



不痛也可以当妈妈

——市中心医院(铁路医院)分娩镇痛技术已走向成熟

□本报记者 王莹莹 通讯员 薛银华



医学上将疼痛分为十二级,最轻的是蚊子叮咬,最痛的莫过于产痛,也只有经历过分娩的妈妈才知道,产痛究竟是什么样的“折磨”,而在市中心医院(铁路医院)刚刚生产完宝宝的吴女士状态稳定。

作为无痛分娩的受益人之一,吴女士回忆起生产的过程,忍不住给市中心医院(铁路医院)“点赞”。

“一开始我以为自己能承受顺产的疼痛,但因为提前了解了无痛分娩的项目,还是做了两手准备。麻醉医生跟我一起进了产房,等我实在痛得受不了了,就用了无痛分娩

的方式。打了一针之后,疼痛逐渐减轻,最后顺利生下了宝宝。”

市中心医院(铁路医院)自2006年开始,在麻醉科朱晓东主任、妇产科刘文侠主任、张雪茹主任的带领下,经过北京大学第一医院和南京市妇幼保健院等知名医院的专业培训,妇产科与麻醉科共同协作,逐步开展了硬膜外分娩镇痛技术。

通过技术推广、实践、改进和发展,目前市中心医院(铁路医院)分娩镇痛技术已走向成熟,由原来的单纯镇痛发展到现在可行走的分娩镇痛技术,在新沂及周边地区处于领先水平。

水平,填补了新沂市卫生系统分娩镇痛的空白,逐步发展为卫生系统产科领域一块品牌,就诊患者中要求无痛分娩病人数量逐年上升,满意度较高。通过无痛分娩的开展也切实降低了该院的剖宫产率。

“无痛分娩旨在推行安全有效的椎管内分娩镇痛,减少剧烈疼痛对产妇的折磨,提升准妈妈们在生产过程中的舒适度、自豪感。”市中心医院(铁路医院)产科主任张雪茹说。

无痛分娩是指月孕临产时,采用各种方法,使分娩时的疼痛降到最低,让准妈妈不再经历疼痛的折磨,减少分娩时的恐惧、应激和产后的疲倦而采取的医学技术手段。目前虽然有很多方法可防止疼痛,但硬膜外镇痛仍是分娩镇痛的“金标准”。分娩镇痛在欧美等国家开展较早且普遍,我国已有多家三级医院开展。

张雪茹表示,这是一项关乎民生和妇幼保健的关键工作,也和国家安全健康委员会医政医管局最近下发的《关于开展分娩镇痛试点工作的通知》精神相吻合。

据了解,该通知指出:2018年至2020年,将在全国具备产科和麻醉科诊疗科目二级及以上综合医院、妇幼保健院或妇产专科医院内,遴选一定数量的医院开展分娩镇痛

诊疗试点工作,降低产妇因不能耐受分娩疼痛而行剖宫产分娩的比例。

无数准妈妈都渴望着无痛分娩,但为何之前一直难以普及?张雪茹说,常见原因有三个。一是麻醉科医生人力不足。在综合医院麻醉科医生要承担各个手术室的工作,在已经高负荷的工作基础上再开展无痛分娩就会勉为其难。二是产科医生和助产士的顾虑。比如担心影响产程,增加产后出血的风险,麻醉后一过性的低血压影响胎儿发育。三是孕产妇及家属对分娩镇痛和无痛分娩的认识不同。孕产妇及家属对于无痛分娩的认识不同,对利弊的认知不同,也会影响无痛分娩的选择。

28岁的产妇丁女士,差点就因为不了解就放弃了无痛分娩的机会。今年4月份,临产前检查发现她的羊水偏少。针对她的情况,市中心医院(铁路医院)产科医生建议她选择无痛分娩。当时丁女士因为担心无痛分娩有副作用,有点犹豫。后来在医生的详细介绍下,丁女士认识到无痛分娩并没有传说中那么可怕,于是欣然接受。

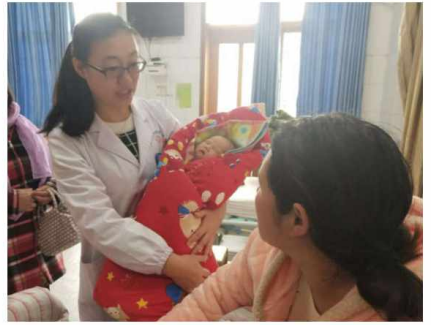
医生为其实施了无痛分娩术,产程顺利,产后一天,丁女士顺利出院。“以后有人问我,我一定会向他们讲述无痛分娩的好处,让更多的

姐妹也享受到这份幸运。”丁女士出院前感激地对医生说。

产妇分娩是否痛苦,反映了一个社会的文明程度,为产妇减轻痛苦,是对生命个体的尊重,也反映出一种生育文明。市中心医院(铁路医院)是新沂市开展硬膜外分娩镇痛最早、最成功的二级甲等综合医院,是爱婴医院,妇产科是铁路医院的标杆科室和创新科室,2018年申报徐州市重点专科,获得好评。妇产科医疗、助产、护理人才梯队合理,平

均每年接诊产妇1000人次,每年开展分娩镇痛达400人。

“麻醉科医师技术力量雄厚,人员配备充足,完全符合试点医院的各项要求,希望成为分娩镇痛试点医院。”张雪茹表示,在以后的工作中,将严格按照分娩镇痛的操作规程,积极配合卫计委做好无痛分娩的教学、培训、推广工作,提升新沂市妇幼保健工作质量,竭尽全力为新沂市及周边地区孕产妇和妇女儿童健康保驾护航。



这4款药膳最驱寒

冬至后已经进入了“数九”,是一年中最寒冷的时期。各种养生药膳对于增强体质、抵御寒冬有很好的作用。

姜糖苏叶饮预防感冒

取生姜3克、红糖15克、紫苏叶3克,将生姜洗净,切成细丝,与紫苏叶一起放入杯中,加入红糖,用开水冲泡,盖上杯盖焖10分钟,趁热服用,每日两次。

本方对于怀孕期间恶心呕吐者,吃鱼蟹之后腹痛恶心者,小儿肚子受凉呕吐腹泄者都有一定效果。在遭受暴雨、冰雪、寒风、水湿侵袭后,泡一杯姜糖苏叶饮也有预防感冒的效果。

当归生姜羊肉汤温中补虚

取羊肉250克,当归15克,生姜30克;羊肉洗净,切块,用开水焯后沥干;当归、生姜分别用清水洗净,生姜切片;生姜下锅用油炒片刻,再倒入羊肉炒至血水干后,与当归一同放入砂锅内,加入水适量,大火煮沸后,改用小火煲2-3小时,调味即可。

此方尤其适用于面色苍白、手脚冰冷、小便清长等虚寒的体质虚寒者不宜食用;还可缓解妇女月经推迟或量少、闭经痛经、经期头痛、胎动不安、产后腹痛头昏等症;常发热、咽喉肿痛、口舌

糜烂者慎用此方。

丹参米酒解郁散凉

取丹参200克,米酒1千克;将丹参粉碎,用米酒浸泡半个月,早晚服用,每次15毫升;或每次10毫升,每日3次,饭后将酒温热服用。

丹参泡酒,尤其适合血瘀经闭、痛经,且伴有腹部发凉的女性服用,也可作为冠心病、心绞痛患者的保健药酒。此方不宜孕妇服用。

五味枸杞饮补肝肾养心血

取五味子50克,枸杞子50克,白砂糖20克;五味子用小火炒布袋装好,枸杞

子剪碎,一同放入砂锅内;加水1.5升,用小火煎沸,滤出药液倒入杯中,再加白砂糖搅匀即可饮用。

在《本草纲目》中,白砂糖也是一味中药,可中和缓急、生津润燥,常用于治疗肺虚咳嗽、肺燥咳嗽。三味共用,可健脾胃,补肝肾,养心血,生津止渴,适用于冬季五脏虚亏、气血不足所导致的疲乏无力、面无血色、腰酸膝软、心慌失眠等症。需注意的是,咳嗽初期,大便不成形者慎用本方,血糖高、糖尿病患者慎用或用不用白砂糖。

(大英整理)

新生儿宝宝冬季护理五要点

文/李海霞



有不少家庭,在这寒冷的冬季迎来了小生命的诞生,受天气因素的影响,很多爸爸妈妈们在照顾新生儿宝宝上面显得十分不顺手。寒冬季节该如何给新生儿宝宝更细致温暖的呵护呢?

室内温度控制在25℃左右

新生儿在冬季出生,应将室内的温度控制在25℃左右,如果室内的温度过低,容易让新生儿出现感冒、鼻塞的现象,室内温度不高的话,家长们就要想办法升温了,可使用带有暖风功能的空调来升温。需要注意的是室温不可过高,否则会导致新生儿体温过高,引发发烧、湿疹等现象。

坚持母乳喂养

冬季由于天气十分寒冷干燥,是很多感冒病高发季节,生活的环境也要比其他季节恶劣一些,因此对新生宝宝的护理,妈妈们应坚持母乳喂养,以帮助宝宝增强抵抗力,避免病菌侵袭入侵宝宝脆弱的小身体。

穿衣宜简单保暖

很多家里的长辈们,因为宝宝的在冬季出生的,所以给宝宝穿得严严实实,殊不知,这样宝宝会非常难受,裹得他们连呼吸都不顺畅,岂不害了宝宝了!一般情况下,在室内适中的温度条件下,给宝宝穿上宝宝的打底棉衣即可,新生儿穿衣的原则最好是舒适、简单、保暖、柔软为宜,头戴纯棉小帽子,身穿纯棉打底棉衣就好。千万不要把宝宝裹得太严实,这样会有损新生宝宝的呼吸和皮肤。新生儿的衣物选择应尽量以纯棉为主,对宝宝的皮肤有极大的保护作用,也会让宝宝穿着更舒适。

洗澡要勤

冬季新生儿出生,天气寒冷,一般长辈们会尽可能减少给宝宝洗澡的次数,其实这是不对的。新生儿的皮肤非常的娇嫩,很容易出现皮肤问题,即便是在寒冷的冬季,新生儿宝宝也要勤洗澡、勤换尿布,清洗小屁屁更是每天要做的事情。冬季给新生儿宝宝洗澡,需要注意的是,要用温开水,洗澡水的温度控制在40℃左右是最合适的,且洗澡时间要控制好,五分钟左右就好,洗澡时间过长的话,容易让宝宝出现不适感。

脐部护理应格外注意

宝宝出生之后,如果脐部护理不当,很容易感染细菌病菌,因此,新生儿在冬季更应做好脐部护理,给宝宝洗澡时,可用消毒液蘸取少量酒精为脐部消毒杀菌,避免宝宝出现细菌感染的问题。

(冬梅整理)

“网红食品”:最好吃的都是套路

近几年,越来越多的年轻人带着猎奇心理将目光转向那些“颜值高、口味新奇”的“网红食品”,这些食品总能在线上线下掀起一股热潮,让人家争相抢购。但是,在“网红食品”走红的同时,负面报道也层出不穷,如上海市网红品牌“一觅小确幸”被消费者投诉在用餐后发生胃腸不适,上海市食药监局紧急叫停相关门店。

什么是“网红食品”?百度百科给出的定义是:一些微商通过社交媒体特殊的宣传、营销方式,将自制品包装成“网红”,在朋友圈销售的食品。接下来,记者为大家梳理5款曾经爆红的食品,分别是:

1. CHIKO 曲奇

饼干外包装标有“CHIKO 曲奇”,价格最高炒到每盒300元,单日最高销售量超过3000盒。

2. 脏脏包

这种食物吃完后嘴巴和手上会沾上巧克力而变“脏”,因而得名“脏脏包”,它因为“脏”而火起来,不仅受到年轻人喜爱,还受到不少明星追捧。

3. 蜂窝煤蛋糕

一款外形和煤球非常类似的蛋糕曾经火得一塌糊涂,据说有黑米和玉米两种口味。这款网红食品以其独特的造型受到消费者追捧。继“脏脏包”后成为新一代“网红蛋糕”。

4. 喜茶

这款茶的特点是选用芝士来泡茶,凭借独具一格的茶包原料

和细致精美的外在包装,受到消费者的喜爱。喝茶甚至一度成为一种流行文化,很多人为了喝上一杯,常常排队一个多小时以上。

5. 巴比兔脆皮饼干

“能帮助食用者减脂,月瘦10-20斤”,网红减肥饼干巴比兔曾经在微信朋友圈刷屏。此外,此款饼干还宣称“没有任何副作用”,所以受到很多人追捧。

“网红食品”的背后“网红食品”在受到消费者追捧的同时,所暴露出的虚假宣传问题引发关注。以网红冰淇淋——“椰子灰”冰淇淋为例,它以独特的暗黑系外形刷新了消费者的认知,一上市就深受消费者追捧,甚至断货。这

款冰淇淋以“天然活性炭排毒美颜”标榜。配料表中有饮用水,植物油,稀奶油,增稠剂,着色剂,食用香精等。其中,着色剂指的就是植物炭黑。

这些配料能实现“排毒美颜”的功能吗?据营养师健康专家介绍,“椰子灰冰淇淋”之所以颜色如此之“黑”,是因为添加了“植物炭黑”这类着色剂,而不是其宣称的“天然活性炭”(也就是植物活性炭)。植物炭黑是一种不溶性的着色剂,可以用于食品生产中;植物性炭黑属于食品工业用加工助剂,具有吸附脱色的作用。

由此可见,宣称具有排毒美颜功能的“椰子灰”冰淇淋根本就是在做虚假宣传。

“网红食品”的隐患是安全与“网红食品”的虚假宣传问题相比,不容忽视。食品安全问题是其更大的隐患。日前,沈阳市公安局沈河分局破获了一起非法制售网红饮料案件,现已刑事拘留16人。据警方了解,在沈阳市部分

酒吧出现一种能使人“上劲”的被称为“小黄瓶”的饮品,来源神秘,只通过微信销售,号称“网红饮料”。这种“小黄瓶”无明显标识,内装淡黄色液体,饮用后会出现眩晕、精神恍惚、神志不清、妄想等症状。经有关部门鉴定,此饮品中含有γ-羟基丁酸钠,该成分已于2007年被列为国家一类精神药品。

此外,一度被追捧的“CHIKO 曲奇”,后被爆料出自黑作坊。与此同时,部分网红奶茶、网红果汁使用过期原料等问题也频频爆出。为此,日前,国家市场监督管理总局要求各地食药监部门加强管理,对现场检查、产品抽检和投诉举报中发现的违法违规行为及时查处。国家消协还提醒消费者,不要盲目跟风、追捧“网红食品”,购买时要选择正规网络平台和商家,还要注意食品的生产日期、保质期,存期,关注的信息越仔细,买到的食品就越安全。

(冬梅整理)