

# 执政为民 关爱民生

## 菏泽市委书记于晓明到市中医医院视察



▲菏泽市委书记于晓明(中)在市卫生局局长闫传银(右)、市中医医院院长郝敬忠(左)陪同下视察市中医医院。

本报菏泽讯(通讯员 李晓虎) 近日,菏泽市委书记于晓明在市卫生局局长闫传银、市中医医院院长郝敬忠等人的陪同下参观了医院门诊病房综合大楼,并先后到医院内分泌科病房保健病房、手术室、ICU病房、文化长廊、医学影像科等处进行实地查看。在门诊现场,于晓明还和就诊的

病人亲切交谈,并询问患者的病情及就诊的感受。

于晓明指出,医疗卫生事业是百姓健康的保障,是城市文明的窗口。近年来,市中医医院在医疗水平和服务质量方面明显提高,各项工作不断创新发展,取得了许多成绩。医院在硬件水平提升的基础上,要不断加强软件建设,提高医

务人员的业务水平,更好地服务群众健康。

据悉,4.1万平方米的市中医医院新建门诊病房综合大楼于今年4月全部投入使用,投入使用后各项综合服务功能齐全,病床达到720床,初步解决了业务用房紧缺的问题,较好地改善了医院的医疗环境。

夏季养生小常识:

## 苦味宜多食 据体质吃水果

立夏之后,自然界的变化是阳气渐长、阴气渐弱,相对人体脏腑来说,是肝气渐弱,心气渐强。

夏天,我们应合理安排作息,及时补充营养物质,采取正确的养生保健方法,以更好地度过夏天。归纳总结如下,希望对您健康、愉快地度过这个夏天有所帮助。

夏季的饮食原则是补肾助肝,调养胃气。夏季饮食宜清淡,以低脂、易消化、富含纤维为主,多吃蔬果、粗粮。平时可多吃鱼、鸡、瘦肉、豆类、小米、玉米、山楂、桃、木瓜、西红柿等;少吃动物内脏、肥肉,少吃过咸的食物,如咸鱼、咸菜等。另外,养护脾胃,最好能多进稀食,吃粥喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。

苦味宜多食,夏季经常吃些苦味食品,能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。如素有“菜中君子”美称的苦瓜,能调和脾胃,清除疲劳,醒脑提神,对中暑、胃肠道疾病有一定的预防作用。苦菜也是一味药食同源的蔬菜,具有清凉解

毒、消毒排脓、去瘀止痛、防治胃肠炎等功能,食用苦菜时,将它的根、叶洗净,可拌可炒可做汤,味道苦中带香,是解暑开胃的佳肴,而且对肠炎、痢疾等有一定的防治作用。

根据体质吃水果,水果主要分三种:寒凉类主要包括柑、橙、菱角、香蕉、柿子、西瓜等;温热类主要有橘子、枣、栗子、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等;甘平类有李子、椰子、枇杷、山楂、苹果等;一般来说,冬天吃温热类水果,夏天吃寒凉类水果,甘平类水果则一年四季都适宜。专家说,不同的适应人群对应不同水果的特殊功效,如消化不良、高血压患者,应多吃山楂、桃、橙子等水果;腹泻者可多吃石榴、柿子等;失眠多梦者,可多吃龙眼、荔枝、胡桃、大枣等;易上火的人,不妨多吃些苹果。总而言之,体质虚寒者宜食用温热类水果,慎用寒凉类水果;体质燥热者则相反;甘平类水果则适宜各种体质的人。

(综合)

# 迎接新生命 分娩可以更轻松

## 菏泽市中医医院开展无痛分娩,让准妈妈们在意识清醒却无痛的状态下实现顺产

文/李德领 李晓虎



俗话说“孩子的生日就是母亲的苦难日。”怀孕生子是人类在漫长的历史进程中繁衍生息的自然能力,在即将生产的准妈妈当中,不少人纠结于选择何种分娩方式,纠结的主要原因是疼痛的恐惧,而有些准妈妈很自然地认为生子就该疼痛。据菏泽市中医医院妇产科主任王丽介绍,目前医院实施的无痛分娩,能够使准妈妈们在意识清醒却无痛的状态下实现顺产。

## 女性可以选择更舒适的分娩方式

医学上的疼痛级别分为12级,级别越高,感受到的疼痛感就越大。而第12级则是难以忍受的痛,如分娩时疼痛。有些准妈妈很自然地认为生子就该疼痛,其实这是一个误区。

针对许多准妈妈对生产疼痛的恐惧,市中医医院妇产

科主任王丽十分理解,并表示疼痛不需要一味靠忍耐,女性有权利选择更舒适分娩方式。“医院自2011年开展无痛分娩以来,已经实施手术数百例,为妈妈们减轻了生产过程中的痛苦。”

据王丽介绍,无痛分娩是

使用各种方法使准妈妈们在分娩时的疼痛减轻甚至消失,可以让她们不再经历疼痛的折磨,减少分娩时的恐惧和产后的疲倦,让她们在时间最长的第一产程得到休息,当宫口开全时,因积攒了体力而有足够力量完成分娩。

## 无痛分娩可明显降低疼痛程度

据王丽介绍,无痛分娩虽然在国外已经用的很普遍,但在我国还是一项新鲜事物,“这是一项简单易行、安全成熟的技术,妈妈们可以放心享用无痛分娩。”

无痛分娩采用硬膜外麻醉,医生在分娩妈妈的腰部硬膜外腔放置药管,这药管中麻醉药的浓度大约相当于剖宫产的五分之一,即淡淡的麻药,是很安全的。药效持久大约在给

药10分钟后,分娩的妈妈就会感觉不到宫缩的强烈阵痛,而能感受到的疼痛就好像来月经时轻微的腹痛。医生注一次药后,连接电子注射泵持续注药,病人还可根据自己的感觉追加药物,直至分娩结束。

据王丽介绍,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,正确的无痛分娩在产房中即可进行,无需进入手术室操作。无痛分娩也

可使医师及护理人员花更多的时间来照顾产妇,因而母体或胎儿一有不正常现象发生时,可以及早发现而加以治疗,并减少难产发生的风险和母体或胎儿的损伤。无痛分娩可以检查子宫内有无胎盘剥离不全、子宫破裂或子宫颈裂伤等,可以减少产后出血或子宫颈闭锁不全的后遗症,也可减少下次怀孕及生产时的恐惧感。

## 精心陪护确保孕产安全

“准妈妈选择无痛分娩可以减少痛苦,但是对医护人员来说,却意味着需要付出更多的精力。”王丽说,医护人员需要全程陪护,关注产妇的身体变化,确保孕产安全。

据介绍,无痛分娩可使准妈

妈没有疼痛感,减少生产时的恐惧与产后的疲倦,进而增进产后面体力的恢复。经验丰富的麻醉医师只要5至10分钟即可完成麻醉操作过程,而整个过程产妇一直处于清醒状态。

据王丽介绍,无痛分娩主

要用于无剖宫产指征及胎儿正常,产妇产道正常,产力正常,无硬膜外麻醉禁忌症的产妇。但是如有妊娠合并心脏病,药物过敏、腰部有外伤史的准妈妈应向医生咨询,由医生来决定是否可以无痛分娩。

