



# 无痛分娩 轻松做妈妈

支持专家:潍坊市妇幼保健院产房护士长滕平

怀孕生子原本是人类在漫长的历史进程中繁衍生息的自然能力。而今即将生产的准妈妈们当中,不少人纠结于选择何种分娩方式。顺产怕痛,剖宫产又怕粘连和疤痕,还怕对孩子不好,选什么方式生孩子,是如今很多适龄夫妇及其家庭纠结不已的问题。专家建议,如今无痛分娩技术已经很成熟,如果没有不适宜指征,这种方法实在是值得考虑的好办法。

潍坊市妇幼保健院产房护士长、副主任医师滕平介绍,产痛,是绝大多数妇女一生中经历的最剧烈的疼痛,不仅给产妇身心带来极大的痛苦,而且还极大地消耗产妇的体能,从而影响到产程。产痛是产妇对分娩产生恐惧的最大原因,并且相当一部分产妇因为产痛而选择剖宫产。

无痛分娩,医学上称为分娩镇痛,通过一定的医学技术和手段,使产妇的这种难以忍受的分娩疼痛变得无痛或者减

轻到能够忍受的程度,从而增强产妇自然分娩的信心,减少产妇不必要的耗氧量和能量消耗,可缩短产程,减少剖宫产率,并且避免子宫、胎盘的血流量减少,降低胎儿缺氧情况,有益母儿的生理健康。潍坊市妇幼保健院产房护士长、副主任医师滕平介绍,孕妇了解一些无痛分娩的知识,可帮助产妇在分娩的过程中根据自身的情况选择适合自己的无痛分娩方式,轻松、自然地度过分娩过程。

记者了解到,潍坊市妇幼保健院在全市率先开展的分娩镇痛技术已有近二十年的历史,镇痛技术已十分成熟。分娩镇痛既可减轻孕产妇疼痛,又可在一定程度上加速产程进展,并且使孕产妇有尊严的度过痛苦的分娩过程,这是人类文明进步的体现,无论是国外还是国内的文献报道,这一技术对母体和胎儿均未见明显不良影响,这项技术的开展每年使数千名产妇受益,使产妇感

受到了分娩带给她们的愉悦和幸福体验。

潍坊市妇幼保健院产房护士长、副主任医师滕平介绍,目前在分娩镇痛有两种选择,一种是腰-硬联合麻醉分娩镇痛;另一种是无创无痛导乐仪分娩镇痛。

**一、腰-硬联合麻醉分娩镇痛**是一种应用药物的麻醉镇痛方法,是在脊柱的椎管内注入麻醉药物,阻断痛觉神经从而起到镇痛作用。其特点是:

1. 镇痛效果好,可达到完全无痛,产妇在完全无痛和清醒的状态下完成分娩;
2. 能达到整个产程镇痛;
3. 缩短了产程,降低了剖宫产率和难产率;

4. 操作技术性强,必须由专业麻醉师完成,具有一定创伤性,但因操作技术已非常成熟,发生率极低。

**不适合应用这种分娩镇痛的产妇有:**

1. 怀孕双胎及多胎者;
2. 临产后胎儿在妈妈子宫

内有缺氧情况;

3. 妈妈子宫有疤痕者;
4. 患有心脏病的产妇;
5. 产妇的凝血功能有异常者;
6. 产妇情绪高度紧张不合作者。

**二、无创无痛导乐仪分娩镇痛**是非药物性镇痛,是通过调动人体自身产生镇痛物质,从而起到镇痛作用。其特点是:

1. 不是完全无痛,是将产妇不能忍受的剧烈的疼痛迅速降至可承受的疼痛;
2. 非药物性,无创伤,安全可靠,对母婴无副作用;
3. 操作简单,使用方便,无需专职麻醉师。

**不适合应用此种分娩镇痛的产妇有:**

1. 产妇合并其他一些疾病;
2. 装有心脏起搏器;
3. 对生物电极度敏感及皮肤过敏者。

本报记者 马媛媛

## 秋季,别急着“贴秋膘”

本报记者 马媛媛

贴秋膘,是秋季的一个热词。不少人都会在这个时候,做一些进补,这样的做法真的可以保健吗?秋季为什么要贴秋膘?怎样贴秋膘才靠谱?带着这些疑问,和专家一起来了解一下秋季贴秋膘的注意事项吧!

### 贴秋膘,得慢慢来

很多市民特别重视节气养生,而立秋素有“抢秋膘”一说。在炎热的夏季,人们胃口差,两三个月炎夏过来,不少人都会瘦一些。立秋之后,大家食欲逐渐好转,于是准备把夏天“流失”的“膘”补回来,所以在秋季各种肉类食物进入人们的菜单,“以肉贴膘”。

不过,养生专家提醒,秋季“贴秋膘”应适度,不适宜“大补”,否则会破坏人体生理需要的平衡。炎炎夏日,人们的胃肠功能还没有调理过来。突然大量进补会加重脾胃负

担,易导致消化器官功能紊乱,同时,过多的热量还容易引起发胖,甚至易导致患高血压、心脏病。专家还建议,这一时期,还是要平衡膳食,多吃蔬菜、水果、谷物、豆类等食物。另外,秋季气候会比较干燥,应多吃润肺去燥的食物,如银耳、山药、白梨、藕、鸭肉、柿子、芝麻、糯米、蜂蜜、菠萝、乳品等。

### 大补之前 给脾胃一个适应期

大鱼大肉的都属于酸性食物,经常吃易诱发痛风,所以秋季时候忙于“贴秋膘”,别忘了

给自己补充些新鲜的、时令的蔬菜和水果等,这样可以很好的中和体内多余的酸性物质。

贴秋膘如果多食肉类食物,进补得太厚重,很容易就会出现口干舌燥、干咳无痰等燥热的病症。这时候大家可适当的吃些梨、萝卜、银耳、百合等润肺祛燥的食物。

夏季的时候人们喝冷饮过于频繁,很多人都会出现脾胃功能减弱的现象,如果秋季突

然大量的食用补品,会加重脾胃负担,导致消化器官功能紊乱,就会诱发胃肠道疾病。“贴秋膘”之前要给脾胃一个调整适应时期,可先补食一些营养相对丰富,又相对比较容易消化的食物,这样可以很好的调理脾胃的功能。

很多人都很重视贴秋膘,贴秋膘对健康是有帮助的,但是贴秋膘也要掌握一些窍门,别进补过度诱发疾病发生哦!



## 儿童肱骨髁上骨折 经皮穿针术是治疗金标准

儿童肱骨髁上骨折的发病率仅次于前臂骨折,在上肢骨折中居第二位,治疗上分为保守治疗和手术治疗。在保守治疗中最大难点是维持骨折复位后的对位对线位置,其次是容易出现并发症,早期前臂Volkemann挛缩是最严重的并发症,常导致致残性畸形;而肘内翻则是晚期最常见的后遗症。

前段时间,一名来自台湾的5岁男孩,因左侧肱骨髁上骨折伸直型Ⅲ型骨折前到解放军第89医院就诊,因患儿家长恐惧手术,强烈要求医院采用保守治疗,即骨折手法闭合复位石膏托固定。固定后第5天复查X线片及CT显示骨折复位满意。家长仍不放心,找到89医院

小儿骨科从北京解放军总医院返聘来的小儿骨科著名专家王浩教授。王教授阅片后肯定了骨折的复位情况,指出如果能保持该位置4至6周,骨折将顺利愈合,不留后遗症。不过,对于这种Ⅲ型骨折,光靠屈肘90度位石膏托固定,恐难维持骨折的良好对位对线,建议行经皮穿针术固定骨折端。患儿家长思考良久,没有采纳。

伤后10天,患儿再次复查X线片,果然不出王浩教授所料,骨折远折端在石膏内发生了旋转90度变位。患儿家长这才着急,再次来找到王浩教授,强烈要求手术治疗。于是,89医院小儿骨科在患儿骨折后第11天采用骨折闭合复位、经皮穿针克氏针固定术,

手术由王浩教授主持。如今骨折手术已经过去了4周,X线片显示骨折对位对线好,骨折线模糊,克氏针固定确实(早期愈合的表现)。

王浩教授介绍说,骨折闭合复位经皮克氏针固定术是一种微创手术,该手术方法由美国威斯康辛医学院的Thometz教授于上世纪80年代末首先开展,10余年后陆续传入我国,2000年前后在我国大城市普遍开展。其优点是微创,没有切口,闭合复位准确,维持骨折复位确实,杜绝了致残性前臂Volkemann挛缩的发生,明显降低了手术切口感染的风险,是目前国内外治疗儿童肱骨髁上骨折的首选方法(也被称作治疗金标准),也是衡量小儿

骨科微创手术熟练掌握程度的最基本的技术。潍坊市解放军第89医院小儿骨科在王浩教授的指导下,采用该方法已经治疗了6例严重移位的肱骨髁上骨折,早期取得非常满意的效果。

儿童肱骨髁上骨折闭合复位经皮克氏针固定术的最佳治疗时机是伤后24~48小时,随着时间的延长,会因骨痂的生长而给闭合复位带来困难,患儿年龄越小,骨痂生长的越快。因此建议肱骨髁上骨折的患儿不要一味地追求保守治疗,而应该根据骨折的类型及移位的程度,听从专家的建议,该手术时尽早手术,以免错过治疗时机。

本报记者 马媛媛 通讯员 苗广锋

## 潍食品监督管理局 加大监督管理力度

本报9月5日讯(记者 马媛媛)中秋国庆临近,市民外出就餐增多,为确保公众饮食安全,市食品药品监督管理局近期组织开展了餐饮服务环节食品安全监督抽检工作。本期监督抽检样品涵盖了月饼、畜肉、禽肉、植物油、蔬菜、面制品或淀粉制品等节假日消费量较大的食品,以及酱腌菜、凉拌菜、盒饭等风险性较高的食品。现已完成240批次样品采集任务,样品检验工作正在进行。

记者了解到,市食品药品监督管理局在样品采集工作开展前,组织全市参与样品采集的工作人员进行了集中培训,确保监督抽检工作严格按照《食品安全法》及其实施条例、《餐饮服务食品安全监督管理办法》以及《餐饮服务食品安全监督抽检工作规范》等法律法规的规定和要求进行,也保证了监督抽检结果的准确、真实、可靠。

市食品药品监督管理局统筹安排,各县级食品药品监管部门具体承担,并根据各自辖区内实际情况,自主开展样品采集工作,将样品采集的重点放在大型餐馆、餐饮连锁企业等客流量较大、影响较大的餐饮服务单位,以及小型餐馆、小吃店等风险性较高的餐饮服务单位,保证样品采集尽量覆盖各业态类型。在样品采集的过程中,各级监管部门工作人员对食品安全有关政策法规进行了宣传解释,并对部分餐饮服务单位食品加工场所进行现场检查,对存在食品安全隐患的餐饮服务单位及时下达监督意见书,要求餐饮服务单位尽快整改并做好复查准备。

## 奎文区接种门诊年内 全部达到省级标准

本报9月5日讯(记者 马媛媛 通讯员 李玉委 张存山)近日,奎文区6处预防接种门诊已进入设计改造阶段,到11月中旬全部改造完成接受省级考核验收,数字化预防接种门诊将在全区范围内实现接种门诊全覆盖。

奎文区卫生局一名负责人介绍,数字化预防接种门诊是以儿童档案信息卡为载体,集读卡取号、预检、登记、接种、留观为一体的数字化管理的接种门诊,能够将预防接种的各个环节,以数字化电子信息的形式表现出来,达到提高工作效率、保证接种安全、改善服务环境的目的。奎文辖区大虞街道虞河路社区卫生服务站、东关街道民生街社区卫生服务站、梨园街道樱圆东社区卫生服务站、广文街道广文预防接种门诊、区中心医院、区新华医院等6处接种门诊,11月中旬建成运行数字化预防接种门诊,并全部达到省级标准,在全区范围内实现接种门诊全覆盖。

据了解,到11月底,全区接种门诊配备电脑66台、电视机6台、触摸一体机6台,新更换接种台60张,统一标识设置候种区、登记区、接种区和观察区,通过语音呼叫、LED液晶条屏和电脑显示屏等数字传输形式,引导儿童家长按照整个服务流程完成预防接种,实现预防接种全程数字化,有效解决登记台前的拥挤现象,改善接种秩序,减少接种事故的发生率。在硬件改造的同时,通过强化培训、规范操作,在服务软实力上达到省级标准。多次举办了免疫预防知识培训班和接种专题培训。组织开展了免疫规划技能比赛,全区315名接种人员全部经考核合格,持证上岗。接种时间也由周一至周五扩展到周六。