

# 浅析常见的阴道助产技术——产钳术和胎头吸引术

□郭敏

在分娩过程中,阴道助产技术作为一种辅助手段,常被用于处理难产或紧急情况,以确保母婴安全。产钳术和胎头吸引术是产科常用的两种阴道助产方法,其分别是利用产钳和胎头吸引器两种阴道助产工具辅助孕妇顺利生产的方式,它们在一定程度上提高了分娩的成功率,但也伴随着一定的风险。本文将从产钳术和胎头吸引术的适应证、操作过程及可能的风险等方面进行详细探讨,帮助大众更全面地了解产钳术和胎头吸引术等阴道助产技术的安全性。

## 1. 产钳术和胎头吸引术的适应证

### 1.1 产钳术的适应证

产钳术是通过利用产钳夹持胎儿两侧,利用杠杆原理帮助胎儿从阴道娩出的手术。产钳术的适应证主要包括:宫口已开全但胎头位置较低且难以自然娩出;胎儿窘迫,需迅速娩出以减少缺氧风险;产妇合并某些疾病,如高血压、心脏病等,不宜过度用力;产程过长,产妇体力耗尽等。

### 1.2 胎头吸引术的适应证

胎头吸引术主要是利用胎头吸引器的负压原理,将吸引器置于胎头上,通过吸引形成负压,从而协助胎儿娩出的手术。胎头吸引术的适应证与产钳术相似,主要适用于胎头已下降至较低位置但难以自然娩出的情况,或需快速结束分娩以减少胎儿缺氧风险。

## 2. 产钳术和胎头吸引术的操作步骤与注意事项

### 2.1 产钳术的操作步骤

产钳术通常包括以下几个步

骤:进行阴道检查,确认胎头位置及骨盆情况;进行麻醉,以减轻产妇的疼痛感;在会阴部做切口,以便产钳进入;正确放置产钳,并确保其位置准确无误;在宫缩时沿产轴方向牵拉产钳,帮助胎儿娩出。在整个过程中,医生需密切监测胎心情况,确保母婴安全。

### 2.2 胎头吸引术的操作过程

胎头吸引术的操作过程与产钳术类似,但关键在于吸引器的放置与负压的形成。医生需先将吸引器置于胎头上,并检查其位置是否正确;然后用注射器抽出吸引器内空气,形成负压;在宫缩时,利用负压吸引原理,配合产妇用力,帮助胎儿娩出。在整个过程中,医生同样需要密切监测胎心情况,确保母婴安全。

### 2.3 注意事项

无论是产钳术还是胎头吸引术,都需注意以下几点:确保操作前已充分评估母婴状况,排除禁忌证;操作过程中需保持无菌环境,减少感染风险;医生需具备丰富的操作经验和熟练的技巧,以减少母婴损伤;操作后需仔细检查软产道有无损伤,并及时处理。

## 3. 产钳术和胎头吸引术的风险与防范措施

### 3.1 产钳术的风险

产钳术虽为解决难产的有效手段,但其风险亦不容忽视。首要风险在于软产道的损伤,包括会阴、阴道及宫颈的撕裂。此外,产钳操作不当还可能对胎儿造成伤害,如头部受到压迫导致出现挫伤、面部神经受损乃至颅内出

血等严重后果。同时,产钳助产还可能引发外阴、阴道壁的水肿、血肿及炎症反应,对产妇的产后恢复构成挑战。

### 3.2 胎头吸引术的风险

胎头吸引术的原理虽然与产钳术不同,但二者风险存在相似之处。胎头吸引术同样存在对软产道的潜在损伤风险,若操作不当,还可能发生吸引器脱落的紧急情况,增加分娩难度。更为特殊的是,由于负压吸引的作用,若负压控制不当,可能导致胎儿头皮血肿,给新生儿带来损伤。

### 3.3 防范措施

为降低阴道助产手术风险,首先需切实明确适应证,避免不必要干预。其次,加强对医护人员的培训,提升其操作技能和应对能力,确保操作规范。再次,完善产前检查,及时发现并处理胎位不正、骨盆狭窄等潜在因素。最后,产后加强观察与护理,密切监测母婴状况,及时发现并处理并发症,保障母婴健康。

## 4. 结语

总之,产钳术与胎头吸引术等阴道助产技术是现代产科治疗的重要组成部分,它们在处理难产和紧急情况时发挥了重要作用。然而,任何医疗手段都伴随着风险,关键在于如何正确评估、规范操作及加强后续护理。通过严格掌握适应证、提升医护人员技能、完善产前产后检查,医护人员可以最大限度地降低阴道助产的风险,确保母婴安全,让每一位准妈妈都能在安全的环境中顺利迎接新生命的到来。

(作者单位:河北省唐山市妇幼保健院)

肩周炎与我们的日常生活息息相关。它不仅影响我们的日常活动,还可能引发长期的疼痛和不适。因此,了解肩周炎的预防方法对于每个人来说都至关重要。本文将从保持正确的坐姿、加强肩部锻炼、注意休息和放松、保暖和防寒、防治相关疾病、及时有效地治疗肩部创伤等方面,为您提供一些实用的建议,让您远离肩周炎的困扰。

## 1. 保持正确的坐姿

坐姿对我们的身体健康有着直接的影响,尤其是对于肩部健康。长时间保持不良坐姿是引起肩周炎的重要原因之一。因此,我们首先要关注自己的坐姿。在工作或学习时,尽量保持背部挺直,双脚平放地面,肩膀放松自然下垂。同时,避免长时间低头或侧向一边看电脑屏幕或手机,以免给肩部带来不必要的压力。

此外,我们还可以设置一些提醒来帮助我们保持良好的坐姿,或者使用一些具有良好支撑性的办公椅和枕头来帮助我们保持正确的坐姿。

在日常生活中,我们要时刻提醒自己保持良好的坐姿,避免长时间保持同一姿势,以免给肩部带来不必要的压力。

## 2. 加强肩部锻炼

加强肩部锻炼也是预防肩周炎的重要措施,通过专门的锻炼计划,可增强肩部肌肉的力量和耐力,提高肩部的稳定性和灵活性,从而降低患肩周炎的风险。我们可以尝试进行一些简单的肩部运动,如耸肩、旋转等,帮助放松肩部肌肉,增加关节的灵活性。此外,瑜伽和游泳也是很好的锻炼方式,它们可以全面拉伸和锻炼身体的各个部位,包括肩部。

除了有氧运动外,我们还可以进行一些力量训练来增强肩部的肌肉力量。例如,可以进行哑铃推举、引体向上等练习。在进行肩部锻炼时,我们需要注意动作的准确性和安全性,力量训练不宜过度,避免进行错误的动作,以免给肩部带来不必要的压力和损伤。

## 3. 注意休息和放松

除了锻炼和保持良好的姿势外,注意休息和放松也是非常重要的。过度使用肩部或过度劳累都可能导致肩周炎的发生。因此,在日常生活中,我们要注意适当休息,避免长时间连续工作或学习。当感到肩部疲劳时,应该及时放下手中的事情,进行适当的放松活动,如做一些轻松的伸展运动或热敷等。在感到肩部疼痛时,应适当减轻运动量,给予身体充分的休息时间。适当的休息和放松也有助于缓解肌肉紧张和僵硬,促进血液循环。

此外,我们还可以尝试一些放松技巧来缓解肩部紧张和疼痛。例如,可以进行深呼吸、渐进性肌肉松弛训练等。这些技巧可以帮助我们放松身心,减轻压力和紧张情绪对肩部的影响。

## 4. 保暖和防寒

保暖和防寒也是预防肩周炎不可忽视的方面。寒冷的天气容易使肩部肌肉僵硬和收缩,从而增加患肩周炎的风险。因此,在冬季或寒冷环境中,我们要注意保暖,尤其是颈部和肩部的保暖,避免受凉。可以穿着适当的衣物,如穿上厚衣服、戴上围巾或护肩等,以减少寒冷对肩部的刺激,以保持肩部的温暖。

此外,我们还可以尝试使用暖风机或暖贴等物品来提供额外的温暖。但需要注意的是,使用这些物品时要避免过高的温度或长时间的使用,以免对皮肤造成烫伤或其他伤害。

## 5. 防治相关疾病

注意预防和及时治疗容易引起肩周炎的相关疾病,比如糖尿病、颈椎病、甲亢等。

## 6. 及时有效地治疗肩部创伤

肩部急性创伤和肩部骨折都应该及时治疗,减少肩部软组织炎症发生,从而预防肩周炎。

## 7. 其他措施

除了以上几方面的建议外,我们还可以采取一些其他措施来预防肩周炎。例如,保持规律的作息时间,避免熬夜;注意饮食均衡,摄入足够的营养物质;定期进行体检,及时发现并治疗潜在的健康问题等。如果你有任何疑问或担忧,特别是在出现疼痛或不适症状时,应及时咨询医生或物理治疗师。他们可以提供专业的建议和治疗方案,帮助你更好地理解 and 应对肩周炎。

通过这些综合措施,我们可以有效地预防肩周炎,保护自己的健康。让我们从现在开始,关注自己的肩部健康,采取积极的预防措施,远离肩周炎,享受健康、舒适、美好的生活。

(作者单位:广西贺州市人民医院创伤骨科)

# 肩周炎的预防方法

□蒋鹏

# 医保卡余额共享政策解读与家庭健康保障

□胡春蓉

随着医疗保障体系的不断完善,我国推出了一系列旨在减轻民众医疗负担、提升家庭健康保障水平的政策。其中,医保卡余额共享政策,即“家庭医保共济”政策,备受关注。这一政策允许职工医保个人账户中的余额在家庭成员间共享,不仅增强了医保制度的灵活性,而且有效缓解了家庭医疗费用的压力。本文将详细解读医保卡余额共享政策,并探讨其对家庭健康保障的意义。

## 1. 医保卡余额共享政策概述

医保卡余额共享政策,是指职工医保参保人通过一定程序,将其个人账户中的历年结余资金授权给配偶、父母及子女等直系亲属使用。这一政策的核心在于“家庭共济”,即通过家庭成员间的资金调剂,实现医疗资源的合理配置和共享。具体来说,当家庭成员在就医或购药时,如果个人医保账户余额不足,就可以使用共济账户中的余额进行支付。

医保卡余额共享政策的出台,旨在解决家庭成员医疗费用负担过重的现实问题。在现实生活中,许多家庭面临着看病贵、看病难的困境,尤其是患有慢性病或特殊疾病的家庭成员,长期治疗和用药费用成为家庭的一项沉重负担。家庭医保共济政策的实施,使参保者可以将其个人账户的资金与家庭成员

共享,从而在一定程度上缓解家庭医疗费用的压力。

## 2. 政策实施细节

### 2.1 适用范围与条件

医保卡余额共享政策适用于职工医保或城乡居民医保的参保人,且当前处于正常参保状态,同时,主账户人(即医保卡的持有人)的个人账户资金必须有结余。

### 2.2 绑定与操作流程

参与家庭共济的家庭成员需要通过一定程序进行绑定。具体来说,参保者需登录当地医保部门的官方网站或微信公众号,进入个人账户页面,选择“家庭共济绑定”选项,填写相关信息并提交完成绑定操作。完成绑定后,当家庭成员在就医或购药时,只需出示并刷取自己的医保电子凭证,即可使用共济账户中的资金支付医疗费用。

### 2.3 使用限制与注意事项

医保卡余额共享政策虽然允许家庭成员间共享资金,但并非无条件共用。首先,共济资金主要用于支付合规医药费用中的个人自付部分,而非全部医疗费用。其次,个人账户家庭共济只可以在参保所在的省份内使用,不可以跨省使用。

## 3. 对家庭健康的保障

### 3.1 减轻经济负担

医保卡余额共享政策最直接的意

在于减轻家庭的经济负担。通过家庭共济,医疗费用较高的家庭成员可以得到更多的资金支持,从而缓解因病致贫、因病返贫的风险。

### 3.2 提升健康保障水平

医保卡余额共享政策的实施,不仅有助于解决当前的医疗费用问题,还有助于提升家庭成员的整体健康保障水平。在共济资金的支持下,家庭成员可以更积极地寻求医疗服务,预防和

### 3.3 增强家庭凝聚力

医保卡余额共享政策还促进了家庭成员之间的相互支持和关爱。在共同面对医疗费用压力的过程中,家庭成员间的情感联系更加紧密,家庭凝聚力得到增强。这种家庭内部的互助合作,有助于形成更加和谐、健康的家庭氛围。

## 4. 结语

医保卡余额共享政策作为一项重要的医疗保障措施,对于减轻家庭医疗负担、提升健康保障水平具有重要意义。通过家庭共济的方式实现医保资金的合理流动和使用效率的提高,不仅有助于缓解当前医疗保障体系中存在的困境,还有助于推动整个社会保障体系的完善和发展。我们相信在未来的发展中这一政策将发挥更加积极的作用,为广大家庭带来更多的福祉和保障。

(作者单位:广西柳州市工人医院)