

你阵痛 我镇痛

无痛分娩,孕妈生娃不再“痛不欲生”

邵阳日报记者 陈贻贵 通讯员 于晶 吕春风

3月22日上午,市中心医院产科病房内,29岁的二孩宝妈陈双清激动地向前来探望的医护人员表示感谢,并由衷地感叹:“无痛分娩,真是我痛到绝望时的那一束生命之光。要不是无痛分娩,我肯定顺产不了!”

7年前,陈双清顺产生下儿子。当时,没有无痛分娩这项技

术,陈双清生大宝的时候痛得死去活来,受了很多罪。那种疼痛,她现在想想都揪心。怀上二宝的陈双清在家人的陪伴下,于3月19日下午来到市中心医院产科待产。因为有过生大宝的“惨痛”经历,第二次怀孕时,她了解到了无痛分娩的好处。

3月20日,评估条件符合无

痛分娩的指征后,陈双清欣然接受了产科医生提出的无痛分娩方案。当天10时50分,麻醉科和产科医生密切配合,为其实施无痛分娩。实施无痛分娩前,陈双清轻松地吃了中餐,补充了体力。在接下来的4个小时,逐渐变得轻微的疼痛让陈双清能够顺利地配合呼吸、屏气、用力……“我觉得体验太好了,实施无痛分娩后明显感觉到疼痛减轻,仅仅是觉得肚子发胀。”

20日15时50分,陈双清轻松地诞下女儿,圆了她和丈夫的儿女双全梦。陈双清说,从开宫口到分娩结束,她都不怎么痛,与生大宝时形成了鲜明的对比。

分娩痛是分娩过程中的自然生理反应,是女性一生中经历的最为剧烈的疼痛。不少产妇形容分娩痛为“断了十二根肋骨的疼痛”“小腹曲线形爆炸疼”“10级剧痛”等,让无数的准妈妈们心中充满了恐惧。为减轻产妇痛苦,体现科学化、人性化的服务理念,市中心医院产科、麻醉科联合团队从2020年9月开始全面推广无痛分娩技术,开展“全天24小时无痛分娩”,让孕妈妈们轻松升级做宝妈。

无痛分娩技术,真的可以让产妇感觉不到疼痛吗?市中心医院麻醉科主任贺丙华介绍,无痛分娩在医学上称为“分娩镇痛”,它可以减少准妈妈们所经历的疼痛折磨,让产妇得到充分休息,当宫口开全时,积攒了体力而有足够力量完成分娩。无痛分娩的全过程是由麻醉科和产科医生合作完成的,实施无痛(镇痛)分娩后,产妇的疼痛感就会大大降低,不会烦躁,不会浪

费太多体力,能够很好地配合医生和助产士,就能更好地顺利分娩。采取椎管内分娩镇痛,是生产止痛最完善、最有效的方法,可以实现减轻疼痛甚至完全镇痛,且不影响宫缩和产妇产运动,产妇和新生儿清醒,对母婴几乎无影响。

市中心医院产科主任黄多美介绍,很多人把顺产当成首要选择,由于受传统观念的影响,很多宝妈怕注射麻药会对宝宝神经和智力造成影响,所以导致产妇很少选择无痛分娩。而随着无痛分娩技术的推广和人们观念的不断转变,越来越多的孕妈选择无痛分娩,无痛分娩率稳步上升。统计数据显示,现在在该科生产的产妇选择无痛分娩在自然分娩中的占比达到70%左右。

黄多美说,无痛分娩可以降低产妇因产痛引起的紧张状态,减少分娩时的恐惧和产后的疲倦;松弛了母亲会阴部的括约肌,更有利于宫口的扩张,在一定程度上缩短了产程;减少体能消耗,让产妇积攒体力而有足够力气完成分娩;减少不必要的耗氧量,防止母婴代谢性酸中毒的发生。

针对无痛分娩会不会引起产妇腰痛的问题,黄多美指出,产妇产后腰痛与无痛分娩并没有必然联系,无痛分娩麻醉剂量小,不会造成神经损伤,孕期韧带松弛、生产损耗、产后哺乳姿势和激素等才是导致腰痛的真正原因。黄多美说,大多数产妇都适合于无痛分娩,但如果有关节功能障碍、药物过敏、腰部有外伤史等疾病,应由医生综合评估来决定。



►诞下宝宝,产妇升级为幸福的宝妈。

▼分娩镇痛中。

中医“养生”渐行渐热

邵阳日报讯 (记者 马娟) “老板,帮我调点泡脚的中药吧,最近几个晚上都没睡好。”3月27日,在敏州西路某中药泡脚店里接连进来几位客人。

“这几位都是熟客,我根据他们的体质配药泡脚,效果不错。”店老板吴先生说。

记者发现,在我市城区各居民集中区附近,中医推拿、中医泡脚、艾灸馆等悄然增多,甚至在一部分社区卫生服务中心、街道(乡镇)卫生院,也单独设立了中医保健服务。老百姓遇到一些腰酸腿疼、轻微不适的病症,越来越热衷于中医诊疗。

市民邱女士就是中医理疗的追捧者,她2岁的女儿由于是早产儿,很容易感冒发烧。“以前小孩子流鼻涕就要给她消炎打点滴,现在主要依靠小儿推拿,或中成药,孩子的自我免疫能力提高了许多。”邱女士说。

在敏州西路一家新开业的中医诊所中,玻璃门上写着“耳穴疗法、艾灸推拿、专治五脏失调”等字样。诊所内患者众多,且多以中老年女性为主。“中医疗法历史悠久、功效独特,关键是副作用小。就算治不了病,防病也是好的。”接受诊疗的谭女士说。

邵阳市卫健委中医药管理科科长刘小祥表示,老百姓对中医认可度的提升是好事,但是诊疗时切不可偏听偏信,陷入“只信中医不信西医”“凡是中医相关的都是好的”的误解。尤其在民间中医诊疗时,一定要擦亮眼睛,谨防上当受骗。

“一看中医诊所是否有代表相关经营资质的许可证,二看医师是否有医师执业证,三看是否有市场监督管理部门下发的药品经营相关许可证、技师证等。”刘小祥说。



◀宝庆西路上,某中医养生馆。邵阳日报记者 唐明业 摄



3月26日,新邵县疾控中心新冠病毒疫苗接种现场秩序井然。当天,该县17个疫苗接种点共接种4500余剂次。近日来,该县广大群众接种疫苗的热情很高,纷纷主动到县疾控中心及各乡镇卫生院疫苗接种点接种。迄今全县已累计接种26000余剂次,到货疫苗全部接种到位。

邵阳日报记者 杨敏华 通讯员 罗亮红 赵少波摄影报道

参与无偿献血 彰显医者大爱

邵阳日报讯 (通讯员 彭成名 申秀梅) 3月16日,邵东市人民医院开展“践行核心价值观,我为社会树榜样”主题献血活动。

活动中,该院党员干部率先垂范,医护人员模范带头,职工群众纷纷响应,其中更有已荣获湖南省无偿献血奉献奖银奖的“献血达人”曾光、唐铿等。“只要身体条件

允许,我会继续参与无偿献血,希望能够帮助到更多有需要的人。”已是知天命之年的院人事科副科长李红说。当天,该院共有311人参加献血,献血量达108850mL。

邵东市人民医院是无偿献血的“排头兵”,2021年获得湖南省2018—2019年度无偿献血促进奖,邵阳市仅有4个单位获此殊荣。



3月20日,双清区民政局、邵阳市和谐社工服务中心和邵阳学院附属第二医院在步步高新天地广场举办社会工作主题宣传活动,通过展板、宣传手册、影音图片的形式,让社会各界了解社会工作的现状与规划。图为邵阳学院附属第二医院的社工向市民演示心肺复苏急救知识。

邵阳日报记者 伍洁 摄



听不清、又怕吵……

当心老年性耳聋

老年性耳聋是因为听觉系统衰老而引发的听觉功能障碍,随着年龄增长逐渐发生的进行性听力减弱,60~75岁的老年人发病率高达60%。大多是双侧感音神经性耳聋,双侧耳聋程度基本一致,呈缓慢进行性加重。迄今为止,尚无确切的方法可以用来逆转听力老化的进展。在日常生活中注意预防保健,则可大大延缓听力老化进程。

老年性耳聋可分为:感音性老年性耳聋、神经性老年性耳聋、血管性老年性耳聋、耳蜗传导性老年性耳聋、中枢型老年性耳聋、混合性听力障碍。

人到中年后,听力每年平均减退1.5分贝是正常现象。但有的人衰退快,有的人衰退慢,这与遗传因素、环境因素有关,也与个体的内在因素,与是否患高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病、肝肾功能不全、耳毒性药物服用史以及有无外伤史有关。

典型表现:听力下降,老人首先对门铃声、电话铃声、鸟叫声等高频声响敏感性降低。耳鸣,言语分辨率降低,虽然听得见声音,但分辨很困难、理解能力下降,引起与他人交谈困难,老人逐渐不愿讲话,出现孤独现象。部分老人可出现小声讲话时听不清,大声讲话时又嫌吵,从而脾气变坏。

老年性耳聋被认为是导致患者生活不幸福,甚至导致抑郁、焦虑等情绪的原因之一。因此,如果发现听力下降、耳鸣等症状,应及时就医,查明原因,积极治疗。

治疗方法:1.学会用手掌按压耳朵和用食指按压、环揉耳屏,每天3~4次,以增加耳膜活动,刺激局部血液循环,预防听力下降。2.去除相关诱发因素,避免暴露于高强度噪声场所。3.注意劳逸结合,治疗原有疾病如高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病,调整饮食,改正高脂饮食的不良习惯。4.药物治疗。5.配戴助听器可提高聆听舒适度。6.手术治疗,植入人工中耳、电子耳蜗,适用于双耳重度以上感音神经性聋配戴助听器无效的患者。

儿女也应该加强与老人的沟通,理解和倾听。鼓励老人多同他人交流,树立生活信心,建立对他人的信任,消除焦虑等不良情绪,及时进行心理疏导,减轻心理压力,多参加社会活动。

如果不对老年听力障碍者进行听觉干预,长期下去会加速听觉功能退化,诱发老年性痴呆,影响老人生活质量。

(邵阳学院附属第二医院耳鼻喉科主任 吴年周 口述 邵阳日报记者 陈红云 整理)