

# 危险！孕妇临产脐带脱垂

## 医生争分夺秒搭建生命桥梁，使其母子平安

记者 张洋

本报讯 1月15日凌晨，邵阳学院第二附属医院成功抢救了一名脐带脱垂的胎儿。

脐带是母亲和胎儿之间相互联系的唯一通道，是胎儿生命的桥梁，一旦阻断，胎儿生命危在旦夕。邵阳学院第二附属医院整个医护团队反应迅速，配合默契，为新生儿搭建了一座生命的桥梁，使其转危为安，呱呱落地。

15日凌晨，邵阳县的马女士因不规则腹痛入院待产。入院后孕妇胎心音等各项指标均正常。但在待产过程中，胎心监测提示胎心音突然降至50—60次每分钟，持续2分钟。当班的副主任医师张亮玲及主治医师谢小花第一反应可能是：脐带脱垂。随后两名医生抬高孕妇臀部，通过阴道检查触及波动的脐带，上抬胎头，发现胎心音恢复正常，确诊为脐带脱垂。此时孕妇宫口仅开大3厘米，情况十分危急。张亮玲立即启动应急预案，实施紧急剖宫产，谢小花徒手推胎头避免脐带继续受压。同时进行术前准备，转送入手术室，通知相关人员到场进行手术。手术室护士、麻醉科医师、新生儿科医师等所有医护人员迅速到位，各司其职，紧密合作。7分钟后一个3千克的男婴降生，吸出羊水，轻拍足底，新生儿悦耳的哭声响彻手术室，此时所有医护人员悬着的心都放了下来，松了一口气。



该院产科主任黄艳春介绍说，脐带脱垂使脐带受压于胎先露部与骨盆之间，胎儿宫内缺氧，胎心完全消失。若脐带血液循环完全阻隔7—8分钟，即可出现胎死宫内。一旦发生脐带脱垂，尽快分娩出胎儿，是其抢救成功的唯一办法。若宫口开全行阴道助产术，若宫口未开全，则实施紧急剖宫产术。

黄艳春介绍，2017年来，邵阳学院第二附属医院产科不断针对肩难产、产后出血、新生儿窒息、紧急破宫产等不可预见性紧急情况进行预演，科室内分小组不断操练。正是这一次又一次的操练，提高了团队默契程度，才能取得这次抢救手术的成功。目前，产妇母子平安，正在医院观察治疗。

### 相关链接

脐带脱垂的高危因素

1. 头盆不称、胎头入盆困难；
2. 臀先露、肩先露、枕后位等胎位异常，据文献，头位发生脐带脱垂的可能性为0.4%，臀位为6.67%，横位则大于20%；
3. 胎儿过小；
4. 羊水过多；
5. 脐带过长，脐带附着异常等，而超过75cm发生脐带脱垂的机会为正常者的10倍；
6. 存在多次分娩、胎膜早破、产科干预等因素。

## 冬季洗澡勿过勤过长

萧海川

医卫专家提醒，洗热水澡虽然畅快，但应保持一定限度。冬季洗澡不宜时间过长、频次过勤、水温过高，同时要谨防因长时间泡澡带来的健康隐患。

冬季不宜长时间洗澡，盆浴一般控制在20分钟、淋浴3分钟至5分钟为一段。高温洗澡看似能提升身体温度，但对皮肤并无太多益处。它能破坏皮肤表面的油脂，导致毛细血管扩张，加剧皮肤干燥的程度。同时，水温过高还会增加心脏负担，大量血液流向皮肤，易引起心脏缺血、缺氧。

医卫专家建议，冬季洗澡频率应维持在每周1次至2次，水温与体温接近即可。在浴液选择上，性质温和的浴液比较适宜。搓洗力度也应适中，防止因力度过大导致表皮受损，为外部细菌、真菌侵入提供可乘之机。沐浴后最好涂一层可以润肤、保湿的护肤品。

## 吃这些，血管变年轻

卜庆萍

血管老，人就老。人体就像一棵大树，血管如同根系，它们保持年轻，人才能永葆活力。

**膳食纤维：控压调脂。**膳食纤维，尤其是水溶性膳食纤维可降低血浆胆固醇水平。流行病学调查证实，充足的膳食纤维可降低冠心病、动脉粥样硬化等心脑血管病的风险。健康成人每天应摄入膳食纤维25克，代表食物包括秋葵、豆角、金橘、苹果、梨等果蔬，带皮的大豆类(黄豆、青豆等)、杂豆类(扁豆、蚕豆、豌豆等)、全谷类(燕麦、大麦、小麦等)以及坚果类(大杏仁、核桃、花生等)都富含膳食纤维。

**磷脂：防动脉硬化。**磷脂是脂蛋白的成分之一，而脂蛋白好比携带胆固醇的“小船”，可促进胆固醇合理转运与代谢，防止胆固醇在血管壁沉积。正常人每天摄入6~8克磷脂比较合适，可一次或分次摄取。如果为了保健需要，可适当增加至15~25克。磷脂在蛋黄、大豆中含量丰富。另外，瘦肉、动物肝脏、葵花籽、亚麻籽、芝麻籽中也较多。

**维生素C：抗氧化。**维生素C是一种强有力的抗氧化剂，它能有效清除各种自由基和活性氧，可防止血管中脂质过氧化，减少动脉粥样硬化等心脑血管病。维C含量比较丰富的食物主要是新鲜果蔬，如蔬菜中的西兰花、菜花、大白菜等，水果中的山楂、鲜枣、猕猴桃等，都是“维C大户”，尤其是山楂、鲜枣、猕猴桃当属前三名。七八个鲜枣大概能满足每日维C的需要量。

**钾：天然降压药。**高钾膳食对于因钠摄入太多而导致的高血压有一定作用，钾通过扩张血管，降低血管阻力来降低血压，还能增加尿钠的排泄，从而起到降压作用，能降低心脏病、中风等疾病的风险。钾的推荐摄入量是3500毫克/天，最好的补钾来源有蔬菜，尤其是绿色叶菜、菌藻类和薯类，以及水果和豆类。每100克食物中含钾高于800毫克的食物有口蘑、木耳、黄豆、红豆、葡萄干、扇贝等。



## 新型血检可早期查出8种癌症

据新华社 美国研究人员开发出了一种新型血液检测方法，能一次查出尚未扩散的8种常见癌症，朝着实现通用型早期癌症检测的方向迈出一大步。

这种名为CancerSEEK的无创检测方法由美国约翰斯·霍普金斯大学研究人员开发，能通过检测血样中16种与癌症相关的基因突变及8种蛋白质，查出卵巢癌、肝癌、胃癌、胰腺癌、食管癌、结直肠癌、肺癌与乳腺癌。

研究人员在最新一期美国《科学》杂志上发表报告说，他们利用1005名癌症尚未转移的患者以及850名健康对照者进行了测试，发现该方法的特异性为99%，这意味着健康人被误诊的可能性不到1%。

总体而言，该检测的灵敏度或者说准确率中位数为70%，即能准确发现七成的癌症患者，其中卵巢癌检测灵敏度最高，达到98%；而乳腺癌检测

灵敏度最低，只有33%。

该检测适用的8种癌症中，卵巢癌、肝癌、胃癌、胰腺癌和食管癌目前尚无筛检方法，其检测灵敏度均在69%以上。

此外，该检测还能提供83%的患者的肿瘤位置的准确信息，在过去要做到这一点颇为困难。

研究人员估计，这种检测的成本可能低于500美元，与目前筛检单一类型癌症的检测费用相当或更低。

专家们说，该检测前景很好，但还需要开展更大规模的研究。此外，它对一些癌症的灵敏度还不够高，这意味着可能漏诊相当比例的早期癌症患者。

### 接种疫苗是预防流感最有效方法

## 建议6类重点人群积极接种

彭放

日前，国家卫计委发布了2018年版《流行性感冒诊疗方案》，其中强调药物预防不能代替疫苗接种，目前疫苗接种是预防流感的最有效手段。

疾控专家介绍，流感病毒分为多种类型，此次为甲(H1N1、H3N2)、乙型流感共同流行，其中以乙型流感病毒Yamagata系为主。流感潜伏期一般为1~7天。流感患者和隐性感染者是主要传染源，从潜伏期末到急性期都

有传染性，主要通过打喷嚏、咳嗽等飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播，接触被病毒污染的物品亦可引起感染。

相比普通感冒，流感全身症状明显，主要表现为发热、头痛、肌痛和全身不适，体温可达39~40℃，可有畏寒、寒战，多伴全身肌肉关节酸痛、乏力等全身症状；感染乙型流感的儿童则常见呕吐、腹痛和腹泻。大部分流感病例于发病3~4天后体温逐渐恢复正常，全身症状好转，但咳嗽、体力恢复常需

1~2周。部分病例因出现肺炎等并发症可发展至重症流感。

疾控专家表示，接种流感疫苗可显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险，市民可到各正规预防接种门诊自愿、自费接种。建议6类重点人群积极接种流感疫苗，包括：6月龄以上的儿童，60岁以上的老年人，患有疾病在感染流感后容易发生并发症的高危人群，医务人员，儿童、老人及患有疾病人群的家庭接触者和护理人员，幼儿园和托儿所工作人员。