

非药物镇痛分娩方法 有哪些?

临产后的宫缩疼痛会使产妇紧张、焦虑、烦躁及进食减少等一系列不良反应,减轻分娩过程的疼痛,对产妇和新生儿均有很大益处。非药物镇痛分娩是指孕妇进入产程后,在专业助产士的协助和丈夫或家属的陪伴支持下,利用导乐陪伴分娩、呼吸疗法、按摩疗法、音乐等非药物的方式缓解宫缩疼痛、改善躯体不适、加速产程进展的一系列方法。



1. 呼吸减痛法 分娩过程中通过各种呼吸技术,可以起到转移产妇注意力、放松肌肉、减少紧张和恐惧心理的作用,提高孕妇的自我控制感,从而有效减轻分娩疼痛,有助于胎儿娩出。使用呼吸减痛法时,如不能达到要求的呼吸频率标准时,允许产妇按自己的频率和意愿呼吸。

2. 集中和想象 当子宫收缩时,通过集中注意力、注视图片或固定物体等方法来缓解对疼痛的感知。此外,让孕妇积极想象过去生活中某件最愉快的事情,也可起到分散注意力、放松心态的作用,转移对疼痛的关注。

3. 音乐疗法 音乐镇痛分娩是基于音乐治疗与专业陪伴

分娩的融合,在以指导性音乐想象为基的方法上,结合呼吸、冥想、放松、体位、抚触、按摩等技巧,缓解紧张、焦虑、恐惧心理,促进内啡肽的分泌,令产妇放松身心,达到降低产妇分娩疼痛之目的。

4. 导乐陪伴分娩 “导乐”是指经过专门培训、陪伴产妇分娩的女性。产房的助产士不仅要具备熟练的接产技术,同时也应给予一对一导乐陪伴,使孕妇在生理、心理、情感、信息等方面得到整体照护和支持,增强分娩信心,获得积极的分娩体验。

5. 水中分娩 是指孕妇在充满温水的分娩池中,利用水的浮力和适宜的温度完成自然分娩的过程。适宜的水温能使产妇保持镇静、舒适,并改善子

宫灌注,促进子宫收缩,缩短产程。水的浮力有利于身体发挥自然节律,便于产妇改变体位和休息。水中分娩既有其优点,但也存在一定的风险,产妇需要慎重选择。

6. 经皮神经电刺激疗法 通过使用表皮层电机神经刺激器,持续刺激背部胸椎和骶椎的两侧,使局部皮肤和子宫的痛阈提高,并传递神经系到神经中枢,激活体内抗痛物质和内源性镇痛物质的产生,从而达到镇痛的目的。此法由助产士操作,可根据自身耐受程度调节刺激强度和频率,对产妇和胎儿没有不良影响。

长沙市浏阳市人民医院
产科 邱娟

妊娠期糖尿病如何护理?

妊娠期糖尿病是指女性怀孕后,因糖代谢异常而首次出现的糖尿病,是妊娠期多见的合并症之一。妊娠期糖尿病一般没有明显症状,很容易漏诊而耽误治疗。那么,如何尽早发现妊娠期糖尿病?又该如何护理呢?

妊娠期糖尿病容易引起孕妇感染、高血压、羊水过多等情况,还会引发胎儿高血糖、巨大儿、胰岛素分泌异常,以及新生儿低血糖等母婴并发症。一般情况下,大多数妊娠期糖尿病孕妇在分娩后,血糖能恢复正常,但也有50%左右的孕妇后期会发展成2型糖尿病,并且该孕妇如果再次妊娠,复发率可达68%。因此,女性怀孕后一定要定期产检,尽早发现血糖异常,尽早处理,避免引起各种母婴并发症,危害母婴健康。

怀孕早期,应该对血糖进行严密监测,并根据血糖水平以及胎儿的生长发育的具体需求,对患者的热量摄

入进行严格的监控。合理安排患者的膳食结构,帮助患者建立良好的饮食习惯,保障患者充足的营养摄入。怀孕早期可根据自身的具体情况适当的运动,但要避免出现超负荷运动,以及过度劳累的情况发生。护理人员应根据患者的个体状况,不断优化护理方案,并对患者进行健康教育指导,使患者了解在日常生活中应当如何保持良好的自我护理习惯。例如多泡脚可以促进机体的血液循环;多读书可以改善自身的情绪状态,消除不良情绪;这些均有助于改善患者的妊娠状态,避免高风险事件发生。

孕晚期,患者应保证每日摄入的总热量在15千焦左右,并合理安排糖类、脂肪、蛋白质等营养成分

的配比。每日适当运动,运动时间保持在30分钟左右,每周可以进行3~5次,运动过程中,家属应当予以陪伴,避免患者出现低血糖现象。还要控制脂肪摄入比例,应控制在总热量的25%以内,严格限制饱和脂肪酸的摄入,如猪油、牛油等动物类脂肪,可用芝麻油、花生油等不含饱和脂肪酸的植物油代替(椰子油除外)。

长沙市宁乡市妇幼保健院
陈菊香



儿童龋齿尽早治疗

儿童龋齿通常是由于牙齿被细菌侵害,或因为儿童生活习惯、饮食习惯不健康导致的。出现龋齿后,牙齿会发黑,严重者会在食用过冷、过热或过酸、甜的食物时疼痛,严重影响患儿的日常生活。如放任不管,龋齿极易引发牙神经痛和牙根发炎,甚至影响恒牙胚发育,影响恒牙萌出顺序和位置,导致新萌出的恒牙发生龋坏,以及各种牙颌畸形等后果。因此,儿童龋齿不容忽视,应及时到医院检查治疗,以下简单介绍几种常用治疗龋齿的方法,供读者参考。

1. 药物治疗 药物治疗通常用于龋坏程度较轻的初期患者,以及抑制龋齿进展或蔓延,常用的药物为氟化物及硝酸银,作用机制是防腐杀菌,堵塞牙本质小管,增强抗龋能力。

2. 预防性树脂充填术 该方法仅能去除窝沟处的病变牙釉质或牙本质,根据龋损的大小,将高分子树脂材料填放在龋齿坏损窝沟处,并在牙面上涂布封闭剂,是一种窝沟封闭与沟窝龋充填相结合的措施。该方法可杜绝外来细菌再次入侵,并避免已侵入的细菌吸收营养物质继续繁衍,直至细菌完全死亡,从而治愈龋齿。

3. 充填法 该方法是去除龋坏组织,制备洞形,用牙科充填材料充填窝洞,恢复牙冠外形和功能的一种方法。目前用于补牙的材料主要有两种,一是玻璃离子,其粘性较好,且不会对患者的牙髓造成损害,刺激性较小,比较适于年纪较小的患者。二是复合树脂,这是一种既美观,又具有良好性能的充填材料,能够长期保持有效性,树脂的色泽也与天然牙相似。此外,树脂具有极强的可塑性,能够为医生提供更加充足的时间进行填充塑形、打磨、抛光,临床修复效果良好。

4. 预成冠修复 龋齿导致后牙大面积缺损,无法获得固位型和抗力型,先去除龋齿病变,进行填充后选择与牙体直径相等的金属预成冠,修剪边缘使其与牙体贴合用粘结材料粘固。金属预成冠可以恢复牙齿应有的外形和咀嚼功能,对于儿童而言,是治疗大面积龋坏牙齿的最好方式。儿童前牙多颗乳牙龋坏,选用透明材质预成冠,随着树脂粘结材料的技术进步,前牙预成冠的修复可以达到很好效果,让很多小朋友找回了阳光灿烂的笑容。

儿童龋齿是常见的儿童疾病,目前对于儿童龋齿的治疗已经逐渐成熟,治疗方式不断丰富,能够为儿童提供更具有针对性的治疗手段。为有效预防儿童龋齿,日常生活中,家长有义务帮助儿童养成良好的饮食习惯与生活习惯,如少吃甜食,坚持正确的方法刷牙,注意牙齿卫生。患了龋齿也不必慌张,可针对龋齿早、中、晚期的不同情况,进行针对性的治疗。医生应充分了解儿童的实际情况,选择最适合儿童的治疗方式,及时阻止龋齿对儿童造成进一步伤害。

湖南省怀化市中国人民解放军
96603部队医院口腔科 刘丽丽