戒烟，那么肺自我修复能力也会越强。但是由于烟草依赖是慢性成瘾性疾病，所以完全依靠患者的毅力戒烟成功率会比较低，所以可以在医生的指导下以指导下科学戒烟，这样戒烟的成功率就会变高。为了能够有效提高患者长期戒烟的成功率，应当在患者有戒烟意愿的前提下谨慎遵医嘱。科学戒烟，接受主动干预，预防复吸。如果患者在戒烟之后出现了复吸的表现，需要第一时间和医生沟通，寻求医生的帮助。

其他预防方式：室内要注意通风换气，保持室内空气的清新，尽可能地少去人员流量较大的公共场所，从而降低感染的概率。出门时应当佩戴好防护口罩，顺应季节的变化，及时增添衣物。饮食要以易消化清淡的食物为主，避免过饱，多食用富含维生素以及膳食纤维的食物，忌食辛辣刺激类的食物。在慢阻肺的稳定期，患者可以积极参与肺康复训练，以改善呼吸功能。同时，适度进行康复锻炼，可以提高身体对外界环境变化的适应能力。例如，可以尝试慢跑或太极拳等运动方式，以帮助患者控制疾病的发作。

总之，吸烟是引发慢阻肺的主要因素，患者应每年定期接受肺功能检查，以便尽早发现、尽早治疗。同时，要注意保暖，增强身体的耐寒能力。并且，应始终以预防为主，形成健康的生活方式，积极戒烟，积极参与慢阻肺高危人群的早期筛查等活动，以提高生活质量，保持呼吸顺畅，从而享受更加幸福的生活。

