

分娩前后需要注意的问题

□杨小妹

大多数女性都要经历分娩这道“鬼门关”，分娩之时，大概是产妇最紧张的时刻，历经十月怀胎在此时终于要有结果，此时的产妇心里非常紧张，充满了各种担忧与不确定。对此，本文就针对分娩阶段产妇常问到的问题进行答疑解惑。

1. 自然分娩与剖宫产介绍

自然分娩为人类正常繁衍的生理过程，多数产妇具有自然分娩的条件。相对于剖宫产，自然分娩对于母婴健康安全有着较多的好处，如可帮助胎儿及时建立呼吸；分娩之后可以有效防止大出血以及产后感染并发症，利于产后康复。自然分娩阶段，母体内的免疫球蛋白可以传递给新生儿，确保其出生后具备较强的抵抗力。但是，自然分娩也会有一些不足，如在子宫收缩之下产妇腹部常伴有剧烈的疼痛，随着精神上的紧张与肉体上的疼痛，需要产妇以及家属做好准备，对产妇多进行支持与关怀。

采用剖宫产的方式可以让产妇免受强烈的阵痛之苦，在难产的情况下，剖宫产可以挽救产妇的生命。当然，在实施阶段，会导致产妇出血量大、并发症多等情况，包括伤口感染、腹腔脏器粘连以及麻醉后遗症等，整个治疗阶段时间长、费用高。

2. 将要分娩的征兆

孕晚期阶段，孕妇时常会感到下腹会发生明显的坠痛，这主要是由于子宫收缩作用下，推动胎儿沿着产道方向下降所引起。在胎儿头部下降的作用下，子宫壁与胎膜发生分离，从而造成小血管破裂的现象，形成出血，此时的出血量一般较少，且多伴有黏稠分泌物，其颜色多呈现粉色或褐色。通常情况下，发生见红现象24小时之后孕妇会明显感觉到腹部阵痛，部分孕妇可能在几天或者是一周之后才能生产，因此见红之时不必马上前往医院。如若出血量较大，且色泽鲜红，则应当马上前往医院就诊。见红之后孕妇子宫会出现明显收缩，其中伴随阵痛。在正式临产阶段，孕妇会感到不规则宫缩且间隔时间相对较长，通常会维持较长时间。

3. 分娩前破水如何处理

不管何时破水，都应当及时前往医院进行诊断，对其进行判定。当存在破水迹象时，产妇应当及时采取平躺位进行休息。这主要是由于在脐带脱垂作用下，会压迫脐带，导致母体内的血流以及氧气难以正常输送到胎儿体内，所以在严重缺氧的情况下会导致产妇宫内窘迫，当脐带血流出现完全阻断的情况下，则会造成胎死腹中。

4. 从临产到分娩的时间

多数情况下，产妇在首次感受到明显宫缩与破水之日起开始对分娩时间进行计算。而医院助产护士以及医生多在宫口开大之时对产程进行计算。此时，孕妇已经感受了几个小时的宫缩疼痛，似乎产程已经持续了很长时间。通常情况下，以正常产程为例，初产妇所用时间一般在8—14个小时，而经产妇一般持续时间在6—8小时，没有特殊情况不会超出24小时。影响产程的要素较多，如产力、产道、胎儿、心理等多种因素。

5. 结语

了解分娩前后需要注意的问题，这样在之后的分娩阶段才能正确对待，及时应对各种情况，保证母婴的健康安全。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)

肝胆术后, 如何进行管理

□黄毅

肝胆手术是一种常见的外科手术，通常包括肝脏或胆囊的切除、修复或其他相关流程。术后的康复过程需要患者积极参与，以确保身体尽快恢复健康。以下是一些可以帮助患者术后更好地管理自己健康状况的建议。

1. 术后第一步: 遵循医嘱

肝胆术后，患者正确而积极地遵循医生的建议是确保顺利康复的第一步。医生的指导对于控制感染、减轻疼痛、促进愈合以及避免并发症都至关重要。患者要严格按照医生开具的处方用药，确保每次用药剂量和用药时间都符合医嘱，理解每种药物的作用以及可能引起的副作用，及时向医生报告任何异常症状。这可能包括抗生素、止痛药以及其他必需的药物。

此外，根据医生的建议调整饮食。通常初期建议选择清淡、易消化的食物，以减轻消化系统的负担；避免高脂、高胆固醇和刺激性食物，尤其是对于胆囊手术后的患者，以预防胆囊或胆管的不适。术后初期，适度的休息对于促进伤口愈合至关重要。之后，在医生允许的情况下，逐渐增加轻度的体力活动，如散步，以促进血液循环和肌肉活动。

2. 饮食调整: 小心胆固醇

肝胆术后的饮食调整对于促进康复至关重要，在控制胆固醇的摄入方面需要特别注意。患者应选择低脂的食物，避免高胆固醇和高脂肪的食品。

新鲜水果、蔬菜、全谷类食物和瘦蛋白是良好的选择。选择低脂的蛋白质食物来源，如鸡肉、鱼类、豆类和豆腐等。限制红肉的摄入，因为其可能含有较高的脂肪。选择富含健康脂肪的食物，如橄榄油、鱼油、坚果和种子类，其中的不饱和脂肪有助于维持心血管健康，但要避免过量摄入。增加膳食纤维的摄入，包括全谷类、蔬菜和水果等，其中的膳食纤维有助于维持肠道健康，促进消化。尽量避免辛辣、油腻和刺激性食物，因为它们可能会引起不适感，尤其是对于胆囊术后患者。将食物分成小份、食用频繁的餐食，而不是少量大餐，以减轻胆道负担，这有助于促进消化和防止胆汁蓄积。

3. 恢复期运动: 逐步增加

肝胆术后，适度的运动对于促进康复、增加肌肉力量以及提高整体健康水平都是非常重要的。然而，进行运动时需要谨慎，并且应根据医生的建议逐步增加运动强度。在进行任何运动计划之前，必须得到医生的明确许可。医生会评估患者的康复进展，确定何时以及以何种方式开始运动。开始时选择轻柔的活动，如散步，这有助于促进血液循环、缓解肌肉紧张，不会对手术部位施加过大的压力。之后再逐渐增加运动时间，让身体慢慢适应新的运动负荷，避免过度劳累。逐渐增加运动强度包括逐渐提升步行速度、增加散步时间，或者逐

渐引入轻度的有氧运动，如游泳或骑自行车。进行运动时，患者要注意身体发出的信号。如果出现任何不适感或疼痛，则应立即停止运动，并向医生报告。

4. 管理疼痛: 药物与生活方式

管理疼痛是肝胆术后患者康复过程中的关键一环。合理的疼痛管理可以提高患者的舒适度，促进其正常活动，并有助于更快地康复。严格按照医生开具的止痛药治疗方案用药，并确保在规定的时间内服用药物，以维持稳定的药效。根据疼痛程度，适量使用止痛药物，但过度依赖止痛药，可能导致依赖性或其他不良反应。不要自行增加或减少止痛药的剂量，应在医生的指导下进行调整。了解所用止痛药的效果和可能引起的副作用，及时与医生沟通并报告任何不适反应。对于一些术后的疼痛区域，可以尝试轮流使用热敷和冷敷，以缓解肌肉紧张和减轻疼痛感。维持正确的姿势也有助于减轻疼痛，但要避免长时间保持同一姿势，尤其是对手术部位的过度压力。学习深呼吸和放松技巧，有助于缓解身体的紧张感。积极控制体重，避免过重体重对手术部位产生的额外负担，有助于减轻疼痛感。

总的来说，肝胆术后的管理需要患者在医生的指导下综合考虑饮食、运动和药物等多个方面。通过积极参与康复过程，患者可以更快地恢复正常生活，并保持良好的健康状态。

(作者单位:四川省射洪市人民医院)

骨折 X 光片, 你了解多少

□邢希波

本文旨在通过一系列骨科常见骨折的 X 光片，向读者介绍骨折的基本概念、分类以及诊断方法。希望通过对相应 X 光片的介绍和分析，帮助读者更好地了解骨折的本质，增加对骨折的认识。

1. 骨折概述

骨折是指骨骼完整性的丧失，通常由外伤、事故或疾病引起。在骨科中，骨折的诊断和治疗是至关重要的。X 光片作为一种常见的诊断工具，能够清楚地显示骨折的部位和程度。

2. 常见骨折类型与 X 光片介绍

骨折主要分为闭合性骨折和开放性骨折两种，其中，闭合性骨折的皮肤完好无损，骨折端没有与外界相通；开放性骨折的皮肤有破损，骨折端直接或间接地与外界相通。根据骨折的不同部位，又可分为不同的类型，其 X 光片也会有相应的显示。

2.1 锁骨骨折

锁骨是连接肩胛骨和胸骨的骨骼，呈“S”形。锁骨骨折通常由间接暴力引起，如摔倒时手部着地。X 光片显示锁骨中断，可能伴有移位。

2.2 肱骨骨折

肱骨是上肢主要的支撑骨，分为上、下两端。肱骨骨折多由外伤导致，如撞击、摔倒等。X 光片显示肱骨中断，可能伴有移位。

2.3 桡骨骨折

桡骨是前臂外侧的细长骨。桡骨骨折通常由外伤导致，如手部支撑着地。X 光片显示桡骨中断，可能伴有移位。

2.4 腰椎骨折

腰椎是脊柱的主要部分，负责支撑身体。腰椎骨折通常由外伤导致，如摔跤、车祸等。X 光片显示腰椎中断，可能伴有移位。

2.5 胫骨骨折

胫骨是下肢主要的承重骨，位于小腿内侧。胫骨骨折通常由外伤导致，如撞击、摔倒等。X 光片显示胫骨中断，可能伴有移位。

3. 诊断方法与注意事项

X 光片是一种非常重要的诊断工具，能够清晰地呈现骨折的部位和程度，为医生提供关键的诊断依据。在解读 X 光片时，医生需要结合患者的病史和临床表现，综合分析各种信息，以获得更准确的诊断结果。患者的病史包括受伤的时间、部位、疼痛的

程度以及是否有其他伴随症状等。临床表现则包括医生的检查、患者的自我感觉以及其他医学检查结果等。综合分析这些信息，能够帮助医生更准确地判断病情。

然而，由于 X 光片只能提供二维的图像信息，因此，其诊断效果可能会受到一定的限制。

为了更加准确地诊断病情，CT 和 MRI 这类高级成像技术应运而生。它们可以提供更详细、更立体的骨骼结构和软组织图像，为医生提供更多的诊断依据，使治疗更加准确。这些技术能够更好地揭示骨折的细节，包括骨折的类型、程度及恢复情况等，从而有助于医生制订更合理、更有效的治疗方案。

尽管 X 光片在诊断骨折方面具有重要的作用，但我们也应该注意到辐射暴露可能带来的潜在风险。因此，在拍摄 X 光片时，辐射剂量应当控制在最低限度，以确保患者的安全。

4. 结语

了解常见的骨科骨折类型和相应的 X 光片表现，对于提高对骨骼疾病的认知和理解水平是至关重要的。通过本文的介绍，希望读者能够更好地了解骨折的本质和诊断方法，从而更好地预防和治疗骨折。

(作者单位:河北省唐山市开平医院)