

无痛分娩是一把“双刃剑”

□刘宇晗

分娩是女性生命中充满挑战的时刻。无痛分娩是现代医学为缓解这一过程带来的痛苦而提供的重要手段。然而，无痛分娩也是一把“双刃剑”，既有显著的优点，又伴随着一些潜在的风险。本文主要介绍无痛分娩的相关知识，帮助产妇做出明智的选择。

有哪些优点

首先，无痛分娩显著减轻了产妇的疼痛感。分娩是一个既漫长又痛苦的过程，子宫收缩带来的剧烈疼痛往往让产妇难以忍受。无痛分娩通过注射麻醉药物，能够有效抑制疼痛信号的传递，使产妇在相对舒适的状态下完成分娩。这

不仅有助于缓解产妇的紧张情绪，还可以减少因疼痛引发的过度换气、血压升高等不良反应，从而保障母婴的安全。

其次，无痛分娩可以帮助产妇顺利分娩。疼痛是在分娩过程中常见的阻碍因素之一，可能导致产妇肌肉紧张、呼吸不畅，进而影响产程的进展。无痛分娩技术的应用，使产妇能够更加放松地面对分娩，减少不必要的体力消耗，为顺利分娩创造了有利条件。此外，使用镇痛药物，还可以降低产妇因疼痛而产生的焦虑和恐惧心理，增强她们的信心和勇气，促进分娩顺利进行。

最后，无痛分娩有助于改善母

婴的健康状况。在分娩过程中的剧烈疼痛，可能导致产妇出现应激反应，进而影响母婴的生理健康。无痛分娩能够降低这种应激反应的风险，减少产妇和胎儿因疼痛产生的并发症。同时，使用镇痛药物，还可以提高产妇的舒适度，有助于产妇更好地配合医生的操作，进一步保障母婴安全。

有哪些缺点

首先，无痛分娩的主要方式是使用麻醉药物。这些药物有可能引发一系列不良反应。例如，部分产妇在使用麻醉药物后，可能出现低血压、头痛等症状。低血压可能导致胎盘血流量减少，影响胎儿的

氧气供应，增加胎儿窒息的风险；头痛使产妇在分娩后的一段时间内感到不适，影响其休息与恢复。

其次，无痛分娩可能导致产程延长。使用麻醉药物，可能会降低产妇产宫的收缩力，使产程变得缓慢。这不仅增加了产妇在分娩过程中的时间成本，还可能增加分娩的风险，如难产、出血等并发症的发生率可能上升。

最后，无痛分娩还有一定的风险。注射麻醉药物需要专业的麻醉医生操作，如果操作不当，可能会引发神经损伤、全脊髓麻醉等严重后果。这些并发症不仅可能给产妇带来长期的健康问题，还可

能对胎儿造成不可逆转的伤害。

另外，无痛分娩可能增加产妇的医疗成本。因为无痛分娩需要使用专业的麻醉药物和设备，以及配备专业的麻醉医生进行全程监护，所以医疗成本相对较高。对于一些经济条件有限的产妇来说，这可能成为选择无痛分娩的一个障碍。

需要注意的是，无痛分娩并非适用于所有产妇。有些产妇可能由于身体原因或药物过敏等因素无法进行无痛分娩。对于这些产妇来说，需要忍受分娩的痛苦，增加了心理压力和生理负担。

(作者供职于重庆市石柱土家族自治县人民医院)

乳腺结节恶变须警惕

□邹华伟

很多女性对乳腺结节这个词并不陌生。体检后，有的人看到体检报告单上显示乳腺结节而非非常担心。那么，乳腺结节会自己消失吗？乳腺结节和乳腺癌有关系吗？今天笔者就告诉大家答案。

乳腺结节会自己消失吗

许多乳腺病变都可能表现为“结节”，比如乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺炎、脂肪坏死或组织损伤、乳腺癌等。

当我们做B超等影像学检查发现乳腺上有小肿块且性质未明确前，都可以将其称为乳腺结节。乳腺结节一旦出现，一般不会自己消失。不过，大家不必过于担心，因为大多数乳腺结节是良性的，只有4%~10%的乳腺结节是恶性的。不超过2厘米的乳腺结节，大多数不需要治疗，遵照医嘱定期复查即可。

发病原因

乳腺结节一般与以下几种因素有关。

遗传因素 乳腺结节具有一定的遗传性，如果有乳腺癌家族史者发现乳腺结节，应给予重视。

内分泌因素 乳腺受雌激素、孕激素的影响。当内分泌失调时，如雌激素、孕激素比例失调，或在月经周期体内激素水平发生变化时，乳腺也会随之发生变化，形成增生或结节。

不良生活习惯 不合理饮食、缺乏运动、吸烟、饮酒、熬夜等不良生活习惯，也可能诱发乳腺结节。

如何辨别乳腺癌

女性在自检过程中，如果摸到乳腺内有明显的肿块且质地较硬，或凹凸不平、活动性差，或出现乳头凹陷、挤压乳头有血性溢液等情况时，应怀疑乳腺癌。B超或X线检查报告中有以下关键词时，患者需要警惕乳腺癌：结节边界不清、形态不规则、边缘毛刺样、簇状钙化等；同时，报告底部会显示乳腺结节恶变的风险等级，4级以上要警惕乳腺癌。

乳房自检方法

对着镜子检查 女性不要穿衣服和内衣，对着镜子进行检查。女性不仅要观察两侧乳房是否对称，乳头是否回缩，乳房皮肤是否有发红、破溃、凹陷等情况，还要观察有无异常凸起。女性不要忘了检查乳房下方和腋窝，可以抬起乳房观察下方和侧面有无上述异常情况。

触摸检查 女性进行乳房触摸检查时，最好保持平躺，使乳房平铺于胸部，如果先检查右侧，就把右臂举过头顶，用左手中间3个手指指腹检查右侧乳房，不要用拇指和食指捏乳房。轻轻触摸一遍后，再加大力度重复一遍，确保覆盖乳房所有部位及腋下。

检查乳头 女性可以用拇指和食指挤压乳头，观察是否有液体溢出；如果有液体溢出，要仔细观察液体的性状。

女性如果发现乳房发生变化，要及时到医院进行检查。乳腺自检不能代替医学检查，45岁以上的女性每年应进行一次乳腺彩超检查或乳腺钼靶检查。

(作者供职于河南省周口市中心医院甲状腺乳腺外科)

如何缓解孕期不适

□方海燕

孕期是女性生命中一个特殊的阶段，虽然充满了喜悦与期待，但也伴随着各种不适与困扰。孕期常见的不适症状包括疲劳、恶心、呕吐、便秘、尿频等，不仅影响了孕妇的生活质量，还可能对胎儿的生长发育产生影响。

有哪些症状

疲劳 孕期疲劳是普遍现象，因为孕妇的身体需要更多的能量来支持胎儿的生长发育。孕妇应保证充足的睡眠，避免过度劳累。同时，孕妇坚持适度运动(如散步、练孕妇瑜伽等)，也有助于缓解腰酸背痛。如果腰酸背痛程度严重，孕妇可以在医生指导下，使用热敷、按摩等方法进行治疗。

正确护理措施

合理饮食 孕妇应坚持合理饮食，摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养物质，适当增加新鲜的蔬菜、水果、全谷类食物和乳制品的摄入量，避免摄入高糖、高盐、过度加工和不卫生的食物。

补充叶酸和其他营养素 叶酸对胎儿的神经管发育起着重要作用。孕妇应在怀孕前3个月开始补充叶酸，并补充至孕早期结束。此外，孕妇还需要补充其他营养素(如铁、钙、维生素D等)，以确保胎儿的生长发育。需要注意的是，孕妇应在医生或营养师指导下补充营养素。

保持积极的心态 孕妇的心态对胎儿的生长发育也有重要影响。孕妇应保持积极、乐观的心态，避免过度焦虑和紧张。孕妇与家人和朋友保持良好的沟通，有助于缓解孕期压力。

定期产检 孕妇应定期进行产检，了解胎儿的发育情况和自身健康状况。

孕期常见的症状虽然给孕妇带来了一定的困扰，但是采取正确的护理措施，大多数症状都可以得到缓解。

(作者供职于山东省滕州市妇幼保健院)

浅谈少儿推拿的认识与体会

□米璐璐

近年来，中医药事业取得了高速发展，尤其是中医药适宜技术的推广和应用。少儿推拿是中医外治疗法之一。

少儿推拿是一项非常有特色、安全有效、患儿易于接受、群众认可度较高的中医外治疗法。

中医医师在患儿体表某一特定的穴位或反射区域，运用相应的手法来刺激患儿体表的穴位，达到调理、预防、保健的目的。对穴位进行手法刺激，可以激活患儿的自身免疫功能，不仅能减少患儿生病的次数，还能减少长时间服用药物

对脾胃功能带来的负担，减轻服药时的痛苦。

少儿推拿与小儿推拿的不同是扩大了推拿的年龄阶段，从6岁以下的小儿扩大到了14岁以下的少年。

少儿推拿除了小儿推拿主推手部特定穴位之外，还增加了体表的经络穴位及循经推拿，沿着某一条经络刺激这条经络上的穴位来增强疗效，有效弥补了只有年龄小的孩子推拿才有效、年龄大一点的孩子推拿无效的短板。

少儿推拿虽然是一项非常好的技术，但是必须在中医基础理论和中医儿科学理论指导下，运用正确的辨证思维模式和手法进行规范化的操作，保证疗效和安全。因此，中医医师必须进行系统化、规范化的培训。中医医师在临床中，只有不断学习和实践，才能取得一定的成就。

山西省名中医、山西省河东中医少儿推拿学校校长孙德仁首次提出少儿推拿这一概念，并得到业内专家的认可。少儿推拿已在国家中医药管理局备案，以及在中华

中医药学会立项，在全国引起了较大的影响力。

对于少儿推拿，中医医师必须知道，任何疗法都有其适用范围和潜在风险。中医医师必须学会正确判断和规避风险。比如，咳嗽、发热、腹泻等疾病，如果是非感染性的，推拿疗法可以起到很好的疗效；如果是感染性的，只通过推拿治疗，效果就不是那么好了。另外，感染性疾病发展非常迅速，患儿不及时治疗会造成较严重的后果。

细菌感染和病毒感染的治疗

思路不一样，需要引起中医医师的重视。感染性疾病可以通过血常规检查及其他实验室检查判断出来。对于感染性疾病患者，中医医师必须给予相对应的药物进行对症治疗，同时配合推拿疗法进行巩固处理。

传承经典、守正创新，希望有更多的人加入中医药事业，加入少儿推拿这个大家庭，让我们为守护少年儿童的身心健康而努力奋斗！

(作者供职于山西省河东中医少儿推拿学校)

儿童哮喘的早期识别及日常注意事项

□林春艳

哮喘是一种慢性气道炎症性疾病，在儿童中尤为常见，症状表现为反复发作的喘息、气促、胸闷或咳嗽等。由于儿童哮喘的早期识别及正确管理显得尤为重要。本文主要介绍儿童哮喘的早期识别方法和日常注意事项。

早期症状

哮喘的早期识别主要依赖于家长对患儿症状的细致观察和评估。

反复咳嗽 特别是在夜间或清晨，可能持续数周或数月，且抗生素治疗无效。

喘息

患儿在活动或哭闹时，可能出现喘息，或在睡觉时呼吸声异常。

呼吸困难 患儿可能出现呼吸困难、胸闷等症状，特别是在运动时发生。

气道高反应性 患儿可能对冷空气、烟雾、尘螨等刺激性物质特别敏感，出现咳嗽、喘息等症状。

日常注意事项

对于哮喘患儿，正确的日常护理非常重要。以下是一些护理建议，家长可以协助患儿管理和预防哮喘发作。

避免接触致敏物质 家长应了解且尽量避免患儿接触已知的致敏物质，如尘螨、烟雾、花粉等。

保持室内空气清新 室内要保持干净、通风、无异味，可以使用空气净化器，达到净化空气的目的。

保持室内清洁 定期更换床单、枕套等，减少尘螨滋生。

饮食调理 在饮食方面，患儿可以多吃一些富含维生素和矿物质的食物，增强免疫力。

规范用药 家长应遵照医嘱，保证患儿规范使用药物(如吸入性糖皮质激素、长效β₂受体激动剂等)。

监测症状 家长要密切观察患儿的症状变化，如咳嗽、喘息、呼吸困难等；若症状持续时间较长或加

重，应及时带患儿到医院就诊。

适度运动 家长要鼓励患儿参加适度的体育锻炼，以增强体质和心肺功能。但是在运动前，家长应确保患儿已使用预防性药物。另外，患儿应避免在寒冷或空气污染严重的环境中运动。

教育与沟通 家长应与患儿、老师进行沟通，确保他们了解哮喘的症状和急救措施。

心理支持 哮喘可能会给患儿的日常生活带来困扰。家长应给予患儿足够的心理支持，帮助患儿树立战胜疾病的信心，积极应对哮喘。

紧急处理 家长要了解哮喘发

作时的急救措施，如使用支气管扩张剂等。同时，家长要确保患儿随身携带急救药物，以备不时之需。

预防接种 家长应按按时带患儿接种流感疫苗，降低哮喘发作的风险。

定期复查 家长应定期带患儿去医院复查，以便医生及时调整治疗方案。

家长要关注患儿的身体状况，及时发现异常并寻求专业帮助，确保患儿得到有效治疗。让他们携手努力，为患儿创造一个健康、快乐的成长环境。

(作者供职于山东省济宁市鱼台县人民医院)

中医防治“宫寒”的方法

□李静越

你是否经常被月经不调、痛经等问题困扰？你是否总是手脚冰凉？这些可能是“宫寒”惹的祸！别担心，中医妇科有妙招，让我们一起告别“冷美人”。

我们需要明确一点，“宫寒”并不是中医的病名，而是对一系列症状的通俗描述。中医认为，“宫寒”是指肾阳不足导致的虚寒，临床表现为小腹冷痛、畏寒肢冷、月经不调等症状，严重时还可能引起痛经、闭经、不孕等问题。

中医认为，肾为先天之本，主藏精，与生殖功能密切相关。肾阳不足，就会导致身体失去温煦的能力，从而出现“宫寒”的症状。因此，调理肾阳、暖宫散寒是治疗“宫寒”的关键。

防治“宫寒”，我们可以从以下

几个方面入手。

药物治疗 中医治疗“宫寒”主要遵循内外结合的原则。内寒以“补”为原则，常用的药物有艾附暖宫丸、金匱肾气丸、右归丸等，这些药物能够补肾益阳、暖宫散寒；外寒则以“祛”为原则，常用的药物有温经汤、桂枝茯苓丸等，这些药物能够散寒祛湿、活血化瘀。

艾灸 艾灸是一种非常有有效的温经散寒的方法。艾灸神阙穴、关

元穴、子宫穴等穴位，可以帮助患者调和气血、祛散寒邪，对于“宫寒”所致的腰酸膝软、手脚冰凉、痛经、月经不调等症状，改善效果明显。患者应在专业医师指导下，每周艾灸2次~3次，每次15分钟~20分钟。

泡脚 泡脚是一种简单易行的养生方法。在泡脚水中加入桂皮、艾叶等中药材，可以起到温经通络、暖宫活血的作用。每天睡前泡脚，不仅能缓解疲劳，还能改善“宫

寒”带来的不适。

饮食调理 生姜羊肉汤：将500克羊肉切成小块，放入沸水中焯2分钟，除去血水后捞出沥水；锅内加入适量清水，放入50克生姜片和羊肉煮50分钟，煮至羊肉熟烂即可。

核桃山药苡仁粥：山药100克，芡实50克，核桃仁30克，粳米100克，红枣6枚。将所有材料放入锅中，加适量清水煮成粥即可。

姜枣红糖水：生姜30克，红枣

中医刮痧与贴敷疗法治疗儿童咳嗽

□倪丹霞

儿童咳嗽，是家长常常遇到的问题。面对儿童咳嗽，家长常常感到焦虑和困惑，不知从何下手。本文主要介绍中医刮痧与贴敷疗法缓解儿童咳嗽的相关知识，让儿童咳嗽不再成为难题。

常见病因及应对方法

儿童咳嗽的病因多种多样，较常见的是呼吸道感染。当患儿出现咳嗽症状时，家长首先要做的是观察患儿的病情，判断咳嗽的病因。

如果患儿咳嗽伴随其他症状，如鼻塞、流鼻涕、咽喉痛等，很可能是上呼吸道感染所致。此时，家长应给患儿补充足够的水分，保持室内空气湿润，让患儿多休息，以缓解症状。

刮痧疗法

刮痧是一种传统的中医疗法，通过刺激皮肤表面的经络和穴位，促进血液循环和气血流通，从而缓解疼痛和改善症状。对于儿童咳嗽，刮痧可以起到辅助治疗的作用。

了解症状。除了呼吸道感染外，支气管哮喘和过敏性咳嗽也是儿童咳嗽的常见病因。对于支气管哮喘，家长要特别注意患儿的呼吸状况，一旦

出现呼吸急促、呼吸困难等症状，应立即带患儿到医院就诊。对于过敏性咳嗽，家长需要了解患儿的过敏原，并且尽量避免患儿接触过敏原。

贴敷疗法 贴敷是一种中医外治法，将药物直接贴敷于穴位或患处，达到治疗疾病的目的。对于儿童咳嗽，穴

位贴敷同样可以起到辅助治疗的作用。

在进行贴敷治疗时，要选择适当的穴位。对于咳嗽症状，可以选择肺俞穴、天突穴等穴位进行贴敷治疗。在选择药物时，医生会根据患儿的病情和体质，选择合适的药物和贴敷时间，以免对患儿造成不必要的伤害。

通过贴敷疗法，药物可以直接作用于穴位，促进药物吸收和发挥作用，从而缓解患儿的咳嗽症状。与刮痧疗法相比，贴敷疗法更加方便易行，家长可以在家中自行操作。

贴敷疗法

贴敷是一种中医外治法，将药

物直接贴敷于穴位或患处，达到治疗疾病的目的。对于儿童咳嗽，穴

位贴敷同样可以起到辅助治疗的作用。

在进行贴敷治疗时，要选择适当的穴位。对于咳嗽症状，可以选择肺俞穴、天突穴等穴位进行贴敷治疗。在选择药物时，医生会根据患儿的病情和体质，选择合适的药物和贴敷时间，以免对患儿造成不必要的伤害。

通过贴敷疗法，药物可以直接作用于穴位，促进药物吸收和发挥作用，从而缓解患儿的咳嗽症状。与刮痧疗法相比，贴敷疗法更加方便易行，家长可以在家中自行操作。

(作者供职于广东省广州市第十二人民医院)