

# 关于分娩镇痛的那些事

医学上将人类能够感受到的疼痛分为12级,等级越高,疼痛感越强,而分娩时的疼痛可以达到12级,可见疼痛之剧烈,由此也带来了一定的风险。分娩镇痛不仅能降低孕妇分娩过程中的痛苦,最重要的是保护孕妇和胎儿的安全。那么,什么是分娩镇痛?分娩镇痛时需要注意些什么呢?

## 什么是分娩镇痛?

分娩过程中,女性会经历强烈的疼痛,这是由于子宫收缩和胎儿通过产道所引起的。分娩镇痛是一种通过药物或其他方法减轻分娩过程中疼痛的方法,可以让女性更加舒适地度过分娩过程。

## 分娩镇痛的方法有哪些?

1. 气体镇痛:气体镇痛是一种通过吸入混合氧气和笑气(一氧化二氮)的方法来减轻分娩疼痛的方法。这种方法会让产妇感到轻微的头晕和放松,但不会影响婴儿的健康。
2. 静脉镇痛:静脉镇痛是一种通过静脉注射药物来减轻分娩疼痛的方法。这种方法会让产妇感到非常舒适,但是需要密切监测产妇和婴儿的健康状况。
3. 腰麻和硬膜外麻醉:腰麻和硬膜外麻醉是一种通过把麻醉药注射到脊髓或硬膜外腔来减轻分娩疼痛的方法。这种方法可以让产妇感到完全无痛,但是需要密切监测产妇和婴儿的健康状况。
4. 非药物镇痛:如按摩、呼

吸练习、水疗和音乐疗法等。

## 分娩镇痛

### 什么时候使用最合适?

分娩镇痛可以减轻分娩疼痛,提高产妇的舒适度和满意度。一般来说,分娩镇痛的使用时间应该根据产妇的疼痛程度和分娩进展情况来决定。

如果产妇的疼痛程度较轻,可以先采用非药物镇痛方法,如按摩、呼吸练习、瑜伽等,等到疼痛加重时,再考虑药物镇痛,具体可以在宫口开到2~3厘米时开始使用,这样既可以减轻疼痛,同时不会影响分娩进程。

### 分娩镇痛有哪些注意事项?

1. 分娩镇痛前一定要将自己的过敏史、是否患有其他疾病、正在服用哪些药物告诉医生。
2. 分娩镇痛有多种方式,每种方式都有其优缺点,具体选择哪种还需根据产妇、胎儿的具体情况决定。现在一般选用硬膜外麻醉和腰麻。



3. 分娩镇痛可能会对胎儿产生一定的影响,如降低胎心率等,因此需要密切关注胎儿情况。

4. 分娩镇痛可能会导致一些副作用,如头晕、恶心、呕吐等,需要及时告知医生。

5. 分娩镇痛并不是完全无痛的,如果采取镇痛措施后仍感觉疼痛,也不要紧张,医生会根据产妇的具体情况及时调整方案或药物剂量。

6. 分娩镇痛并不是适用于所有产妇,一定要在医生的指导下使用。

长沙市望城区妇幼保健  
计划生育服务中心 杨慧

## 小儿肺炎多发 科学护理康复快

小儿肺炎是儿科最常见的呼吸系统疾病,一年四季均可发病,其中冬春季节更为常见,主要症状为发热、咳嗽、呼吸困难,少数患儿会出现食欲减退、烦躁、嗜睡等症状,如小儿出现咳嗽、发热,并持续一周时,应高度警惕肺炎可能。孩子患上肺炎后,家长一定要加强护理,科学恰当的护理有助于疾病康复,下文就简单介绍如何对小儿肺炎患者进行科学护理。

小儿肺炎最常见的病因是病原体感染,儿童各个系统发育尚未完善,机体免疫力低下,病原体更容易入侵肺部引起肺炎,而居室拥挤、通风不畅、空气污浊等环境因素也是诱发肺炎的主要原因之一。因此,保持室内空气清新、温湿度适宜对预防小儿肺炎非常重要。

小儿患肺炎后要注意多休息,保持呼吸道通畅,及时清除鼻腔分泌物。若痰液过于粘稠难以排出,可以进行雾化吸入,家长也可以五指并拢,手握空拳成空杯状,由下而上、由外而内拍打患儿背部,并协助转换体位,促进痰液排出;年龄稍大的儿童可指导其正确的咳嗽咳痰方法。如果各种方法都不能有效咳出痰液,可使用吸痰器吸出痰液,平时用棉签蘸取少量温水清洁湿润患儿鼻腔,及时清理分泌物,保持呼吸道通畅。另外,小儿的衣服和被子不宜过厚过多,衣被过多会导致幼儿散热不良,加重气喘、呼吸困难等症状,应根据天气和室温及时增减衣物。

患儿的食欲一般会变差,家长在饮食方面应注意给予孩子营养丰富且易于消化的流质食物,少食多餐。鼓励患儿多喝水,有助于呼吸道黏膜保持湿润,利于痰液咳出,同时也可预防发热。除了保证充足的营养与水分外,还要注意以下几个禁忌:1)忌高糖、高蛋白食物,过多的蛋白质饮食会增加尿素排出,从而加剧体内水分流失;高糖食物会抑制体内白细胞的杀菌作用,不利于疾病的恢复。2)忌油腻辛辣食物,这类食物容易对儿童肠胃造成刺激,影响消化功能,导致必要的营养素无法及时得到补充,从而降低机体抗病能力。

最后,家长平时应培养小儿良好的卫生习惯,经常到户外活动,增强体质,少去人多空气不流通的场所,避免与呼吸道感染者接触,定期健康检查,按时接种疫苗。患病后要在专业医生或药师的指导下用药,切勿盲目滥用抗生素或退热药。

怀化市溆浦县中医医院  
儿科 唐杜鹃

## 小孩到底 能不能喝茶?

王女士:我家孩子平时不喜欢喝白开水,但是非常喜欢喝茶,请问孩子到底能不能喝茶?

深圳市儿童医院临床营养科主治医师肖海荣:茶中含有咖啡因,摄入过多的咖啡因可导致心律不齐、焦虑、失眠等问题,儿童神经系统尚未发育成熟,对咖啡因的反应更敏感。所以,美国儿科学会不建议12岁以下儿童饮用含咖啡因的饮料;12~18岁的青少年每天不要摄入超过100毫克的咖啡因。此外,喝茶会影响铁的吸收,经常喝茶的儿童容易缺铁,茶叶中的鞣酸还可与蛋白质结合,生成不能被人体吸收的鞣酸蛋白,不利于儿童健康。

因此,建议12岁以下的儿童不喝茶,12岁以上的儿童也要少喝,尽量喝淡茶,不要空腹喝茶。

## ■女性话题 阴道炎困扰女性生活 防治并重

阴道炎是指阴道内的炎症,通常是由细菌、真菌、病毒、寄生虫等感染引起,是女性常见的疾病之一,主要表现为阴道瘙痒、疼痛,分泌物增多等,给女性生活带来很大的困扰。那么,阴道炎该如何治疗?平时又应怎样预防呢?

阴道炎的治疗主要包括药物治疗和物理治疗两方面。

首先是药物治疗。如阴道炎是由细菌感染引起,可以用抗生素进行治疗。抗生素可以抑制和杀死细菌,缓解炎症症状,如瘙痒、疼痛、分泌物增多等,常用的抗生素有甲硝唑、克林霉素、四环素类药物等。如果阴道炎是由真菌感染引起的,则需要用氟康唑、红霉素等抗真菌药物,其中,氟康唑需要口服,红霉素可以口服,也可以外用,霜剂、凝胶、洗液均可,具体使用方法咨询专业医生。对于滴虫引起的阴道炎,可以用甲硝唑、替硝唑等药物治疗,这些药物可以杀死寄生在阴道内的滴虫,缓解炎症症状。

除口服药物治疗外,物理疗法也有一定的作用,具体包括臭氧治疗、红光治疗和雾化治疗。臭氧治疗具有较强的杀菌消炎作用,能破坏致病菌的细胞结构,改善阴道内环境,促进阴道黏膜的修复。红光治疗则

是利用红光照射阴道,促进阴道黏膜的再生和修复。雾化治疗则是通过雾化设备将药物送入阴道深处,发挥药物的局部作用,有助于缓解炎症,促进组织修复,改善阴道环境。这些物理疗法相辅相成,联合应用能起到更好的治疗效果,需要提醒的是,使用物理疗法时要注意个体差异和治疗效果的不确定性,谨慎选择,确保安全有效。

预防阴道炎,养成良好的卫生习惯很重要,尤其是在月经期间和性行为前后。每天用干净流动的温水清洗外阴,不要用含有强烈化学成分的肥皂和洗护剂,也不要使用阴道喷雾剂或护理产品,以免破坏阴道的菌群平衡;性生活时要正确采取避孕措施,避免细菌、真菌或病毒感染。对于已经患上阴道炎的女性,不要与他人共用洗漱用品,避免同房,毛巾、被单等贴身物品要常洗常晒,避免炎症加重。日常生活中选择棉质内衣和宽松的裤子,保持私处通风干燥,减少细菌滋生。保证充足的睡眠与适度的运动,避免暴饮暴食,少吃高脂高糖高辣等食物,以利于调节身体免疫功能,增强身体抗炎能力。

长沙市望城区  
妇幼保健计划生育服务中心 叶茂