

齐鲁晚报 2011.7.12 星期二

C05

无痛分娩,轻轻松松做妈妈

菏泽市中医医院率先开展无痛分娩服务

本刊记者 刘莉 通讯员 贾宝生

无痛分娩的益处



“无痛分娩”在医学上称为分娩镇痛，目前国际医学界应用最广泛的方式是由麻醉医师实施硬外膜麻醉，使产妇解决产痛，同时神志清醒，活动正常，很轻松地完成分娩过程。

无痛分娩是一项很成熟的技术，虽然在我国还是一项新鲜事物，但在国外已经应用非常普遍，准妈妈可以放心享用无痛分娩，这是一项简单易行、安全成熟的技术。

安全无痛分娩采用硬膜外麻醉，用药浓度大约相当于剖宫产的1/40，产妇安全，胎儿无不良影响。

药效持久大约在给药10分钟后，分娩的妈妈就感觉不到

“十月怀胎，一朝分娩”。临产日子越来越近，准妈妈们既高兴又恐惧，高兴的是即将看到爱情的结晶，但又非常恐惧分娩时的疼痛。而此时菏泽市中医医院在全市率先推出了“无痛分娩”服务，使准妈妈们不再为分娩带来的疼痛而担惊受怕。

为使这一技术更加深入人心，7月9日，该院特请青岛市海慈医疗集团产科专家主任张燕为近百名准妈妈们上了一堂精彩的无痛分娩课，受到广大孕产妇的欢迎。

宫缩的强烈阵痛了，能感觉到的疼痛就好似是来月经时轻微的腹痛。无痛分娩的全过程是由麻醉医生和妇产科医生合作完成的，正常的无痛分娩在产房中即可进行，无需进手术室操作。

总之，以止痛为目的的无痛分娩可以令分娩妈妈十分满意，至于是否采用还是由准妈妈自己决定！

现场听课 让准妈妈心里更有底

姜女士一直非常认真地听着讲座，课后她愉快地向记者坦露自己的心声：“越到快生孩子的时间就越担心，母亲说哪有生孩子不疼的道理，可是一想到撕心裂肺的叫声，还是很恐惧，有时甚至不敢想象。今天，听了无痛分娩这个讲座，心里一阵轻松，感觉心里

麻醉科主任申林解答无痛分娩四大疑问

●无痛分娩对宝宝有影响吗？

有非常详尽的研究证实，硬膜外镇痛和麻醉对产妇和胎儿是安全的。无痛分娩时用药剂量极低，只是剖宫产手术的1/40，因此进入母体血液、通过胎盘的几率微乎其微，对胎儿也不会造成什么影响。有资料显示，当人体感到严重疼痛的时候，会释放一种叫儿茶酚胺的物质，这种物质对产妇和胎儿都有

不利的影响，可造成宫缩乏力和胎儿缺氧。所以，无痛分娩还能减少难产和胎儿缺氧的危险。

●所有产妇都能选择无痛分娩吗？

无痛分娩虽好，却并不是人人都适合的。有阴道分娩禁忌症、麻醉禁忌症的准妈妈就不可以采用此方法。如果是有凝血功能异常，那么就绝对不可以使用这种方法了。有妊娠

并发症心脏病、药物过敏、腰部有外伤史的准妈妈则应向医生咨询，由医生来决定是否可以进行无痛分娩。

●采用无痛分娩后还能用力生产吗？

无痛分娩使产妇在最需要休息，时间最长的第一产程得到充足的休息，当宫口开全用力时，产妇因积攒了体力而更有力量。有些产妇如果没有用力的感觉，可

有底了，只要对孩子没啥影响，何必自寻痛苦呢？”

无痛分娩后 产妇的幸福回忆

住在市中医医院产房的张女士终于迎来了婴儿的临盆。7月10日，是张女士产后第一天，可她看上去很轻松。她笑着说，“昨天我生宝宝时用的分娩方法叫无痛分娩，我觉得那的确是个好办法。在刚进产房时，我表现得很勇敢，认为生孩子哪有不痛的，可是刚开到五指时就坚持不住了，阵阵宫缩让我无法忍受。征求意见后，医生说可以进行无痛分娩。在腰部打了一针后，不一会儿疼痛真的减轻了，此时的宫缩就像是平时来月经的痛感。没有了剧烈疼痛，思想负担减轻了，宫口很快开全，大约两个小时以后我的宝宝顺利娩出了。”



以听从医生的指导向下使劲。

●无痛分娩有风险吗？

无痛分娩的一般并发症有轻微的一过性低血压和较轻微的头痛，严重威胁生命的并发症很罕见。因此，整个分娩过程需要妇产科医生与麻醉科医生共同监测产妇情况。但总体来说，无痛分娩对母亲和胎儿的安全性还是很值得肯定的。

◎医学前沿◎

微创手术

随着医学的发展，最大限度的减轻患者因手术而造成的各种痛苦，以最小的创伤切除病灶即微创手术，是当今世界外科医学的前沿。

据菏泽市牡丹人民医院泌尿外科教授王美顺介绍，微创手术无需开刀，只需在病人身上开1—3个0.2—1.0厘米的小孔，利用腹腔镜胸腔镜宫腔镜关节镜电波刀(LEEP)等现代化医疗器械及相关设备进行的手术，以电子镜像代替肉眼直视，以细长器械代替手术刀，以最小的切口路径和最少的组织损伤，完成对体内病灶的观察诊断及治疗。具有出血少疼痛轻恢复快疤痕细微或无疤痕的特点，只需3—5天便可完成检查治疗康复全过程，降低了传统手术对人体的伤害，极大地减少类疾病给患者带来的不便和痛苦。

通讯员 李俊 杜骞



7款靓汤养出光泽滋润美颜

喝汤可以养生养颜，特别是这么炎热的季节，通过喝汤不仅可以舒缓身体的缺水状况，而且经常喝汤，还能让肌肤光泽滋润，细腻柔软。今天菏泽健康专刊特推荐几款美颜养颜的汤水给大家。



◆燕窝蜜枣汤

红糖适量，将燕窝用清水泡开，除去杂质，然后与蜜枣(去核)同放入锅内，加水适量，煮至蜜枣烂熟，再入红糖调味食用。此方有养颜和祛皱纹之功效，使肤色光泽滋润。

◆银耳枸杞羹

银耳15克，枸杞子25克。将银耳、枸杞子同入锅内，加适量水，用文火煎成浓汁后，加入蜂蜜，再煎5分钟即可服用。隔日1次，温开水对服。此方有滋阴补肾、益气和血、润肌肤、好颜色之功效。



◆银耳红枣羹

银耳25克，红枣15克，陈皮6克，鸡蛋1个，冰糖适量。先将红枣去核与银耳同煮30分钟，然后放陈皮再煮10分钟，加冰糖，打入鸡蛋，拌匀即可食用。此方有养颜美肤、祛皱纹、消色斑之功效，常服可使皮肤白嫩、细腻、富有弹性。



◆美容羹

新鲜成熟的木瓜、鲜牛奶各适量。将木瓜切细，加水适量，与砂糖一同煮至木瓜烂熟，再将鲜牛奶倒入煮沸，即可服用。

此方有美容护肤、乌发之功效，常饮可使皮肤光洁、柔嫩、细腻、皱纹减少、面色红润。



◆三味美颜汁

将藕、胡萝卜、苹果切成小块，一同放入果汁机内绞成汁，再用少许蜂蜜调味饮用。藕含有大量的磷、钾及多种维生素，胡萝卜、苹果所含的果酸、胡萝卜素可使皮肤得以营养，使之光泽、细腻、柔嫩。



◆山楂赤豆汤

山楂15克，金银花5克，赤小豆200克，冰糖100克。先将山楂、金银花同入锅内，加水适量，煮20分钟后，滤去渣质，人赤小豆同煮至烂熟，放少量冰糖调味食用。此方味酸甜，是开胃、健脾、清热、养颜、美容之常饮佳品。



◆姜枣茶

生姜200克，大枣200克，盐20克，甘草30克，丁香、沉香各30克。将用料共捣成粗末和匀，每天晨取10—15克，沸水泡10分钟即可代茶饮用。此方长期服用可使容颜红润，肌肤光滑。

刘莉整理 组版：皇甫海丽