

减轻疼痛，舒适分娩

# 分娩镇痛推广「痛点」在哪儿

王美华

分娩之痛，长久以来被看作是所谓“理所应当的疼痛”。近年来，人们更加注重就医体验和有温度的治疗，以人为本、舒适化医疗渐成趋势，“无痛分娩”也受到越来越多的

关注。什么是“无痛分娩”？它在我国发展现状如何？近日，《人民日报海外版》记者采访了首都医科大学附属北京妇产医院麻醉科主任徐铭军。

## 1 分娩，生命难以承受之痛

“（宫口）开到2指，我已经疼得快无法呼吸……”

生娃当天，魏晓荷（化名）感觉自己快要被宫缩开指的疼痛撕成碎片，“每一秒都是炼狱，太难熬了！”经医生评估后，她如愿打上了无痛。大约5分钟后，她感觉自己“从地狱回到了人间”，这为她后续的产程保留了足够的力气。“无痛简直就是‘人类之光’！”她感叹道。

生孩子到底有多痛？“像人的12根肋骨同时被踩断那么疼”“小腹曲线型爆炸疼”“像被人用大锤抡小腹，抡了8小时”“真切体验了什么是‘痛不欲生’”……在社交媒体上，许多产妇将分娩之痛视为自己一生中最大最痛苦的经历。

“从专业角度来看，女性分娩的疼痛是非常剧烈的。”徐铭军介绍，医学界把疼痛按程度进行了分级，从不痛到“痛不欲生”分别以0—10级表示。医学研究表明，分娩时的痛感可达到疼痛级别中最高10级疼痛。分娩期间，这种疼痛可能持续数小时甚至数天，许多产妇因此备受煎熬。

近年来，为了让丈夫更好地理解妻子

生产的痛苦与艰辛，一些医院开设了分娩体验馆，准爸爸们可以通过分娩阵痛模拟仪体验分娩之痛。作为一名麻醉医生，徐铭军也曾亲身体过。

“这种分娩疼痛的模拟一般是把两个电极片放在体验者的肚皮上，体验者感受的痛是电刺激之后产生的体表痛，属于躯体性疼痛。即使只是模拟躯体性疼痛，许多人已经难以忍受，而真正的分娩痛主要是内源性疼痛，这种疼痛的特点是疼痛性质说不清，疼痛部位游离不定，所以实际的分娩疼痛比模拟的更难以忍受。”徐铭军介绍，产妇顺产时的疼痛主要源于一波波的宫缩，这是一种有间隔性、放射性的腹痛，经常伴随着腰痛。对初产妇而言，疼痛时间往往很长，仅潜伏期平均就有8小时，而进入快速进展期后，疼痛会更为剧烈。

“关爱准妈妈，就不应对分娩疼痛视而不见，而麻醉，就是为解决疼痛问题而诞生的。”徐铭军介绍，人们常说的“无痛分娩”，医学上称为“分娩镇痛”，是通过少量的麻醉药物注射，极大减轻产妇在分娩时的疼痛感。在临床上，分娩镇痛作为一项成熟的医疗手段，已在我国推行多年。



推广难题 新华社发 朱慧卿作

## 2 镇痛，比剖宫产更好的选择

“我有腰椎间盘突出，医生说没办法打无痛。本来想顺产，可我在无法忍受宫缩的痛，只好剖宫了……”提起生产时经历的疼痛，李心橙（化名）至今仍有后怕。

分娩疼痛，是一道横亘在女性生育面前的关卡。曾经，为躲避顺产的疼痛，剖宫产一度成为许多产妇的无奈选择。“由于恐惧剧烈的产痛，有的女性不敢怀，或者怀了后坚决要求剖宫产，这也是我国近几十年剖宫产率大幅升高的原因之一。”徐铭军介绍，世界卫生组织对剖宫产率设置的警戒线为15%，而中国的剖宫产率高达约46%。其中，近20%是非医学指征剖宫产，产妇不能忍受分娩疼痛是非医学指征剖宫产的首要因素。

“实际上，剖宫产存在许多弊端。”徐铭军提醒，相比顺产，剖宫产后恢复周期较长，产妇分娩较多；产妇选择剖宫产手术后，也不利于以后再生育——女性经历过一次或多次剖宫产以后再尝试顺产，对母亲和婴儿来

说，风险都高于选择再次剖宫产。专家指出，分娩镇痛可以有效地降低一部分剖宫产率，尤其是降低非医学指征的剖宫产，减少因惧怕生产痛而选择剖宫产的情况。“在我国，分娩镇痛技术已经十分成熟，其安全性和有效性已经经过大量实践验证。”徐铭军介绍，目前临床上应用最广泛的镇痛方法是椎管内分娩镇痛技术，麻醉医生在产妇后腰硬膜外腔位置穿刺并置管，注入镇痛的麻醉药物，通常能帮助大多数产妇减轻60%至90%的疼痛。

什么样的产妇适合分娩镇痛？“理论上来说，只要进入产房，可经阴道分娩的产妇，一般都是可以做分娩镇痛的。”徐铭军说，也有一些极个别情况，比如对麻醉药物过敏，有腰椎畸形，腰椎局部皮肤有感染，有凝血功能障碍等情况的产妇，她们不适合做穿刺，但分娩镇痛还有很多种办法，医生可以根据实际情况为产妇选择其他适合的镇痛方法。

## 3 误解，产痛并非天经地义

近年来，我国分娩镇痛普及率在逐步提高，但部分地区应用比例依然偏低。截至2022年底，全国无痛分娩的整体普及率只有30%，换言之，仍有近七成女性承受着分娩之痛。“我国整体分娩镇痛普及率偏低，原因有很多。其中，非技术因素成为主导因素。”徐铭军说，例如，公众对分娩镇痛认知存在误区，麻醉医师和助产士人员短缺、收费标准不统一等因素，阻碍了分娩镇痛的进一步推广。

“生孩子哪有不疼的？忍一忍就过去了”“当妈的都是这么过来的”“打麻药对孩子不好”……长久以来，女性的分娩疼痛并未得到真正的重视，许多女性生产时疼得难以忍受时，曾被家人、朋友这样劝过。

事实上，在医生看来，分娩疼痛并非天经地义，反而可能增加产妇及胎儿的健康风险。“严重的分娩疼痛会减少胎盘血流和胎儿氧供，可能造成胎儿酸中毒，还可能增加产妇高血压危象、宫缩乏力、产程延长、胎儿宫内窘迫、产妇焦虑抑郁的发生概率等。”徐铭军强调，忍痛产痛并不会给生育带来任何有意义的价值。

有人担心，分娩镇痛会不会影响胎儿的智力与健康？“当然不会。分娩镇痛与剖宫产麻醉采取的方式一样，都属于椎管内麻醉，只是穿刺的部位和用药有一些不同的讲究而已。”徐铭军解释，分娩镇痛使用的药物浓

度及剂量仅是剖宫产麻醉的1/10到1/5，药物通过导管注入产妇腰椎的椎管内，进入血液循环或经胎盘吸收的药物量微乎其微，所以不会对胎儿产生不良影响。实际上，分娩镇痛对胎儿还有保护作用，规范化的分娩镇痛能促进胎盘的扩张，进而使得胎儿的供血供氧更充分，降低胎儿宫内窒息的可能性。有调查数据显示，分娩镇痛比无镇痛自然分娩的胎儿宫内窒息率基本上低10倍左右。

还有人疑惑，孕妇产后腰疼是否与分娩镇痛有关？徐铭军介绍，孕妇产时往往是长时间保持强制的被动体位，分娩短的几个小时，长的十几个小时，甚至长达20多个小时。产妇的被动体位、产后哺乳等容易导致腰痛，分娩镇痛恰恰是在腰上做了一个穿刺，导致很多人误以为腰疼是分娩镇痛的穿刺所引发的。

那么，打了无痛后，产妇是不是一点都不疼了？“技术上当然能做到，但我们一般不会这样做。”徐铭军介绍，分娩镇痛并非意味着生产过程完全无痛感，医生使用麻醉药的剂量一般是把产妇的疼痛感从10级降到2—3级，也就是轻度疼痛，这样做是在减轻产妇疼痛负担的前提下，保留一点宫缩痛和宫缩的感觉，等到宫口开全以后，产妇就可以更好地主动配合助产士、产科医生，拼劲用力顺利分娩胎儿。

## 4 普及，加快培养人才队伍

无痛分娩要想普及推广，离不开麻醉医生的付出。“无痛分娩需要经验丰富的麻醉医生进行操作，但有些医院由于麻醉医生短缺，无法为所有需要的产妇及时提供无痛分娩服务。”徐铭军介绍，在现实中，虽然我国麻醉医生数量已经达到10万，但增长速度远远跟不上医疗需求。与其他国家相比，中国每万人拥有的麻醉医生数量仍然偏低，这也成为制约无痛分娩推广的一大瓶颈。他建议，相关部门应出台支持政策，加大对分娩镇痛专业麻醉医生的培养力度。

为推广分娩镇痛，国家卫健委等部门近年先后出台多部政策性文件。2018年，国家卫健委发布《关于开展分娩镇痛试点工作的通知》，之后确定了900多家医院作为第一批国家分娩镇痛试点医院；2022年8月，国家卫健委等17部门印发《关于进一步完善和落实积极生育支持措施指导意见》，提出扩大分娩镇痛试点，规范相关诊疗行为，提升分娩镇痛水平。数据显示，试点以来，试点医院椎管内分娩镇痛率从2017年的27.52%上升到2020年的53.21%。

国家医保局有关负责人介绍，调研中发现，一些地方按照原来的椎管内麻醉项目收费，医疗机构因无独立的价格项目，降低了提供分娩镇痛的积极性。医疗机构希望明确有关价格政策方向，充分发挥价格调节资源配置的功能，引导医疗机构提供相关服务。

“目前，全国尚没有统一的分娩镇痛收费标准。”徐铭军说，由于顺产时间存在不确定性，医生陪伴在产妇身边实施镇痛并保障其安全，往往需要数小时至十几小时。目前各地分娩镇痛收费项目设置和标准存在较大差异，部分医院只能收取很低的椎管内麻醉操作费用，无法充分体现麻醉科和产科医务人员技术劳务价值。

今年6月，国家医保局印发《产科学类医疗服务价格项目立项指南（试行）》，将“分娩镇痛”“导乐分娩”“亲情陪产”等项目单独立项，鼓励医疗机构积极开展分娩镇痛等服务。

“无痛分娩的普及仍需要政府继续加大政策支持力度，完善相关制度和收费标准，在政策上为无痛分娩的普及保驾护航。”徐铭军说，建议将分娩镇痛单独纳入医保支付，鼓励医疗机构积极开展分娩镇痛，不断提升服务质量，让更多产妇享受到无痛分娩服务。

# 无糖食品，你真的选对了吗？

本报全媒体记者 陈沐妍

传统糖分；还有无糖坚果、无糖薯片等无糖零食……

这些无糖食品，就像是减肥者的“安慰剂”，满足了大家对甜食的渴望，心里还能自我安慰：“至少我没吃糖！”但可能成为大家健康道路上的绊脚石。

## 无糖食品与血糖

对于需要控制血糖的人群来说，无糖食品似乎是一个理想的选择。然而，事实并非如此简单，无糖食品可能含有其他“血糖刺客”，比如淀粉，它在消化过程中会被分解成葡萄糖，进而偷偷升高血糖。

这就是为什么一些无糖饼干、无糖面包等烘焙食品虽然不含蔗糖，但仍然可能对血糖产生影响的原因。那么，如何在享受美食的同时保持健康呢？李友佳医生给出了一些实用建议。

首先，在购买食品时，要仔细阅读成分表，避免含有高脂肪、高钠、糊精、麦芽糖、淀粉糖浆等成分，这些成分可能快速升高血糖。

其次，要注意替代剂和碳水化合物。无糖食品中可能使用了糖醇（如赤藓糖醇、山梨糖醇、木糖醇、麦芽糖醇）或其他甜味剂（如阿斯巴甜、糖精、甜菊糖、苏甜）。虽然它们不会像糖一样影响血糖，但过量摄入也会影响我们的代谢，增加糖尿病和肥胖的风险，还可能引起肠胃不适。

无糖食品可能含有其他形式的碳水化合物，如淀粉，这些在消化后会转化为葡萄糖，影响血糖水平。

“适度享受美食是保持健康的关键。”李友佳说，要避免极端饮食，即使是无糖食品，过量食用可能导致总热量摄入过多，影响血糖控制。还要注意均衡饮食，增加纤维摄入，高纤维食品如全谷物、水果和蔬菜有助于减少对甜食的渴望，并有助于控制血糖。

此外，要保持良好的生活习惯。定期锻炼、充足睡眠和良好的心理状态对于维持健康体重和血糖水平至关重要。

## 如何正确选择无糖食品？

面对琳琅满目的无糖食品，如何做出明智的选择呢？那就要像侦探一样，仔细查看成分表，找出那些可能升高血糖的“隐形糖”。

在看成分表时，首先要确认无糖食品的碳水化合物含量。有些无糖食品虽然不含蔗糖等添加糖，但可能含有其他形式的碳水化合物，过量食用也会影响血糖。此外，还要特别留意是否含有麦芽糊精、葡萄糖浆等能够升高血糖的成分。

其次，要看食品类型。不同类型的无糖食品在营养价值和健康影响上会存在差异。例如，无糖饼干虽然不含糖，但油脂含量可能较高，要谨慎选择。而对于无糖饮料来说，一些“0糖”饮料可能含代糖，如阿斯巴甜、赤藓糖醇等。因此，在选择无糖食品时，要根据自己的需求和健康状况来选择适合自己的类型。

除此之外，还要注意看品牌和口碑。优先选择正规品牌的产品，这些品牌生产标准更严格，产品质量更有保障。也可以参考其他消费者的评价来挑选适合自己的无糖食品。

因此，综合来看，无糖食品并不是健康的代名词，也不是血糖的“免死金牌”。

“保持健康的生活方式，才是控制血糖的真正秘诀。”杨萌说，对于糖尿病患者或需要控制血糖的人群来说，无糖食品不能随意大量食用，需综合考虑食物的升糖指数及个人的血糖状况。而对于普通消费者来说，无糖食品可作为减少糖分摄入的选择之一，但不能因“无糖”标识而忽视整体的饮食均衡与健康习惯养成。

# “三九贴”谁能贴、怎么贴

新华社记者 田晓航

## 中医 百汇通

12月21日是冬至。冬至时节开始“数九”，不少人选择贴敷“三九贴”来达到“冬病冬治”的目的。中医专家提示，“三九贴”并非人人能贴，是否适合个人情况需就医评估。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍，依据中医理论，在每年三九天用辛散温通的中药进行穴位贴敷治疗，可以激活人体脏腑经络气血，疏散风寒、扶阳固元、调和脏腑、增强抵抗力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，也为来年的身体健康打下坚实基础。

什么病适合“三九贴”？张引强说，“三九贴”适用于多种疾病，如慢性胃炎等消化系统疾病、慢性咽炎等呼吸系统疾病、颈椎病等关节疼痛性疾病。就肝病而言，“三九贴”滋养肝阴，使肝脏“阴平阳秘”“和顺调达”，主要适用于脂肪

肝、酒精肝、肝区疼痛等疾病或症状，但具体是否适合个人情况，还需咨询医生进行评估。

贴敷“三九贴”有哪些注意事项？中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍，贴敷当天宜清淡饮食，禁烟、酒及辛辣、肥甘厚味、生冷之品；贴敷多以上午阳气盛时为宜，一次一般不超过4小时；贴敷时要注意保暖，避免受风，也不宜大量运动或温度过高导致大汗。

专家提示，贴敷后局部皮肤出现刺痒、灼热、疼痛感，可立即取下药贴，如皮肤出现红肿或水疱，应及时就医处理；贴敷后皮肤局部微红或色素沉着、轻度痒疹均为正常现象。

山东省青岛市公共卫生临床中心中医理疗科负责人徐成振特别提醒，有以下情况的人群不宜贴敷“三九贴”：患有严重湿疹、接触性皮炎、皮肤感染等皮肤疾患，或贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡；处于急性发热性感染、多种感染性疾病的发热或哮喘发作期；体质为实热型；孕妇及2岁以下婴幼儿。

## 医学 新知

维生素D在呼吸系统疾病中起着关键作用。近期，韩国翰林大学医学院和亚洲大学医学院发表在《营养学》杂志上的一项研究表明，中老年人缺乏维生素D，更易得慢性鼻炎。

慢性鼻炎可反复发作或持续3个月以上，对生活造成很大影响。研究小组选取1.26万名40岁及以上参试者为对象，分析了维生素D缺乏与慢性鼻炎之间的关系。结果发现，慢性鼻炎患者维生素D缺乏症的患病率为69.9%，高于非慢性鼻炎患者的65.2%；慢性鼻炎患者的维生素D平均水平也相对更低。在调整混杂因素后，维生素D缺乏仍与慢性鼻炎发病存在显著关联，可使风险上升21%。

尽管维生素D缺乏不一定是慢性鼻炎的病因，但该项研究表明，维持一定的维生素D水平可能是管理慢性鼻炎和其他潜在呼吸系统疾病的关键。更重要的是，维生素D在控制慢性鼻炎方面具有“物美价廉”的优势，可作为传统疗法的一种补充。

# 缺维生素D易得慢性鼻炎

宁蔚夏

# 消灭越冬蚊，冬季出手正当时

本报全媒体记者 陈沐妍

## 藏匿于温暖潮湿的秘密世界

温暖、潮湿、阴暗、无风的地方是蚊虫越冬的最适宜场所。在“秘密基地”里，越冬蚊能够躲避严寒，静待时机。

在家庭室内，储藏室、卫生间、床底、家具背后等隐蔽角落常常能发现越冬蚊的身影。它们会选择在这些地方静止不动，以节省能量度过寒冷的冬季。

而室外越冬蚊则更喜欢聚集在居民楼、商场超市、宾馆饭店、医院、学校、车站、花鸟市场等场所的地下室、地下车库、楼梯过道、卫生间、热力机房、锅炉房、管道井、下水道、电缆沟及温室花房等。这些场所通常温度较高、湿度较大，为越冬蚊提供了理想的生存环境。尤其是各类地下室，由于温度恒定、微小气候稳定，成为了蚊虫最重要的越冬场所。这些空间不仅为蚊虫提供了适宜的生存环境，还因其隐蔽性增加了防控的难度。

此外，一些闲置的容器、废旧轮胎、积水坑洼等也是越冬蚊的重要藏匿地点。它们会在这些地方产卵或幼虫越冬，等待来年春季孵化成蚊。

因此，在秋冬季节，大家需要特别关注这些地下空间和闲置容器的蚊虫防控工作。通过清理积水、翻坛倒罐、投放灭蚊幼剂等措施，减少越冬蚊的藏匿和繁殖机会。

## 消灭越冬蚊：守护健康的“必要之战”

面对这些潜伏在暗处的越冬蚊，大家不能掉以轻心，采取有效措施消灭越冬蚊，是守护健康的“必要之战”。



首先，要从源头上减少蚊虫的滋生环境。清除垃圾、杂物和卫生死角，减少蚊虫产卵地；翻坛倒罐、填平坑洼、疏通下水道、清理废弃轮胎和无用积水容器，减少蚊虫产卵地。这些看似简单的措施，却能够大大减少蚊虫的滋生和繁殖。

其次，对于已经发生的越冬蚊，要果断采取措施进行消灭。居家室内发现停落的蚊虫，可以用蚊拍直接拍死，也可采用杀虫气雾剂喷洒于衣橱橱柜背面、沙发后面、床底等处进行杀灭。而对于地下室、地下车库等越冬蚊密度高的场所，则可以组织专业队伍实施滞留喷洒或者空间喷雾灭蚊成蚊。

此外，对于一些相对密闭的空间，如下水道、电缆沟、管道井等，可以采用热烟雾处理等方法进行杀灭。

在消灭越冬蚊的过程中，还要重视对各类地下空间的处理。在处理前要先进行调查，了解蚊虫的滋生情况和密度分布，然后有针对性地进行防治。

总之，秋冬季虽然蚊虫暂时离开了大家的视线，但它们依然在暗处潜伏着我们的健康构成威胁。因此，要采取有效措施减少越冬蚊数量，为夏季的防蚊灭蚊工作打下坚实基础。只有这样，才能在来年夏日享受到真正的安宁与舒适。