

“无痛分娩助力女性快乐生育”系列报道④

应将人文关怀贯穿到女性生育全过程

——访全国产科学组组长、北京大学第一医院妇产科主任杨慧霞教授

中国妇女报全媒体见习记者 黄婷

“在围分娩照护方面我们提倡应尊重每一位孕产妇，无论一个地方的医疗资源如何，都要借助可利用的资源，给每个孕产妇提供尽可能好的服务，让她们有尊严地完成分娩过程。”近日，中华医学会妇产科学分会副主任委员兼全国产科学组组长、北京大学第一医院妇产科主任杨慧霞教授在接受中国妇女报全媒体记者采访时呼吁，希望通过专业人士、媒体、医生和助产人员等各方共同努力，使更多孕产妇了解自然分娩对母婴健康的益处，并通过分娩镇痛的方式，让女性在尊重、知情与人文关怀中获得高质量的分娩体验。

《正常分娩指南》规范正常分娩处理，帮助孕产妇在围分娩期获得信心和尊重

分娩镇痛是分娩过程中各种减轻疼痛方法的总称，分为药物性与非药物性两种。药物性镇痛技术目前应用最广泛的是硬膜外镇痛等椎管内镇痛，我国目前实施的也多是椎管内分娩镇痛。对于药物分娩镇痛，我国在很长一段时间里都缺乏相应指南，不同地区和医院对正常分娩的临床管理也存在差异。

2020年，作为全国产科学组组长的杨慧霞牵头制定了《正常分娩指南》(以下简称“指南”)，对正常分娩处理和分娩镇痛的许多问题进行了规范。杨慧霞指出，“指南”旨在更新和规范全国各级医院产科围分娩期处理，强调以母胎为中心的照护，优化孕产妇在产程和分娩中的体验，维护其尊严与隐私，保障其在围分娩期的知情权，即使在医疗条件有限的地区，也要帮助孕产妇在围分娩期获得信心和尊重。

分娩镇痛对产程是否有影响，一直引发学术界广泛讨论，“指南”对此做出了准确界定并指出，应用分娩镇痛的孕产妇，在第二产程(胎儿娩出期即从宫口开全至胎儿娩出的全过程)，初产妇和经产妇分别为四个小时和三个小时，比没有应用药物镇痛的产妇各延长了一小时。在产妇宫口开全以后，即使应用分娩镇痛，孕产妇也应在医护人员指导下，宫缩时及时用力，这样可以缩短分娩所用时间，而且对减少产后出血、感染和改善新生儿状况都有益处。

“指南”还重新确定了产程中的活跃期。原来认为宫口开至三厘米就进入活跃期，后来经过大数据分析，发现无论是初产妇还是经产妇，宫口开五厘米以后，产程才真正进入快速进展过程，所以将宫口开至五厘米定义为活跃期。在此之前，如果没有母儿并发症，即使产程进展慢一些，也不要过多干预。

值得一提的是，“指南”有两个版本，其中一个特别针对广大基层医院的。在杨慧霞看来，在基层尤其是医疗资源比较匮乏地区，执行的分娩指南与大城市不完全相同，但也要确保最基本的医疗和母婴分娩安全。而“指南”也得到了广大助产士的认可，使得临床处置更加有据可依，既能发现问题及时加以处理，也减少了不必要干预。

非药物镇痛也能缓解分娩不适、减轻疼痛，陪伴鼓励产妇积极快乐分娩

“现在不少影视作品过分渲染了女性分娩的痛苦。其实妊娠分娩是一个生理过程，现在条件改善了，分娩疼痛在很多医院已不是一个大问题，即使没有药物分娩镇痛，也有很多非药物分娩镇痛方法。”杨慧霞指出，世界卫生组织并不把硬膜外分娩镇痛作为唯一手段，也鼓励非药物镇痛方式的使用。

非药物镇痛分娩是指孕产妇进入产程后，在专业助产士的协助下，以非药物方式缓解宫缩疼痛、改善躯体不适、加速产程进展，主要包括导乐陪伴、芳香疗法、催眠、音乐疗法、按摩、呼吸调节、会阴热敷、自由体位等。

导乐陪伴：陪产人员经过专门培训，全程陪伴孕产妇分娩，能使孕产妇在生理、心理、情感、信息等方面得到整体照护和支持，增

强分娩信心，获得积极

的分娩体验。

呼吸调节法：有控制的节奏式呼吸可使产妇大脑产生新的注意中心，降低临产时子宫收缩引起的不适，也能使产妇有充足血氧供应，维持良好生理状态，保证胎儿及新生儿安全，促进自然分娩的成功。

分娩球：分娩过程中产妇合理使用分娩球可以减轻疼痛，降低焦虑，促进胎头下降及旋转，缩短产程。

体位与运动技术：产妇在产程过程中可选择自己感到舒适的体位，即卧、走、立、坐、跪、趴、蹲等姿势，而不是固定某一种体位或静卧在床。也可通过运动，包括骨盆摆动、摇摆和行走等，使胎头移动到更有利于分娩的位置。

按摩技术：助产士运用产时按摩技术，可帮助产妇缓解分娩疼痛，使产妇在面

对分娩时变得更加平静，缓解疲劳，缩短分娩时间。

经皮电神经刺激技术(TENS)：这是基于闸门控制理论而产生的治疗方法。当应用到下背部时，TENS装置会发出电脉冲，激发传入神经从而抑制分娩过程中子宫、阴道和会阴部引起的疼痛刺激的传递。

音乐疗法：在以指导性音乐想象为基础的方法上，结合呼吸、冥想、放松、体位、抚触、按摩等技巧，缓解产妇紧张、焦虑、恐惧心理，促进内啡肽的分泌，令产妇放松身心，降低分娩疼痛。

与传统分娩模式相比，非药物镇痛分娩最突出特点是：在专业助产士的协助、丈夫及家人的全程参与下，不仅减轻产妇产宫缩疼痛，更使得产妇从心理上积极面对分娩过程，有利于缓解产妇焦虑情绪，大大缩短产程时间、减少难产发生率。“在非药物镇痛分娩模式下，阴道分娩不再是孤独、消极的体验。”杨慧霞指出，非药物镇痛在全国的开展尚存在差异，不能开展硬膜外分娩镇痛的地区，应积极开展非药物镇痛，也可两者兼用。

应利用已有资源给产妇提供更好服务，让女性更有尊严地分娩

杨慧霞表示，我国生育政策调整以后，产妇如果选择阴道分娩，将来再次孕育的并发症相对更少，而分娩镇痛的推广能够促进这一目标的实现。“但分娩镇痛的推广既需要根据当地实际情况，也要尊重产妇个人的意愿。我们应将人文关怀贯穿到女性分娩过程中，让广大孕产妇能更多享受舒适化医疗服务。”

“对于使用椎管内镇痛的孕产妇，医疗机构应具备实时监测孕产妇生命体征、胎心和宫缩的监



护条件。”杨慧霞强调，在推广无痛分娩之前，需要加强基层医疗设施和人员的建设，全面提升产科急救等能力。“要结合当地医疗资源，不能把分娩镇痛当成唯一的产时镇痛手段。只有急救等最基本的医疗问题解决了，才能为分娩镇痛打下基础。”

近年来，随着社会观念的改变和医疗水平的提高，孕产妇分娩过程中如何获得隐私与尊严的保护，已成为医院提高医疗服务、体现人文关怀的重要方面。“让孕产妇有尊严地体验分娩过程，而有尊严不只是躯体疼痛的减轻。对于医疗资源不太够的地区和医院，要利用已有资源给产妇提供更好的服务。”杨慧霞说，“在山村和其他现代医疗资源落后的地区，医生护士可以走到床旁，在产妇疼得厉害、很无助的时候，握一下她的手，给她擦一把汗，安抚她，给她一个笑容。这些虽不像药物镇痛那样有效，但也是一个有效抚慰的方法。”

杨慧霞建议，对于疼痛剧烈、需要镇痛的产妇，医务人员或医学中心应该提供分娩镇痛服务，病人也能根据自己进入产程后的严重

程度决定什么时候进行。“有人统计过，有1/3的产妇可以忍受分娩疼痛，因此对于想体验纯自然分娩的孕产妇，也需要尊重她们的选择。”杨慧霞说。

杨慧霞还强调，健康教育对于孕妇的妊娠和分娩至关重要，应该贯穿妊娠期保健的整个过程。分娩前的健康教育对象不只局限于孕妇，还应包含其家庭成员。通过健康教育使孕妇充分认识到阴道分娩的益处，主动参与和配合分娩过程，并得到家属的支持，从而顺利完成分娩。不同地区的各级医院可以结合其医疗资源，通过孕妇学校(面授或在线)、助产士门诊等方式对孕妇进行健康教育。

“在制定‘指南’中，我们强调，无论一个地方的医疗资源如何，分娩过程中都要秉承对孕产妇的尊重，要有人文关怀，再加上专业的产科看护管理。相信分娩镇痛未来能普及到更多产妇，让她们不再惧怕分娩过程，更有尊严地分娩。希望每位孕产妇都能顺利度过孕产期，并将这一特殊时期变成一生中美好、值得回忆的阶段。”杨慧霞说。

健康新视界

随意用眼药水，反而加重眼干燥症

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

“现在眼干燥症发病率很高，自己随便买点眼药水等不正确用药反而会加重眼干燥症的发生。”近日，中日友好医院眼科主任陈宜在接受中国妇女报全媒体记者线上采访时这样提醒。

陈宜介绍，眼睛有一层泪液保护，在各种因素诱发的情况下，泪液分泌减少、挥发增多，眼睛就会觉得干涩、不舒服，经常觉得眼睛磨、疼，这就是眼干燥症的信号。“眼干燥症的诱因有很多，环境因素包括经常在空调房或炎热的阳光下、周围环境比较干燥

等，都可诱发眼干燥症。同时，像电脑、手机、iPad等电子设备普及，长时间盯着电子屏幕会引起眨眼次数减少、泪液挥发增加，也可诱发眼干燥症。”陈宜对记者说，现在不少年轻人加班熬夜，眼睛有点不舒服就随意买一些眼药水尤其是网红眼药水，用了以后眼睛暂时舒服了但是一停更不舒服，其实这些不正确的用药也会加重眼干燥症的发生。同时，眼睛的一些疾病如睑板腺功能不良、结膜炎、合并螨虫感染等，也可导致眼干燥症。还有一些做过眼睛手术的，或有一些全身疾病如类风湿性关节炎、干燥综合征等，都会增加眼干燥症发生的可能。

如何缓解眼干燥症？陈宜建议，首先要改善环境，如果周围环境比较干燥，可以放一个加湿器让空气湿润一些。其次，如果使用电子产品比较多，要注意控制时间，看20分钟、30分钟就得休息一会儿；提醒自己多眨眼，做做眨眼操，增加泪液分泌。同时也可做个热敷，每天用温热毛巾敷一下眼，促进血液循环，增加泪液分泌，缓解眼干症状。最后，如果眼干症状明显，建议到眼科来做专业治疗，包括开人工泪液眼药水、做湿房镜、泪点栓塞治疗等。特别严重的，还可做中药熏蒸或中药眼贴敷眼等中西医结合治疗，以改善眼干症状。

儿童健康

南方医科大学皮肤病医院儿童皮肤科主任医师 林志森

近年来，儿童皮肤病的发病率逐年上升，特别是特应性皮炎、白癜风这一类疾病的发病率，可能会随着经济社会发展、生活环境变得“干净”而逐渐上升。

儿童皮肤病，一方面先天性、遗传性疾病占了一大部分；另一方面，儿童所表现的部位或特点和成人不太一样。比如常见的儿童湿疹和特应性皮炎，在婴儿期可能表现为口周为主的湿疹，到了儿童期可能在肘窝等部位出现苔藓样湿疹。而特应性皮炎是一种慢性过敏性皮肤病，过去30年特应性皮炎患病率逐渐增加，呈现高发、低诊断的情况。

有一种卫生学学说叫做“干净学说”，认为随着社会发展，人类接触尘螨、花粉等“不干净”东西的概率越来越小。如果过了儿童免疫塑造期，到了一定的年龄才去接触，长大后再接触就可能诱发过敏性疾病。如果发现儿童可能有过敏体质，就应听从皮肤科医生的建议，做好护理，避免接触过敏原，适当进行脱敏，配合医生治疗，让过敏性疾病更可控。

夏天已至，天气闷热，儿童皮肤病的发病率明显上升。除了做好个人卫生护理外，家长应减少带孩子到公园等花粉较多的地方，避免儿童接触猫狗等身上可能有较多尘螨的动物，尽可能不使用公共毛巾等公用物品，减少感染风险。

夏季儿童皮炎高发，应避免接触过敏原

防病鲜知道

女孩出生时低体重 妊娠期易患高血压

近期，日本国家儿童健康与发育中心和长崎大学等高校的研究小组在《日本流行病学杂志》发表的一项横断面研究表明，出生时低体重女性与妊娠高血压发病有关。

研究小组以46365名至少怀孕一次的女性为对象，通过自行填写问卷获得其出生体重和妊娠期间发生事件信息，并根据出生体重分为5组。结果显示，与出生体重3000—3999克的女性相比，出生体重小于1500克的女性妊娠高血压风险增加60%；体重1500—2499克风险增加16%；体重2500—2999克风险增加13%。而妊娠糖尿病风险仅在出生体重1500—2499克增加20%，其他出生体重类别则无显著相关性。

(夏晋)

每周多次运动 可降低肠癌风险

英国科学家在最新一期《国际癌症杂志》上发表论文指出，他们首次确定了锻炼如何降低罹患肠癌的风险并减缓肿瘤的生长，并估计锻炼可将罹患肠癌的风险降低约20%。

在该研究中，科学家们招募了16名年龄介于50到80岁之间的男性。研究人员先采集这些人的初始血样，随后让他们在室内自行车上以中等强度骑行30分钟，结束后立即采集第二份血样。作为对照，在另一天，科学家们在参与者休息前后采集血样。结果发现，运动后直接采集的血样中IL-6蛋白增加。科学家在血样内加入肠癌细胞，并在48小时内监测细胞生长。结果发现，运动后直接采集的血样减缓了癌细胞的生长速度，也减少了DNA损伤的程度，这表明锻炼可以修复细胞。

该研究负责人、纽卡斯尔大学运动生理学讲师山姆·奥兰治说：“如果在较长一段时间内每周多次运动，释放到血液中的抗癌物质(如IL-6)就有机会与异常细胞相互作用，修复其DNA并抑制其生成癌细胞。”

(敏稳)

