“无痛”分娩会影响宝宝智力吗

新华社记者 黄凯莹 朱丽莉 侠 克

近日，国家卫生健康委员会等部门公布相关工作通知，将推动医疗机构广泛开展分娩镇痛服务。

分娩真的可以“无痛”吗？“无痛”分娩安全吗？“会不会引发产妇产后腰痛”“打麻药是否会对宝宝智力有影响”等话题长期在社交媒体上引发热议。针对“无痛”分娩，记者采访了业内专家。

剧痛并非分娩的必经之路

产妇在分娩过程中，常有高强度、阶段性躯体疼痛。北京大学第一医院妇产科主任医师尹玲说，产痛来源于宫缩，但疼痛一般不仅在下腹部，还会放射至腰骶部、盆腔和大腿根部等。这种隐隐的痉挛疼痛会随宫缩的力度加大而逐渐加剧，从轻、中度疼痛逐渐过渡到剧烈难忍。

所幸，这种痛可以通过技术手段缓解。“刚刚还疼得直打滚，打上‘无痛’后感觉一下子‘解脱’了，短短几分钟就从剧烈疼痛转变成了较轻的不适感。”回忆起数日前的生产经历时，南宁市民刘筱晴对“无痛”分娩赞不绝口。

刘筱晴所说的打“无痛”，是指麻醉医生通过注射的方式，将药物送到腰背部的脊柱内，进行“区域麻醉”，通过阻滞腰部以下的感觉神经来减轻分娩疼痛。广西壮族自治区妇幼保健院麻醉科副主任医师兰江丽介绍，椎管内分娩镇痛法是当前国内外公认使用最广泛、效果最好的分娩镇痛方法。

兰江丽说，一般用于硬膜外镇痛的药物有布比卡因和罗哌卡因，其中罗哌卡因可以达到感觉和运动分离的效果，即阻滞感觉不阻滞运动，在疼痛减轻同时对运动的影响较小。

需要了解的是，“无痛”分娩并非完全不痛。兰江丽说，分娩镇痛的效果因个人体质和生理条件不同，所达到的效果也不尽相同，大部分的产妇使用分娩镇痛后，在宫缩的时候只会有肚子发紧的感觉，没有明显的疼痛感，“医生可以根据产妇具体的情况，通过精确定量地给予镇痛药物，把分娩疼痛降到最低。”

母婴健康

“无痛”分娩安全吗

分娩镇痛在医学上早已被广泛认可为安全有效的技术，其中硬膜外镇痛至今已有近百年历史。然而，不少人对药物镇痛安全性心存顾虑。

尹玲表示，北京大学第一医院是全国最早开展分娩镇痛的医院，多年经验表明，分娩镇痛不仅可以减少产妇身体和精神的损伤、降低新生儿早期死亡率，还可增加顺产几率。

“国内外研究表明，分娩镇痛不仅能解决部分孕产妇因惧怕产痛而剖宫产，让产妇避免手术损伤，而且自然分娩后产妇身体能快速复原，有利于母乳喂养的尽快实施和母婴感情的建立，更可避免瘢痕子宫妊娠的风险，以及远期盆腹腔粘连等更多并发症。”尹玲说。

“维护产妇和胎儿的安全，是实行分娩镇痛的最高原则。”兰江丽说，分娩镇痛用药的药物浓度远低于包括剖腹产在内的一般手术，且药物经由胎盘吸收的药物量微乎其微，进入产妇血液并随乳汁分泌的剂量极小，一般不会对产后的母乳喂养产生影响。

对于“打‘无痛’会造成腰痛”的说法，兰江丽说，分娩镇痛的麻醉穿刺部位在腰椎间隙，操作由专业医生规范进行，损伤风险极低。“产后腰痛多与激素变化导致韧带松弛、分娩时腰部用力过度、哺乳姿势不当、产后休息不佳等因素相关，而非‘穿刺’或‘分娩镇痛’本身。”

此外，在临床应用中，分娩镇痛还可以让生产安全多一重保障。尹玲表示，分娩镇痛不仅可以减少折磨，还能减少分娩时的恐惧和产后的疲倦，让产妇在耗时最长的第一产程便得到休息。这样，当进入第二产程时，产妇有足够力气完成分娩，可减少不必要的耗氧量，防止母婴代谢性酸中毒的发生。

还应注意的问题

虽然对大部分产妇有利，但分娩镇痛也并非人人适用。兰江丽称，有阴道分娩禁忌症、麻醉禁忌症、凝血功能异常的产妇不可以采用分娩镇痛，有妊娠并发心脏病、药物过敏、腰部外伤史的产妇计划使用分娩镇痛前，应向医生咨询能否使用。

尹玲介绍，我国自1963年开展无痛分娩以来，技术和镇痛方案不断优化，麻醉药量的控制和药物配方等也都不断更新。随着产科指南的更新、新产程定义和临床实践的相应调整，产妇进入产房后规律宫缩，只要有镇痛需求即可实施无痛分娩。

兰江丽提醒，申请分娩镇痛宜早不宜晚，到了“痛到不行”时，通常宫缩已经比较频密，产妇配合穿刺会有一定的困难，也增加了麻醉医生的操作难度。“有计划分娩镇痛的产妇，进入产程后可提前做好准备，遵循少食、轻流质优先的原则。过量饮食易导致分娩时呕吐，一旦呕吐返流可能导致窒息或肺炎等严重后果。”

此次公布的《关于全面推进分娩镇痛工作的通知》明确，医疗机构要落实分娩镇痛技术基本要求，加强分娩镇痛基本设施建设和设备药品配置，强化分娩镇痛相关专业技术人员培养，建立产科与麻醉科协作机制、完善分娩镇痛服务流程。同时，还将规范开展分娩镇痛服务，加强分娩镇痛支持保障。

据悉，近年来国家卫生健康委已出台多项举措，进一步规范分娩镇痛相关诊疗行为，提升产妇分娩镇痛水平。全国有近千家医院开展了分娩镇痛试点工作，多地积极推进将分娩镇痛医疗服务项目纳入医保报销范围。“相信我国分娩镇痛普及率将进一步提高。”尹玲说。

夏季首开空调 警惕肺部感染

建议彻底清洗滤网和冷凝水盘

游 仪

随着天气逐渐变热，人们纷纷打开空调纳凉。在四川成都，有市民开启尘封一年的空调后，患上了严重的肺炎。为什么会出现这种情况？夏季如何正确纳凉？笔者采访了四川大学华西医院呼吸与危重症医学科副主任医师余荷。

“这是典型的军团菌肺炎。感染军团菌后，轻症患者会有发热、头痛、轻微咳嗽等症状，病情严重者则会出现肺部感染。”余荷解释，久未清洗的空调冷却塔是军团菌繁殖的温床，突然打开，就像按下了一个“细菌发射按钮”。机器内部的冷水会雾化，变成细小的气溶胶，携带着大量军团菌。一旦吸入，机体免疫系统开始反击，就会出现相应症状。

军团菌的生存和繁殖需要温暖潮湿的环境。空调冷却塔、淋浴喷头或热水管道长期不用，积水易滋生军团菌。未定期消毒的喷泉、加湿器、热水浴池等可产生军团菌气溶胶。

余荷介绍，军团菌肺炎是由军团菌引起的严重肺部感染，多发于6至9月，慢性心肺疾病等基础病患者、免疫力低下人群容易感染。军团菌肺炎潜伏期一般在2到10天，主要症状有高热、剧烈咳嗽、呼吸困难等呼吸道症状，以及头痛、恶心、呕吐、腹泻、肌肉酸痛等肺外表现，严重者甚至导致呼吸衰竭、横纹肌溶解、急性肾损伤。

日常如何预防？余荷建议定期清洁水源系统。

对空调、热水器、淋浴喷头等设备进行清洗消毒，可以避免管道积水滋生细菌。清洗期间，要注意戴好密闭性好的口罩，以免吸入致病菌。长期不用的水龙头、花洒等，用之前要先放水一两分钟，排出滞留的污染水。此外，加湿器需使用纯净水且每天换水清洗。

同时，保持环境通风干燥，每天开窗通风，减少空调持续密闭运行。“对于易感人群，要加强防护，老年人、慢性疾病患者、免疫力低下者等尽量避免接触被污染的水雾。”余荷说。

夏季纳凉，还有哪些注意事项？余荷介绍，首次启用空调之前，要彻底清洗滤网和冷凝水盘。建议空调温度设定在26摄氏度左右，避免冷风直吹，每运行两三个小时就通风换气。

若是游泳，建议选择消毒规范的泳池，避免吸入喷雾式降温设备的水雾。户外活动时，也要避免接触积水、喷泉水池、景观水池等不洁水源，戏水后及时冲洗身体。

余荷提醒，大家在使用空调期间若出现发热、咳嗽、胸痛、呼吸不畅等症状，有可能不是普通感冒，应及时就诊，警惕军团菌肺炎发生。

健康直通车

户外被毒蛇咬伤怎么办

赵颖全 陈凯姿

医线传真

春夏季节，蛇类进入活跃期。随着我国环境保护力度不断加大，曾经多栖息于山林、荒野、农村的蛇类，如今在不少城市中也经常出没，导致蛇伤事件频繁发生，不得不防。

海南省人民医院急救中心副主任欧阳艳红提到，被蛇咬后可致局部组织破溃、出血，乃至引起伤者全身过敏反应甚至出现过敏性休克。伤口可能继发破伤风等感染，在无干预情况下重症破伤风病死率接近100%。更严重的是，如被毒蛇咬伤，其血液循环毒素、神经毒素、细胞毒素或混合毒素等可造成人全身中毒反应甚至死亡。

遭遇毒蛇咬伤，该如何正确应对呢？

三亚市中医院创伤中心主治医师李畅认为“应急处理是关键”。他说，被蛇咬后应尽量避免剧烈活动以免加快血液循环。在拨打120急救电话的同时，尽可能记住蛇的基本特征，如蛇形、蛇头、蛇体和颜色等，最好能拍摄到致伤蛇的照片，现场不要企图捕捉或追打蛇，以免二次被咬。如果蛇咬住不放，可用身边合适的工具促使其脱离。等待急救间隙，可摘掉受伤部位的戒指、手镯、脚链等受限物品，防止因后续肢体肿胀导致无法取出而加重伤害。

李畅同时提醒，被蛇咬伤后应保持受伤部位低于心脏水平以下。若经专业人士确认为无毒蛇咬伤，且创口较小，可用流动清水清洗伤口并咨询医院是否需要就医。若患者感觉恶心、意识丧失、呼吸心搏停止，要立即侧卧或开展心肺复苏，不建议用止血带结扎，用刀切割伤口，以及嘴吸、冰敷或烧灼伤口，更不能饮酒或采用民间迷信方法等未经证实或不安全的急救措施，要尽快到安全处等待救援或立即前往附近医疗机构。

预防远胜于救治。专家提示，出行时应提前充分了解环境，身处蛇类活跃区域如草丛、树林、溪边、石堆等环境中时，应仔细观察，时刻保持警惕。进入可能有蛇的区域，最好穿高帮厚实的鞋靴和长裤，行走时可用长棍或手杖“打草惊蛇”。尽量避免夜间在可能有蛇出没的地方活动。其次，要谨慎选择户外休息地，不主动招惹蛇类。由于蛇的种类较多且分布差异性较大、患者伤情复杂、蛇毒毒理机制多样、基层医疗救治条件有限，广大民众无论在何种场景均应提高安全防范意识。

白米饭不是最差主食

刘 健

俗语说“人靠饭，铁靠钢，一顿不吃饿得慌”。白米饭，是我国居民餐桌上的“常客”，有些人甚至一天三顿都离不开它。

不过，近年来对白米饭的质疑声音越来越多，有的人说白米饭会导致糖尿病，指出“白米饭是最差的主食”，甚至还有人将白米饭归为“垃圾食品”，这些对白米饭的“指控”到底有没有科学依据呢？

白米饭并非糖尿病祸首

在说白米饭与糖尿病的关系前，我们先来了解一下升糖指数，它是指食物升高血糖的速度和能力。当我们摄入升糖指数高的食物时，这些食物进入消化道后会迅速转化为葡萄糖而升高血糖。以葡萄糖的升糖指数为100作为标准，一般来说，升糖指数≥70视为高升糖指数食物，升糖指数56至69视为中等，升糖指数≤55视为低。

从升糖指数来看，馒头为88、面条为82、大米为83，可见，这三类常见主食的升糖指数都不低，而且三者没有太大差别。

那么，吃白米饭真的会导致糖尿病吗？2022年发表的一项荟萃分析发现，每天摄入白米饭300克（煮熟重量）可能是一个阈值，在此阈值以上，每增加摄入158克，患2型糖尿病的风险就增加13%。不过，这一结果并不适用于中国人群。在纳入分析的4项中国人群研究中，有3项显示白米饭摄入量与2型糖尿病没有关联。

研究者推测可能是由于中国传统饮食中，每餐不仅有米饭，还有蔬菜、肉类、海鲜等菜肴，减缓了血糖上升。因此，白米饭会导致国人患上糖尿病，这个观点是不成立的。

白米饭确实不够完美

虽说撇清了与糖尿病的关系，但通过精加工的大米对健康的贡献确实不够大。一粒完整的谷粒，可以被食用的部分包括谷皮层、糊粉层、胚乳和胚芽，其中谷皮富含纤维；胚芽富含蛋白质、维生素B1、维生素B2等；胚乳主要提供碳水化合物。在谷物碾磨加工过程中，谷皮层、糊粉层和胚芽常常被去除，精加工大米往往只保留胚乳，虽然口感细腻，但营养成分也少了很多。

尽管如此，也不能说白米饭是最差的主食，毕竟它富含淀粉，进入人体后很快就能转化为葡萄糖，可以给人体提供能量。食物本身并不“垃圾”，只有采用不合理的吃法，才有可能让它变成影响健康的“垃圾食品”。

重塑米饭营养的小妙招

虽说精制大米确实比全谷物的营养价值低，但绝不是最差主食，只要搭配粗杂粮，控制好摄入量和软烂度，配合其他菜肴食用，也是营养健康的膳食。您可以试试下面4个小妙招：

粗细搭配 在蒸米饭时放上一把粗粮，比如糙米、燕麦米、荞麦米，或者杂豆类，比如芸豆、绿豆等，又或者薯类，比如南瓜、土豆、红薯等。这样不仅能添加膳食纤维、矿物质、蛋白质和维生素，还能预防2型糖尿病、心血管系统疾病和肥胖等疾病。建议粗粮占比1/3左右，可以适当提前浸泡一下再进行蒸煮。

控制总量 我国膳食指南建议，普通成人每天摄入谷类200克-300克，建议其中含全谷物和杂豆类50克-150克，薯类50克-100克。“过犹不及”在饮食上同样适用，米饭再好吃，也不能吃到撑，每次七分饱，控制总量，对健康更有益。

别煮太烂 如果米饭煮得过于软烂，会加快消化速度，升高血糖。因此，做米饭时不要加太多水，不要煮得太烂。

细嚼慢咽 人的进食速度也会影响血糖波动，吃得快，肠胃消化吸收快，血糖浓度也会在短期内迅速升高；细嚼慢咽，减缓进食速度，多吃豆类和高纤维的蔬菜，可以减缓主食中碳水化合物的吸收，减少血糖波动。

蚊子偏爱某种血型？

中疾控专家：无明确关联

杨 阳 史迎春

国家卫生健康委近日举行新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。中国疾控中心研究员刘起勇介绍，全国蚊虫生态学监测数据显示，我国南方省份媒介伊蚊（俗称花蚊子），密度已经处于快速上升期，广东、云南等局部地区存在登革热传播扩散风险，需要重点防范，建议在夏季之初和雨季到来前，及时清理室内外积水、保持环境整洁，减少蚊虫滋生。

避免蚊虫叮咬，首先要做好物理屏障防护，尽量选择配备纱窗、空调的居住环境，夜间睡眠使用蚊帐。

其次要掌握科学驱蚊措施，室外活动时，建议穿着浅色长袖上衣和长裤，使用驱避剂喷涂暴露皮肤、衣物。

最后要注意环境卫生，清理住所内外废弃容器、花盆托盘等的积水，预防蚊虫滋生。

关于“被蚊子叮咬后涂抹牙膏或肥皂水能预防传染病”的说法，没有科学证据。牙膏和肥皂水仅能缓解叮咬后的瘙痒症状，无法杀灭其携带的病原体，如登革病毒等。若被携带病原的蚊虫叮咬，叮咬后病原已进入体内，涂抹这些无法阻止其感染。因此，被蚊虫叮咬后若出现发热等不适症状，需及时就医诊治。

常有人问：蚊子是不是偏爱某种血型，比如O型血？刘起勇表示，目前科学研究证实血型与蚊子吸血偏好没有明确关联。蚊子选择叮咬对象时，更依赖实际生理特征和环境因素。人体呼出的二氧化碳是蚊虫定位的核心信号，代谢旺盛的人，如孕妇、运动后人群更容易被叮咬。此外，蚊子对温度敏感，体温较高者，如发热者更容易被蚊虫察觉。身着深色衣物因吸热和视觉对比强烈，这部分人群更容易被蚊子发现。人体散发的汗液成分，如乳酸、氨、尿酸等，皮肤微生物群落甚至某些化妆品气味，都可能影响蚊子的选择。

哺光仪、大路灯能否改善视力

新华社记者 顾天成 黄 筱 徐弘毅

近年来，“替代两小时户外”的哺光仪、“模拟阳光”的大路灯等产品层出不穷。这些产品能否切实改善视力？背后是否暗藏风险？听听权威专家的解读与建议。

三分钟哺光能否替代两小时户外

哺光仪，也称重复低强度红光（RLRL），是一种以激光为光源照射眼睛，用于近视控制或弱视治疗的医疗设备产品。

记者在某电商平台上输入“哺光仪”搜索发现，相关产品品类众多，最高价格近4000元，有商家还提供800元/月的租赁使用服务。

2023年，因哺光仪不规范使用造成某12岁女童视网膜黄斑损伤，导致视力永久性受损。同年6月，国家药监局发布通知，将激光近视弱视治疗仪类产品划分为第三类医疗器械，并给予企业和市场一年过渡期。这意味着在2024年7月1日之后，企业生产、销售哺光仪，须具有第三类医疗器械注册证和生产许可证。

今年4月，北京大学人民医院、北京同仁医院有关专家在国际知名眼科期刊共同发表名为《近视儿童重复低强度红光治疗后视锥细胞密度的变化》的论文，指出以激光作为光源对儿童眼睛进行照射以防控近视，有引发视锥光感受器受损的风险。

中山大学孙逸仙纪念医院眼科副主任医师张一弛说，哺光仪目前临床研究观察最长时间为一年。部分孩子使用后眼轴增长确有所控制，但发生机制尚不明确，长期暴露情况下安全性、有效性也有待观察。

首都医科大学附属北京康复医院眼科主任刘莹说，部分家长因孩子近视进展或眼轴增长过快而选择使用哺光仪，也有一些家长认为孩子度数不严重，想用三分钟哺光替代两小时户外，这些想法并不可取。

这位专家表示，户外活动作为近视防控方案的循证医学证据在全球的观察时间更长、数据更多。建议家长们理性评估风险与收益，优先选择证据充分的防控手段。

大路灯能否“模拟自然光”

“相比普通台灯，大路灯的室内照明光线分布相对均匀，能够减少阴影和暗区，照射范围也更广，在一定程度上有助于减轻视疲劳，但并不足以单独作为一种近视防控方法。”刘莹说，与按照三类医疗器械管理的哺光仪不同，大路灯本质上是一种灯具。

浙江大学眼科医院视光中心主任倪海龙表示，万物生长靠太阳，晴朗白天的太阳光照度可达10万勒克斯（lux），远超能提供1000lux左右光照强度的大路灯。“同时，大路灯也无法替代户外光刺激视网膜分泌多巴胺的关键作用。”他说。

很多临床医生都在门诊中遇到家长请求推荐灯具产品。不少家长表示，大路灯“参数眼花缭乱、价格五花八门”，“缺乏行业标准、质量良莠不齐”，购买后发现部分低价产品夸大宣传。

《近视防治指南（2024年版）》明确，读写应在采光良好、照明充足的环境中进行，桌面的平均照度值不应低于300lux。国家标准《读写作业台灯性能要求》对灯具色温、显色指数、照度、视网膜蓝光危害和闪烁等多项指标提出要求。

专家强调，近视的发展受环境因素、遗传因素等共同影响，采光照明只是其中一个方面。选购灯具应优先参照国家出台的相关标准。

改善整体光环境和用眼习惯

倪海龙强调，近视防控的关键仍在于一增一减，即增加户外活动，减少近距离用眼负担，同时可辅以改善光环境及用眼习惯，要打组合拳，而非依赖单一技术手段。

专家建议要科学看待人工光源，辅助工具不可替代自然光照和基础防控。

“不论是儿童青少年还是成年人，自然光作为视觉的核心保护因素，其作用不可替代。”刘莹说，人工光源的应用需以“安全、循证”为原则，避免因商业营销或焦虑心理陷入误区。

近年来，党和国家高度重视青少年近视防控，部署三级干预措施。一级预防包括从婴幼儿期（2岁半起）就定期筛查视力，避免过早接触电子产品；二级预防包括通过户外活动、用眼习惯调整等降低近视风险；三级预防包括采用离焦眼镜、角膜塑形镜及低浓度阿托品等医学手段延缓近视加深。

专家表示，近视防控是个系统工程，需要全社会行动起来，关注全生命周期的用眼健康。

中医如何治疗情志病

宗彼安

在中医理论中，情志病是以情绪、心理因素为核心致病原因的疾病总称。中医认为，“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）是人类正常情绪表现，但若过度或长期失调，则会损伤脏腑气机，导致气血阴阳失衡，进而引发身心疾病。

中医将情绪与五脏对应：怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。情志过激还可致气滞、气逆或气结，进而生痰化火、血瘀络阻。例如，长期思虑过度可致脾虚气结，引发食欲不振、倦怠乏力；过度恐惧则伤肾气，导致遗尿、发育迟缓。

如何治疗情志病？中医强调“形神同治”，针对伴有常见的情志病及身心疾病的患者进行早期干预，体现“治身必先调神”，常用方法包括药物调理和非药物疗法。

例如，针对痰、瘀、郁等病理因素，采用疏肝理气（如柴胡桂枝汤）、祛痰清火（如半夏厚朴汤）等方剂，结合体质辨证加减用药；通过针灸刺激神门、风池等穴位安神定志；通过推拿疏通肝经、脾经以调畅气机。在饮食起居方面，应减少膏粱厚味，可食用赤豆薏米粥祛痰湿，规律作息以顺应四时阴阳。

■中医百汇通■