

无痛分娩真的不痛吗

桓台县妇幼保健院专家带你了解

对于无痛分娩，听听在桓台县妇幼保健院使用无痛分娩的宝妈怎么说。李女士说：“我是宫口开到一指多点被告知说可以打无痛了，听说打无痛针时很痛，我是真心没感觉到。打无痛针时助产老师帮我调整姿势，轻轻跟我说着话，让我跟着她的频率呼吸，不一会针就打进去了，有感觉但是没有想象中的痛，医院无痛技术真的很牛，只有宫缩感但无痛感！”听到宝妈这样说是不是疑虑消除一大半？

随着医学模式的转变，打破了“分娩必痛”的传统观念，“无痛分娩中国行”美国专家连续5年来我院进行技术指导，桓台妇幼被定为国家首批“无痛分娩”试点医院，2017年通过现代产房

认证，目前无痛分娩达95%以上，取得明显的镇痛效果，镇痛有效率达98%。但对于是否采用，准妈妈妈们有各种疑虑，一起来了解一下“无痛分娩”。

世界卫生组织正式将疼痛列为继血压、呼吸、脉搏、体温之后的第5大生命体征，国际疼痛学会，也从2004年起，将每年的10月11日，定为“世界镇痛日”。由此可见，疼痛在健康领域的重要性，特别是产痛，不仅在产程中给孕妇带来精神上的创伤和生理上的痛苦，还可能造成产后的慢性疼痛和心理障碍。

什么是“无痛分娩”？

“无痛分娩”在医学上称为

“分娩镇痛”，是用各种方法使分娩时的疼痛减轻甚至消失，包括非药物镇痛和药物镇痛两大类。非药物性镇痛：包括导乐镇痛、精神安慰法、呼吸法、水中分娩等；药物性镇痛：包括肌注镇痛药物法、椎管内分娩镇痛法（硬膜外镇痛或腰麻）。经证实，椎管内分娩镇痛是目前使用普遍，效果最确切，安全性较高，可全程镇痛的分娩镇痛方式，且保障母婴安全。

“无痛分娩”是否会导致腰痛？

目前的研究结果显示不论是否使用分娩镇痛，产后腰痛的发生率均在40%左右。产后腰痛的

原因很多，如分娩后的一段时间，骨盆韧带还处于松弛状态，腹部肌肉变得较软弱无力，子宫没有完全复位，也会引起腰痛。产后需要经常弯腰照顾宝宝，如洗澡、换尿布等，增大了腰部肌肉的负荷，造成腰肌劳损而发生腰痛。恶露排出不畅引起盆腔血液淤积，都易诱发腰部疼痛。产后要注意合理膳食、腰部保护、适量运动，同时养成良好的卫生习惯，腰痛也是可以避免的。

“无痛分娩”可以完全不痛吗？

产妇个体条件不同，对疼痛的敏感度也不一样，加之心理上的恐惧、焦虑也可能会增加对疼

痛的敏感度，因此镇痛效果因人而异。大部分产妇在宫缩时会感到肚子发紧，即使有痛感也是可以接受范围内的。

“无痛分娩”对宝宝和母乳喂养有影响吗？

无痛分娩的药量是剖宫产药量的1/10，“无痛分娩”不会影响分娩进程，也不会对胎儿产生任何不良影响。

“无痛分娩”以维护母亲与胎儿的安全为最高原则，且药物直接注入椎管内，而不是通过静脉，进入母亲血液并随乳汁分泌的药物剂量微乎其微，对小宝宝不会有什么影响。

桓台县妇幼保健院 赵立华

淄博市精神卫生中心

帮助孩子成为更好的自己

焦虑是由紧张、焦急、忧虑、担心和恐惧等感受交织而成的一种复杂的情绪反应。它可以在人受挫折时出现，也可能没有明显的诱因而发生，即在缺乏充分客观根据的情况下出现的某些情绪紊乱。

阿芳是一位高一女生，近段时间莫名出现紧张、心慌、烦闷、不愿出门、不愿上学、晚上做梦多的情况，于是在母亲的陪同下到精神科门诊就诊。据母亲供述，阿芳平时乖巧、听话、性格内向、胆小但很懂事，凡事喜欢听从母亲的安排。

医生与阿芳沟通得知，阿芳

从小到大穿什么衣服、去哪儿上学、去哪个辅导班都要听从母亲的安排。虽然她不当面反驳，内心却十分抗拒，但又不敢说出内心的真实想法。这次中考阿芳没有考上理想的高中，她想要去读职高，母亲却非让她去上国际高中，想要送她出国。对此她很反感，也不敢说出来，怕母亲没完没了的唠叨，怕母亲又拿自己跟别的同学比。阿芳的内心忐忑、害怕，很担心一个人出国自己照顾不了自己，也无法达到妈妈的预期，再次让她失望。

听阿芳诉说完，医生首先

给予心理疏导，让她正确看待自己，有焦虑情绪很正常，不要抗拒它、要正确接纳它，让它成为自己生活的一部分。医生对其母亲也做了心理辅导，告诉她要倾听女儿的内心想法，不要对孩子的事情大包大揽，要考虑孩子的感受，给孩子自己的空间。还要注意不要拿女儿与同龄人比较，这样也就不容易受到外界的影响，从而降低焦虑情绪。

家长要正确看待自己的孩子，看到她的优点和进步，相信她、鼓励她，让她成为更好的自己。

张萍

北大医疗淄博医院

成功开展高难度放射治疗

近日，北大医疗淄博医院（淄博经开区医院）放疗中心经过团队精心计划，科学施治，成功完成该院首例全脑全脊髓调强放射治疗。

67岁的刘先生是一位肺恶性肿瘤，肝、脑及脑脊膜继发转移的患者，腰痛及左下肢肌力逐渐减退。为了控制刘先生脑转移进展、缓解神经及脊髓受到侵犯，肿瘤科主任医师韩金生团队与放疗中心副主任医师袁光辉联合会诊，认真研究分析病例，组织病例讨论，制定最佳治疗方案，采用调强放

射治疗技术行全脑全脊髓调强放射治疗。

全脑、全脊髓的放射治疗，又称为“全中枢放射治疗”。治疗的范围（靶区）比较大，形状不规则，照射物理技术相当复杂，牵涉多个照射野的衔接与布野计算，需要精准的技术处理，避免照射野衔接处出现剂量的冷、热点。经过放疗中心医师组、物理组和技术组团结协作，全力保障了整个疗程顺利完成，完美地完成了这项高难度治疗，获得了良好临床治疗效果。

曲传强

除了你的脚印
什么都别留下

文明
旅游

