

■女性话题

# 顺产还是剖宫产 由哪些因素决定?

近日,陕西省榆林市待产孕妇坠楼事件引起了社会的广泛关注。据报道,事件发生后,医院与孕家属各执一词,院方表示已对家属说明情况并建议进行剖宫产,但家属否定了医院的说法,目前,该事件仍在调查之中。

湖南省第二人民医院妇产科主任周训华教授提醒,其实不管真相怎样,我们要认识的一个问题就是:十月怀胎,一朝分娩,选择顺产还是剖宫产,应该由产妇的身体条件、精神因素和胎儿情况来决定。

## 盘点顺产种种好处

事实上,由于分娩知识的不断普及,如今不少孕妈们都开始选择顺产。她们已经意识到,顺产对于宝宝来说,分娩过程中子宫有规律的收缩,能让胎儿肺部得到锻炼,肺泡易于扩张,促进胎儿肺成熟,出生后发生呼吸系统疾病少。“经过产道时,胎儿头部受到挤压、头部充血、可提高脑部呼吸中枢的兴奋性,有利于新生儿出生后迅速建立正常呼吸。”周训华教授解释。

同时,有规律的子宫收缩及经过产道时的挤压作用,可将胎

儿呼吸道内的羊水和黏液排挤出来,大大减少新生儿吸入性肺炎等并发症的发生。

## 选择剖宫产 由母体和胎儿情况决定

自然分娩好处多,但由于孕妇或胎儿某一种或多种原因,选择剖宫产可以降低风险,甚至在一些紧急情况下,必须通过剖宫产立即终止妊娠来保障母婴安全。

比如母体方面:有先兆子宫破裂、胎盘早剥、前置胎盘、阴道、软产道、盆腔、宫颈有特殊病变或畸形、胎位异常、高龄初产妇、疤痕子宫、骨盆明显狭小或畸形、妊娠合并症或并发症病情严重者,如妊娠合并严重心脏病、糖尿病、肾病等,做过生殖道瘘修补或陈旧性会阴Ⅲ度撕裂修补术者或有生殖器官畸形者等。

胎儿方面:胎儿宫内窘迫、巨大儿、胎儿珍贵、脐带脱垂等。

## 不可忽视孕妇的精神因素和自信心

周训华教授说,虽然分娩是一种自然的生理现象,但对于孕妇来说也是一个较大的生理变化与心理刺激,需要有充足的体力和必胜的决心。在母体和胎儿生理条件都正常的情况下,孕妇的精神因素也直接决定着分娩的结果。

据调查,准妈妈最怕的是分娩疼痛,并且事实上,每个人对疼痛刺激的耐受力也是不尽相同的。其次是怕出血过多,再次是怕难产。临产前准妈妈的恐惧、焦虑等情绪,会造成分娩过程中不能与医生很好配合,这些情绪也能通过中枢神经系统抑制子宫收缩造成宫缩乏力,导致产程延长,这种情况下,胎儿也可能出现缺血缺氧,宫内窘迫。因此,选择顺产还是剖宫产,应充分考虑孕妇的精神状态和自信心。

刘莉

## 宫颈囊肿一般呈生理性 不必过度焦虑

32岁的李女士上周到医院体检,B超提示她患有宫颈多发性囊肿,李女士担心自己得了肿瘤,因而精神异常紧张,茶饭不思,夜不能寐。体检查出宫颈囊肿,像李女士这样恐惧紧张的人不在少数,其实,她们对宫颈疾病的认识存在一定的误区。

宫颈囊肿也叫子宫颈腺囊肿,在绝大多数情况下是子宫颈的生理性变化。如果只是生理性囊肿,又无其他不适就不需要处理,更没有必要焦虑恐惧。

但部分人对身体健康特别是宫颈疾病的防治意识淡薄也是不可取的,要有健康的身体首先得有良好的生活习惯。现在有些年轻女性,生活方式极不健康,没有预防子宫颈疾病的观念,以至多发子宫颈疾病。预防宫颈疾病需要做到以下几点:避免不洁的性生活;避免反复做人工流产之类的宫腔手术;注意卫生,尽量避免去公共浴室或泳池,不与他人共用洁具;饮食要有节制,起居有规律,不过度劳累,保证充足的睡眠,不多吃辛辣刺激性的食物。

凡已婚或有性生活的女性朋友最好每年都去正规医院做一次阴道镜检查、宫颈管细胞涂片检查和HPV筛查,以避免发生宫颈癌的漏诊和误治。若查出患有宫颈疾病,一定要及时到正规医院找专科医生确诊,让医生制定出适合患者的个体化治疗方案。

河南省中医院妇科教授 褚玉霞

## 缓解更年期抑郁 吃富含氨基酸食物

王女士今年46岁,最近发现自己动不动就发怒,对很多事情提不起兴趣,经检查及问诊,医生考虑王女士可能患上了更年期抑郁症。专家建议更年期女性要注意几个方面:

首先,在饮食方面要多吃含氨基酸多的食物。因为氨基酸在振奋人的精神方面起着十分重要的作用。含氨基酸多的食物有:酸牛奶、香蕉、牛肉和鸡肉等。除此外还要多吃含钙食物,可增进食欲,促进消化吸收,易使人保持愉快的情绪。含钙食物有:黄豆及豆制品、牛奶、鱼、虾、红枣、柿子、韭菜、芹菜、蒜苗等。

其次,要适量运动和保持足够的睡眠。运动可使人产生化学和心理上的变化,可改变血中激素的含量。运动还能使人减少抑郁症患者所具有的那种无能为力的感觉。

最后,对心理症状的表现比较轻微的,应该以自我调节为主,有意识地调节情绪,不要因为自己正处在更年期就放任自己随便发火。如果症状较重,无法自我调节,就要到正规医院就诊。

江苏省人民医院妇女保健科 张宏秀

## 吃药、喝酒、照X片后怀孕 怎么办?

在妇产科门诊,经常遇到早孕时因为吃了药、喝了酒、照了胸透的孕妇,担心胎儿是否健康而惊恐不安。其实也不必盲目恐慌,首先了解以下几点原则:

1、在知道自己怀孕前吃药是“全或无”的关系,就是这种药物或者使胚胎死亡,或者没有副作用。如果在孕周做超声时有胎心,就应该影响不大。

2、孕期喝酒引起的胎儿酒精综合征,发生在长期、大量饮酒甚至孕期还在酗酒的孕妇中,在国内基本看不到这种情况。少量饮酒,应该对胎儿影响不大。

3、胸部透视检查是应用诊断剂量的X射线,对胚胎也不会致畸。



只有接近放疗剂量的X射线,才会致畸。

4、如果在孕早期发烧,体温增高本身对胚胎是有影响的,但也要等超声看有没有胎心才能知道。

另外,所有妊娠中都有一定比

例的自然流产和畸形风险,所以医生无法向任何孕妇保证宝宝没有问题,只有在产前检查中常规进行超声、唐筛等来辅助判断,尽最大可能避免缺陷儿出生。

北京协和医院妇产科 马良坤

## 习惯性流产 要筛查妊娠糖尿病

妊娠期糖尿病是指在妊娠期间发生或发现的糖尿病或不同程度的葡萄糖耐量异常,也就是先怀孕,之后发生的糖尿病。具有下列高危因素的孕妇,应及时进行妊娠期糖尿病的筛查:年龄在30岁以上、妊娠前就肥胖的孕妇、妊娠期体重增加过多、有糖尿病家族史、生过巨大胎儿和出现过不明原因的死胎、早产、新生儿死亡、习惯性流产、羊水过多、多产妇以及发生过反复真菌感染等情况的孕妇。

妊娠糖尿病的孕妇首先要控制

饮食。由于妊娠时母亲不仅自己需要营养,而且还要为胎儿的生长发育提供营养,所以饮食管理的要求与其他类型糖尿病不同,均衡饮食以保证有效控制血糖是妊娠期糖尿病患者饮食管理的关键。

其次要适量运动。运动不仅有益于母子的健康,且有益于糖尿病的控制。妊娠期糖尿病患者不应局限于室内,而应适当参加些户外活动。当然,运动前必须先到医院进行全面系统的体格检查,并与医生一起制订适合自己

的运动方案。

妊娠期糖尿病药物治疗也很关键,经过严格的饮食管理和运动疗法,血糖仍不能有效控制时,妊娠期糖尿病患者就应该接受胰岛素治疗。妊娠期糖尿病患者不可以使用口服降糖药,以免对胎儿构成不利影响。胰岛素是妊娠期糖尿病的主要用药。其用药原则以选择中、短效胰岛素在餐前使用为宜,不宜使用长效胰岛素。

郑州大学第一附属医院内分泌科 李冲