

分娩过程中科学镇痛的重要性

□ 吴家剑

分娩过程中确实存在许多不良反应,其中疼痛是最为常见的问题。由于分娩过程中子宫的强烈收缩和宫颈的扩张,产妇会感受到强烈的疼痛感,甚至可能出现剧烈的疼痛。此外,分娩过程中还可能发生许多其他不良反应,如紧张、焦虑、疲劳、体力消耗等。因此,科学镇痛对于顺利分娩至关重要。

首先,了解分娩过程中的疼痛机制是科学镇痛的关键。分娩过程中的疼痛主要来源于子宫收缩和宫颈扩张引起的肌肉紧张,以及产道扩张引起的肌肉拉伸。此外,胎儿的下降和压迫也会导致疼痛。针对这些疼痛因素,我们可以采取多种科学镇痛方法,如药物镇

痛、非药物镇痛等。

非药物镇痛方法包括:

- 1.呼吸法:通过呼吸调节来缓解疼痛。产妇可以尝试不同的呼吸方式,如浅呼吸、深呼吸、缓慢呼吸等。
- 2.按摩:专业的按摩可以缓解肌肉紧张和疼痛。
- 3.放松技巧:如渐进性肌肉松弛、冥想等,可以帮助产妇放松肌肉,减轻疼痛。
- 4.心理疏导:分娩过程中的疼痛和紧张情绪相互影响,心理疏导可以帮助产妇放松心情,减轻疼痛。
- 5.热敷和冷敷:通过温度改变来缓解疼

痛,但需要注意温度的控制。

对于物理治疗疼痛不能达到缓解的,常用的麻醉方法是:椎管内麻醉。目前椎管内麻醉已在产科镇痛中广泛开展。它的优点是起效快,效果确切,对产妇和胎儿副作用小。除了镇痛方法,还有一些其他因素可以减少分娩过程中的不良反应。例如:

- 1.适当的运动:适当的运动可以帮助产妇增强体力,促进产程的进展。
- 2.合理的饮食:合理的饮食可以提供产妇所需的能量和营养,有助于体力恢复。
- 3.良好的睡眠:产妇需要保证充足的睡眠时间,以缓解疲劳和紧张情绪。

4.家庭和社会的支持:家庭和社会的支持对产妇来说非常重要,可以帮助她们放松心情,减轻压力。

最后,分娩过程中的不良反应不仅对产妇有影响,也对胎儿产生一定的影响。科学镇痛可以帮助产妇保持稳定的心态和良好的身体状态,从而更好地与胎儿进行交流和互动,促进胎儿的正常发育。

总之,分娩过程中有诸多不良反应,科学镇痛是关键。产妇可以根据自己的情况选择合适的镇痛方法,并遵循医生的建议。同时,家庭和社会应给予产妇充分的支持和关爱,帮助她们顺利度过分娩过程。

(作者单位:唐山市职业技术学院附属医院)

妊娠高血压患者的五个护理建议

□ 高艳

妊娠高血压是一种在妊娠期间发生的高血压症状,常常对孕妇和胎儿的健康造成威胁。了解并采取适当的护理措施,对于预防和控制妊娠高血压非常重要。以下是我们为您提供五个护理小建议,帮助您在孕期安全度过。

1.定期产检:产检是确保母婴健康的重要步骤。定期产检可以及时发现妊娠高血压的症状,并在必要时采取相应的治疗措施。一般来说,医生会建议孕妇在孕期每周进行一次产检。如果您有妊娠高血压家族史或其他高危因素,可能需要更频繁的产检。

2.健康饮食:保持均衡的饮食对于控制

血压和预防妊娠高血压非常重要。应多摄入富含蛋白质、钙、镁和钾的食物,如瘦肉、鱼类、蔬菜和水果。限制摄入过多的盐分和高脂肪食物,以降低血压。

3.适当运动:适度的运动有助于控制体重,降低血压,并增强心血管健康。在孕期,您可以选择散步、孕期瑜伽或游泳等低至中强度的运动。请在开始任何新的运动计划前咨询医生,以确保运动不会对您的健康造成不良影响。

4.控制水分摄入:过多的水分摄入可能导致水肿和血压升高。请遵循医生的建议,控制每天的水分摄入量。在妊娠晚期,您可能需

要减少饮水量,以防止夜间频繁排尿。

5.保持情绪稳定:情绪波动可能导致血压升高,对母婴健康造成影响。在孕期,您可以通过与家人和朋友交流、阅读或听音乐等方式来保持情绪稳定。如有需要,请咨询医生以获取心理支持。

除了以上五个护理小建议,还有一些额外的注意事项需要您牢记:

- 1.了解症状:妊娠高血压的症状可能包括头痛、视力模糊、恶心和呕吐等。如出现这些症状,请立即就医。
- 2.合理休息:保证充足的休息对于控制血压和维持母婴健康至关重要。避免过度劳

累,确保有足够的睡眠时间。

3.避免过度压力:长期处于压力环境可能导致血压升高。尽量减少生活中的压力源,如避免紧张的社交场合或过度担忧。

4.坚持健康的生活方式:戒烟、限制酒精摄入、避免滥用药物等健康生活方式有助于降低妊娠高血压的风险。

总之,妊娠高血压是一种常见的妊娠期并发症,但通过采取适当的护理措施和注意事项,您可以有效地预防和控制该疾病。定期产检、健康饮食、适当运动、控制水分摄入和保持情绪稳定是关键的管理小建议。

(作者单位:馆陶县人民医院)

骨质疏松的危害与预防方法

□ 王银燕

骨质疏松是一种常见的骨骼疾病,主要是由于骨骼内部钙质流失过多,导致骨骼变薄、变脆,容易发生骨折。骨质疏松通常发生在中老年人身上,但近年来,随着人们生活方式的改变,该疾病也逐渐出现在年轻人群中。

一、骨质疏松的危害

1.疼痛:骨质疏松会导致骨骼疼痛,尤其是在脊柱和髋部,这些部位是骨质疏松最常见的受累部位。

2.骨折风险:骨质疏松患者容易发生骨折,尤其是脊椎、髋部和手腕等部位。骨折后恢复期长,给患者带来极大的身体和精神负担。

3.日常生活受影响:骨质疏松患者由于疼痛和骨折的影响,容易影响日常生活,如行走、弯腰、拿重物等。

4.心理压力:长期的疾病困扰和骨折带来的身心压力,可能会给患者带来心理阴影,影响生活质量。

二、如何预防骨质疏松?

1.均衡饮食:保持足够的钙、磷、维生素D的摄入,如多吃牛奶、豆腐、绿叶蔬菜等食物。同时,适当摄入蛋白质以帮助骨骼生长。

2.适量运动:定期进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,有助于提高骨密度,预防骨质疏松。

3.避免烟酒:长期大量吸烟和饮酒会加速钙质流失,增加骨质疏松的风险。

4.定期体检:定期进行骨密度检查,及早发现骨质疏松并采取相应措施。

5.合理用药:在医生的指导下,使用适当的药物如钙剂、维生素D等,有助于预防骨质疏松。

三、骨质疏松的护理知识

1.保持良好的生活习惯:保持充足的睡眠,避免熬夜和过度疲劳,有助于维持骨骼健康。

2.适当休息与锻炼:适当进行按摩、

热敷等物理疗法,有助于缓解骨骼疼痛。此外,适度的体育锻炼也有助于增强骨质量。

3.合理安排作息时间:避免长时间处于紧张、焦虑等情绪状态,保持心情愉快,有助于预防骨质疏松的发展。

4.合理使用药物:在医生的指导下,使用适当的药物如非甾体抗炎药、抗骨质疏松药物等,有助于缓解疼痛和控制病情。

5.定期复查:定期进行骨密度检查和相关指标的监测,以便及时发现病情变化并调整治疗方案。

总之,骨质疏松是一种常见的骨骼疾病,其危害不容忽视。通过均衡饮食、适量运动、避免烟酒、定期体检、合理用药等措施,可以有效预防骨质疏松的发生。同时,了解并掌握骨质疏松的护理知识,有助于患者更好地管理病情,提高生活质量。

(作者单位:四川省广安市广安区人民医院)

胃炎是一种常见的消化系统疾病,其主要表现为胃部疼痛、恶心、呕吐等症状。中医药方在治疗胃炎方面具有一定的优势,本文将向大家介绍几个常用的治疗胃炎的中医药方,供大家参考。

一、甘草泻心汤

甘草泻心汤是一种常用的治疗胃炎的中药方剂,其组成成分包括甘草、干姜、半夏、黄连等。该方具有和胃降逆、清热泻火的作用,适用于胃热壅盛、胃气上逆的患者。患者需要将药物煎煮后服用,每日一剂。

二、香砂六君子汤

香砂六君子汤是一种具有益气健脾、和胃止痛作用的中药方剂,适用于脾胃虚弱、气滞痰阻的患者。该方由人参、白术、茯苓、甘草、半夏、木香、砂仁等组成,患者需要将药物煎煮后服用,每日一剂。

三、四逆散

四逆散是一种具有调和肝脾作用的中药方剂,适用于肝脾不和、胃气上逆的患者。该方由柴胡、芍药、枳实、甘草等组成,患者需要将药物煎煮后服用,每日一剂。同时,可配合推拿等方法进行治疗。

四、黄芪建中汤

黄芪建中汤是一种具有温中散寒、补气养血作用的中药方剂,适用于脾胃虚弱、气血不足的患者。该方由黄芪、白芍、桂枝、生姜、大枣等组成,患者需要将药物煎煮后服用,每日一剂。可适当配合艾灸等方法辅助治疗。

注意事项:在选择中医药方时,请务必在专业医师的指导下进行,切勿自行配药。同时,在治疗过程中,患者还应注意饮食调理,避免食用生冷、辛辣、油腻等刺激性食物,以清淡易消化食物为主。此外,保持良好的作息时间,适当进行运动锻炼,增强身体免疫力,也有助于胃炎的康复。

胃炎的发生与日常饮食、生活习惯等因素密切相关,因此患者在治疗过程中还应注意以下几点:

- 1.饮食规律:保持规律的饮食习惯,避免暴饮暴食、过度饥饿等不良饮食行为。
- 2.饮食卫生:注意食品卫生,避免食用过期或变质食物,以免引起胃部不适或加重病情。
- 3.戒烟限酒:烟草和酒精对胃黏膜有刺激作用,因此胃炎患者应戒烟限酒,以免影响病情恢复。
- 4.心理调适:胃炎患者易出现焦虑、抑郁等不良情绪,需学会调整心态,保持心情舒畅。

总之,治疗胃炎的中医药方具有一定的疗效和优势,但需在专业医师的指导下进行。同时,患者还应注意日常饮食和生活习惯的调整,以促进病情的康复。

(作者单位:河北玉田县中医医院)

治疗胃炎的中医药方

□ 郑自会

震颤的类型与分析方法

□ 颜帅 刘惠哲

在日常生活中,我们经常会遇到一些看似微小的身体动作,如手部、头部或肢体的轻微颤动,这些动作常常被视为不雅或者烦恼,其实,它们有一个专业的名词——震颤。震颤是一种身体部位不自主地、有节律地抖动,它是一种非自愿的肌肉收缩,可能由许多健康问题或疾病引起。准确地识别和理解这些震颤行为有助于我们理解个体健康状况,采取必要的治疗措施。

一、震颤的类型与原因

1.生理性震颤:这是正常的生理现象,通常出现在疲劳、紧张或饮酒后,这种情况下的震颤通常幅度小、频率高。

2.姿势性震颤:这种震颤与我们的姿势有关,如在行走或站立时出现。它可能由神经系统疾病或其他结构性问题引起。

3.意向性震颤:也称为运动性震颤,它与运动意图相关,即在执行动作时出

现。这种震颤通常由帕金森病引起。

4.其他疾病相关的震颤:包括小脑疾病、特发性震颤等引起的震颤。这些疾病引起的震颤通常有特定的症状和体征。

二、震颤分析的方法

震颤分析主要通过观察和测量震颤的频率、幅度、方向和节律来进行。常用的工具包括智能手机的应用程序和一些专门的仪器设备,如加速度计和陀螺仪等。通过这些工具,我们可以实时监测和分析身体部位的震颤行为。

三、如何精准识别“抖”

1.观察震颤的频率和节律:正常的生理性震颤通常频率高、节律快,而姿势性震颤和意向性震颤则可能伴随特定的姿势或动作出现。

2.评估震颤的幅度:轻度或中度幅度的一般被认为是正常的,但如果幅度过大,就可能是病理性的。

3.留意与健康相关的症状:一些疾病(如帕金森病)通常伴随着震颤,所以当你注意到异常的震颤时,最好咨询医生以排除可能的健康问题。

4.使用专门的仪器进行监测:这可以提供更精确的数据,帮助医生更准确地评估病情。

5.及时就医:如果你发现自己的身体部位有异常的震颤行为,不要犹豫,及时就医。医生将根据你的描述和检查结果,为你提供适当的诊断和治疗建议。

总的来说,震颤分析是一个客观的检查手段,通过它我们可以更准确地识别和理解身体部位的异常抖动。虽然它可能看起来微小,但正确的识别和理解这些震颤行为对于理解个体健康状况和采取必要的治疗措施至关重要。因此,我们需要了解和掌握这一知识,以便更好地照顾自己和他人。

(作者单位:河北大学附属医院)