

# 助产士手绘漫画 科普顺产知识

□洛健融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 刘冰 文/图

近日,我市一名护士手绘的“顺产”漫画在网络上走红。

有网友留言说:“这种手绘的形式生动又形象,觉得生宝宝的过程也没那么吓人了。”

昨日,记者采访了解到,这组手绘漫画出自洛阳市妇幼保健院一名助产士之手,从小喜欢画画的她,希望通过这些漫画让更多孕妈提前了解分娩过程,从容迎接宝宝出生。

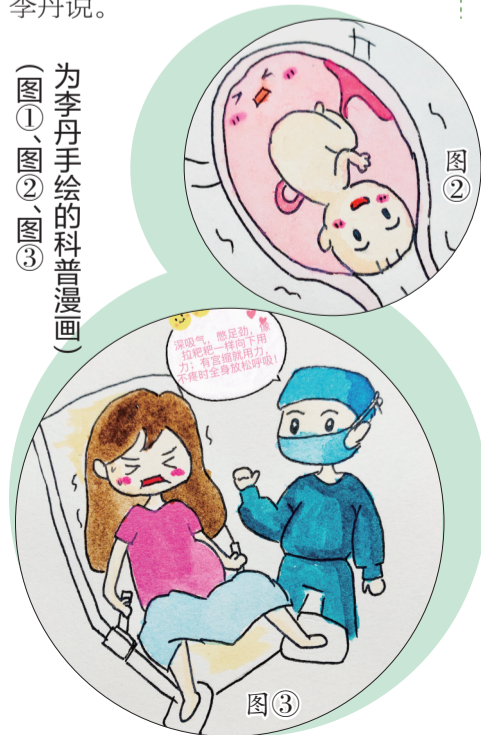
## 太用心! 她画下顺产全过程

这名助产士叫李丹,今年35岁的她是洛阳市妇幼保健院文仲院区产房副护士长。

“从事临床助产工作12年了,几乎天天在产房跟孕产妇打交道。工作中,我发现,虽然现在的孕妈重视育婴知识,但还是有不少人对分娩不了解,比如宫缩活跃期要怎么用力,分娩镇痛是咋回事等。”李丹说,她经常把相关知识跟产妇讲,但过段时间,孕妈们难免淡忘。因此,她就想着通过手绘漫画的科普形式,让孕妈们做好“预习”,分娩时能更轻松、从容些。

于是,从小喜欢绘画的李丹决定说干就干,她用几天时间完成了这组关于“顺产”的手绘漫画,将分娩的各个阶段都画了出来,还备注了相关注意事项。“看过漫画的准妈妈们反馈都挺好的,后来这组漫画还贴在我们医院产房的墙上。”李丹说。

(图①、图②、图③为李丹手绘的科普漫画)



## 太实用! 这些顺产知识快看看

采访中,李丹结合自己的助产经验,为孕妈们总结了些顺产知识,快来看看吧。

### ■关键词:产程

一般情况下分娩过程分为宫颈扩张期、胎儿娩出期和胎盘娩出期三个阶段,从开始规律宫缩到宫口开全,叫作宫颈扩张期,这个过程最漫长。

### ■关键词:便意

在胎儿娩出期,宫缩时会有强烈的便意,此时该怎么做?深吸气,憋足劲,像排便一样向下用力,有宫缩就用力,不疼时赶紧全身放松呼吸!

### ■关键词:进食

分娩过程需要消耗很大的体力,所以产前要吃饱,产程中可以少量、多次进食,吃一些高能量、高营养、易消化的食物。

### ■关键词:镇痛分娩

镇痛主要包括非药物性镇痛和药物性镇痛,前者包括呼吸法、音乐疗法、导乐分娩等,后者应用最多的是椎管内分娩镇痛法。

### ■关键词:侧切

不是所有产妇都要侧切,医护人员会根据产妇和胎儿情况进行综合评估,即便侧切也会局部麻醉,所以不要害怕。

### ■关键词:脐带

一个小知识,宝宝出生后不是立即剪断脐带,而是等1~3分钟再剪脐带,让胎盘里的血液通过脐带输送到宝宝体内。另外,产后尽早皮肤接触,可以促进产后子宫收缩和母婴情感建立,也有益于母乳喂养。

### ■关键词:产后观察

宝宝出生后,妈妈还需要在产房观察至少2小时,主要观察产后宫缩、阴道出血、伤口等情况,若有异常一定要告诉身边的助产士。

### ■关键词:宫缩

宫缩的疼不是白疼的,在一次次的宫缩中,宝宝其实在跟妈妈一起努力,感受产道挤压和宫缩推动,最终顺利出生。

## 糖医帮忙

# 快来瞧! 2型糖尿病患者“最佳体重范围”公布

□洛健融媒记者 崔宏远 通讯员 牛然

对2型糖友来说,保持健康的体重对于降低心血管疾病风险至关重要。不过,不同年龄段的最佳体重范围却一直没有定论。

即将召开的2024欧洲肥胖大会组委会提前透露了一项涉及“2型糖尿病成人最佳体重范围”的研究,确定了2型糖友的最佳体重范围,在此范围内,糖友死于任何心血管疾病的风险最低。一起来看看内分泌专家的解读吧。

## 2型糖友的最佳体重范围

≤65岁, BMI(体重指数)在23至25范围内,与心血管疾病死亡风险相关

>65岁, BMI在26至28范围内,心血管疾病死亡风险最低

## 2型糖尿病患者“最佳体重范围”来啦

河科大二附院内分泌科主任李雪峰介绍,毫无疑问,肥胖不仅会让身体的代谢系统“坏掉”,引起糖尿病、高血压等慢性疾病,还会伤糖友的“心”,引发心衰、心律不齐等心脏疾病。不过,以往的研究中,对于2型糖友明确的BMI最佳保持范围尚不明确,且不知道这个范围是否会随年龄改变。

“根据资料显示,这项研究探索了BMI与心血管疾病死亡风险之间的年龄差异,并对受试者进行了近13年的追踪,最终得出了不同年龄组中BMI的最佳范围。”李雪峰说。

## 糖友随着腰围的增加,心血管死亡风险也相应上升

这项研究还发现, BMI与心血管死亡风险之间的关系呈U形,小于等于65岁的2型糖友,最佳BMI临界点是24,65岁以上2型糖友最佳BMI临界点是27。

李雪峰解释, BMI的具体计算公式为体重(公斤)÷身高(米)<sup>2</sup>,即一名体重80公斤、身高1.7米的2型糖友, BMI=80÷1.7<sup>2</sup>, BMI约为27,如果其年龄在65岁以上,那么就处于临界点,需要注意控制体重了。

这项研究还发现,腰围与心血管死亡风险之间存在正相关关系,即随着腰围的增加,心血管死亡风险也相应上升。李雪峰介绍,一般来说,男性腰围大于等于90厘米,女性腰围大于等于85厘米,便可定义为肥胖,而对糖友来说,一定要控制在正常范围。

李雪峰提醒,对于老年糖友而言,由于脂肪组织在一定程度上对跌倒和外伤产生一定的有益性,可在专科医生的指导下具体调控体重和腰围。

## 糖友减重要结合自身病情,最好采取生活方式干预

“糖友控制体重,最好采取生活方式干预的方式,循序渐进。”李雪峰表示,糖友首先要评估自己的肥胖程度以及健康风险因素,如是否有糖尿病并发症、血糖是否控制平稳等,根据评估结果选择每天需要摄入的总热量以及运动方式。对于多数糖友而言,快步走搭配抗阻运动是不错的减重方式,建议2型糖友在餐后1小时左右进行运动,每周三到四次,每次

时间控制在30分钟到60分钟,量力而行,循序渐进。

绘制 吴芳

