

谁需要剖宫产

剖宫产术是指妊娠28周及之后切开产妇腹壁及子宫壁取出胎儿及其附属物(胎盘、胎膜、脐带)的产科手术,是全球数量最多的外科手术之一。

剖宫产,不是你想剖,想剖就能剖。

孕妇和胎儿不存在医学指征时,推荐阴道分娩。

什么是医学指征

1. 胎儿窘迫:小宝宝缺氧了,甚至生命危在旦夕,不能或不适合立即阴道分娩或者助产分娩,建议剖宫产。

2. 胎位不正(臀位或横位):有条件且愿意尝试的孕妈妈,我们可以试试乾坤大挪移——妊娠37周行外倒转术。不适合或不愿意挑战或挑战失败者,建议剖宫产。

3. 多胎妊娠:对于双羊膜囊双胎妊娠(两宝宝各有一独立空间)者,只要靠下面的小宝贝不是头朝下,都建议剖宫产终止妊娠。对于单羊膜囊双胎妊娠(两宝宝共处一室且无分隔,容

易脐带互相缠绕)以及三胎及以上的多胎妊娠者,建议剖宫产。

4. 前置胎盘或前置血管:宝贝出生之路的出口被堵住了或者被宝宝的生命通道(脐血管)挡住了,建议剖宫产。

5. 妊娠并发症:存在妊娠期高血压疾病、妊娠期糖尿病或糖尿病合并妊娠、妊娠期急性脂肪肝、胎盘早剥或脐带脱垂等各种各样五花八门的并发症,个体化评估(听医生的话)后选择分娩方式。

6. 妊娠合并内外科疾病:个体化评估(听医生的话)后选择分娩方式。

7. 阴道分娩存在机械性梗阻因素,如巨大子宫肌瘤、严重移位的骨盆畸形、软产道畸形等阻碍胎头下降,建议剖宫产。

8. 妊娠晚期原发性或非原发性初次生殖器单纯疱疹病毒(HSV)感染者(注意关键词:妊娠晚期、初次感染),建议剖宫产。

9. 子宫肌层损伤性手术,如子宫肌瘤切除术以及子宫先天

性畸形的重建修复手术,需个体化评估基础上选择剖宫产。

10. 产程停滞:经充分试产,产程中仍出现产力异常、头盆不称等因素而引起的产程停滞(足够努力了宝宝就是不出来),且不宜阴道助产者,建议剖宫产。

有小部分孕妈妈不存在以上任何医学指征,仍然非常想一剖了之,怎么办?

你知道吗,在必要情况下(有医学指征时),实施剖宫产术可以降低孕产妇死亡、围产儿死亡以及相关疾病的发生风险。

然而,不符合医学指征的孕妇实施剖宫产术可能增加母婴相关并发症的发生风险,比如产后抑郁、静脉血栓栓塞等风险增加,也影响再次生育,宝宝发生神经系统损害、肥胖以及呼吸系统疾病的风险更高,甚至可能增加孕产妇和新生儿的死亡风险。

极小一部分孕妈妈经过反复内心纠结,仍然坚定了剖宫产的信念,表示:医生您说得都对,

我都理解,但我就是要剖宫产,我不要自己生,不要,就不要。

怎么办

好吧,医生也是很无奈,这时候就出现了无医学指征剖宫产术:

孕妇在没有孕妇或胎儿医学指征时主动要求的剖宫产术;在必要情况下,实施剖宫产术可以降低孕产妇死亡、围产儿死亡以及相关疾病的发生风险。然而,不符合医学指征的孕妇实施剖宫产术可能增加母婴相关并发症的发生风险,甚至可能增加孕产妇和新生儿的死亡风险。

医生依了你,但还要给你最后一个忠告哦:不推荐在妊娠39周前实施手术,避免宝宝成为早期足月儿(妊娠37~38+6周出生的宝宝),已经有很多研究证实了早期足月儿更容易出现呼吸系统并发症、住进新生儿病房治疗哦,很心疼的。

(作者:林琳 福建省妇幼保健院 产五科 副主任医师)

识别胃癌风险 调整生活方式

在现代社会,胃癌仍是一个不容忽视的健康威胁。作为一种常见的消化道恶性肿瘤,胃癌的发病率和死亡率在全球范围内都居高不下。但幸运的是,通过识别胃癌的高危人群和调整生活方式,我们可以有效地降低患病风险。本文将带您了解胃癌的高危因素,并探索如何通过改变日常习惯来预防胃癌。

胃癌的高危人群

胃癌并不平等地对待每个人。一些特定的群体,由于遗传、环境或生活方式的原因,更容易受到胃癌的侵袭。

1. 年龄因素

年龄是胃癌一个重要的危险因素。大多数胃癌患者都在50岁以上,随着年龄的增长,风险也随之增加。

2. 性别差

男性比女性更容易患胃癌,这可能与激素水平和生活方式的差异有关。

3. 遗传因素

有胃癌家族史的人患胃癌的风险更高。如果直系亲属中有人患过胃癌,那么个人的风险也会增加。

4. 不良饮食习惯

长期食用高盐、腌制食品、烟熏食品和油炸食品的人,胃癌风险较高。

5. 幽门螺杆菌感染

幽门螺杆菌是一种能够引起胃炎和胃溃疡的细菌,长期感染者患胃癌的风险增加。

6. 吸烟和饮酒

吸烟和过量饮酒都会对胃黏膜造成刺激和损伤,增加胃癌的风险。

生活方式的调整

了解胃癌的高危因素后,我们可以采取一些措施来调整生活方式,从而降低胃癌的风险。

1. 健康饮食

(1) 减少高盐食品的摄入,如腌制品、咸菜等。

(2) 增加新鲜蔬菜和水果的摄入,它们富含抗氧化剂,有助于减少胃癌风险。

(3) 避免过多摄入加工肉类,选择新鲜的肉类和鱼类。

(4) 控制饮食中脂肪的摄入量,尤其是饱和脂肪,过多的脂肪摄入与胃癌风险增加有关。

2. 戒烟限酒

(1) 吸烟不仅对肺部有害,也会增加胃癌的风险。戒烟对预防胃癌至关重要。

(2) 限制酒精摄入,尤其是避免长期大量饮酒。

3. 定期体检

(1) 定期进行胃部检查,如幽门螺杆菌检测和胃镜检查,有助于早期发现胃癌。

(2) 对于有家族史的高危人群,更应增加体检的频率。

4. 控制体重

肥胖与多种癌症的风险增加有关,包括胃癌。通过健康饮食和规律运动来维持健康的体重。

5. 管理压力

长期的精神压力可能会影响免疫系统,增加胃癌风险。学习压力管理技巧,如冥想、瑜伽等。

6. 避免过度用药

长期服用某些非甾体抗炎药(NSAIDs)可能会增加胃癌风险。在使用这些药物时,应遵循医嘱。

7. 增加身体活动

规律的身体活动可以降低胃癌风险,同时也有助于维持健康的体重和改善心理健康。

胃癌的早期信号

了解胃癌的早期信号有助于及时就医,提高治愈率。

1. 消化不良

持续的消化不良,如上腹部不适、饱胀感、恶心、呕吐,尤其是在进食后。

2. 食欲减退和体重下降

无明显原因的食欲减退和体重下降。

3. 大便发黑

这可能是胃癌导致消化道

出血的迹象,应尽快就医。

4. 不规律的腹痛

不同程度的、不规律的上腹部隐隐作痛、钝痛、胀痛,持续时间变长。

5. 疲劳和贫血

由于胃癌可能导致慢性出血,患者可能会感到疲劳,出现脸色苍白、口唇苍白等贫血表现。

胃癌的预防与筛查

除了生活方式的调整,预防胃癌还需要定期的筛查。

1. 筛查的重要性

定期的胃癌筛查可以及早发现病变,提高治疗成功率。

2. 筛查方法

常用的筛查方法包括肿瘤标志物(如CEA、CA724、CA199等)、幽门螺杆菌检测和最为重要的胃镜检查。

3. 筛查的频率

建议40岁以上的成年人,尤其是有胃癌家族史或长期腹部不适的人群,定期进行胃癌筛查。

胃癌虽然可怕,但通过识别高危人群和积极调整生活方式,我们完全可以降低患病风险。记住,预防总是胜于治疗。让我们从今天开始,采取行动,守护胃健康。

(作者:陈峥 福州大学附属省立医院 肿瘤内科 主治医师)