



認識無痛分娩

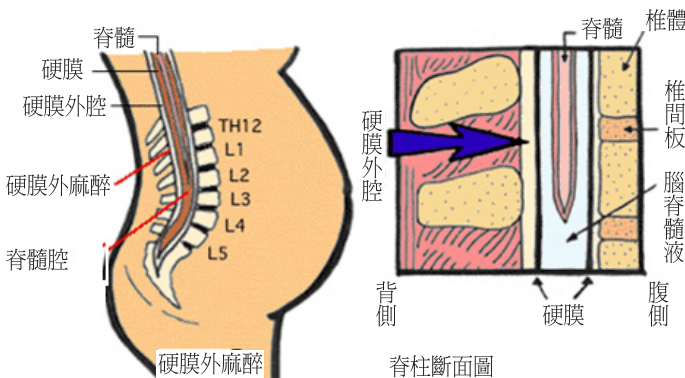
仁伯爵綜合醫院 麻醉科 主治醫生 鄭建基

減少產婦在分娩過程中不必要的體能消耗，讓產婦在整個分娩過程中痛楚減輕，並能夠充分享受分娩中的滿足感，是每位產婦的盼望。無痛分娩是指在生產時用一些止痛或麻醉藥品，在不影響母親和胎兒健康安全的前提下，減少或消除生產過程的疼痛。

分娩時主要使用的鎮痛方式為：控制呼吸及放鬆身體的技巧，經面罩吸入麻醉氣安途樂，經靜脈或肌肉注射嗎啡或同類止痛藥，間歇或持續地作硬膜外輸注局部麻醉藥，目前最常用及最有效的無痛分娩方法為硬膜外輸注局部麻醉藥 硬膜外分娩鎮痛。

硬膜外分娩鎮痛具備許多優點，包括：產婦神志清醒，在閉氣用力之指導下能充分合作將胎兒娩出，減除產婦心理上的恐懼，對胎兒不會產生影響，若急須剖腹亦可作為剖腹產的麻醉方式。

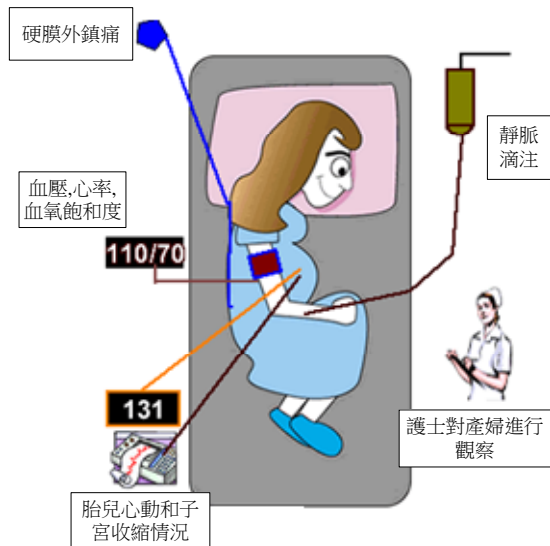
施行硬膜外分娩鎮痛，需要將一條細小膠管置入病人背部。方法是將導針經脊椎骨中間刺入硬膜外的間隙，再將一條細小膠管經導針置入，然後拔除導針，通過此小膠管將局部麻醉藥注射入硬脊膜外的間隙，阻斷疼痛由脊椎神經傳送到大腦，減輕產婦在分娩時的劇痛。當麻醉藥效力減退後，感覺會自然恢復。如產婦需要進行剖腹生產，也可經此小膠管注射更高濃度的藥物，以便在硬膜外麻醉狀態下進行手術。當手術結束，更可經此小膠管注射低濃度的藥物一至兩天來舒緩痛楚。



目前常採用的局部麻醉藥是耐樂品0.2%，具有起效快，心臟毒性小，運動阻滯小等特點，經由硬脊膜外給予麻醉藥物，僅有少量藥物經過血液循環到達

胎兒，胎兒不會受到同樣的抑制作用，硬脊膜外無痛分娩是公認所有分娩止痛方法中對胎兒影響最小的。

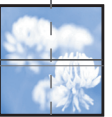
硬膜外分娩鎮痛手法一般是很安全的，但由於涉及精細操作，因此要求在產婦劇烈疼痛之前完成操作以減少意外的發生。一般選擇產程進入活動期，子宮頸口開約4-5公分的時候進行。產婦需採取左側臥位或坐位，屈曲身體盡量突出腰背部，並在穿刺時身體要保持不動，減少意外的硬膜外穿刺發生。在硬膜外分娩鎮痛進行期間，醫護人員會持續監測產婦的心率、血壓、血氧飽和度、胎心和子宮的收縮情況以確保安全。



最後，也要知道硬膜外分娩鎮痛亦有多方面的風險，常見併發症包括：低血壓、頭暈、噁心及嘔吐、顫抖、短暫下肢無力、小便瀦留、皮膚搔癢、硬膜穿刺後頭痛等。也可能會使產程延長，增加器械助產率和剖腹產率或麻醉止痛不全而需要重新穿刺置管的情況。罕見併發症包括：永久性神經系統損傷、局部麻醉藥的系統毒性（含硬膜外麻醉後心跳停止）、脊椎或硬膜外血腫、硬膜外膿腫及感染。

在某些情況下，產婦是不適合施行硬膜外分娩鎮痛的，這些情況包括：背部穿刺部位有感染、有出血傾向或正在使用抗凝血劑、全身感染、低血壓、腰椎畸形或腰椎曾經施行手術等。

(葡文摘要接上頁Vide página 15)



(1) 生吃蔬菜：

生吃蔬菜可最大限度地保留蔬菜中的營養，有防癌抗癌和預防多種疾病的作用，因為蔬菜中大都含有一種免疫物質——干擾素誘生劑。

適宜生吃的蔬菜有：黃瓜、番茄、胡蘿蔔、柿子椒、生菜、白菜、捲心菜、茄子、菜花、辣椒、洋蔥、芹菜、萵苣等。生吃的方法除做沙拉外，還可自製新鮮蔬菜汁，或將新鮮蔬菜涼拌。生吃黃瓜最好不要削皮，而番茄也不要燙了剝皮，因為燙了以後維生素C便發生變化，吃起來發酸。而生吃萵苣最好是先剝皮、洗淨，再用開水燙一下，拌上作料醃1至2小時再吃。

生吃蔬菜要注意營養、健康和衛生的統一，提防“病從口入”。一定要注意選食新鮮的蔬菜，一定要清洗乾淨。做菜前手要清潔、消毒；生熟食品要分開放；蔬菜、肉類要分開清洗，避免交叉感染等。涼拌蔬菜時，加上醋、蒜和薑末，既能調味，又能殺菌。

也有的蔬菜不宜生食，一類是富含澱粉的蔬菜（如土豆、芋艿、山藥等）必須熟吃，不然澱粉粒不破裂，人體無法消化；一類是塌地生長的綠葉菜。這類蔬菜在常規栽培條件下，往往要潑澆人、

畜的糞尿和農藥，造成污染，用清水洗是無論如何洗不乾淨的。當然，這些蔬菜如果是在無土栽培條件下生產的，也可以放心生吃。

(2) 先洗後切：

正確的方法是流水沖洗、先洗後切，不要將蔬菜在水中浸泡時間過久。否則，會使蔬菜中的水溶性維生素和無機鹽流失過多。

(3) 急火快炒：

胡蘿蔔素含量較高的綠葉蔬菜用油急火快炒，不僅可以減少維生素的損失，還可促進胡蘿蔔素的吸收。

(4) 開湯下菜：

維生素C含量高、適合生吃的蔬菜應盡可能涼拌生吃，或在沸水中焯1~2分鐘後再拌，也可用帶油的熱湯燙菜。用沸水煮根莖類蔬菜，可以軟化膳食纖維，改善蔬菜的口感。

(5) 炒好即食：

已經烹調好的蔬菜應盡快食用，連湯帶菜吃；現做現吃，避免反覆加熱，這不僅是因為營養素會隨著儲存時間延長而丟失，還可能因細菌的硝酸鹽還原作用增加亞硝酸鹽的含量。

Recomendações Dietéticas à população de Macau (4)

Dra. Iao Sok Soi, Mestrado de Medicina, Subsistema de Cuidados de Saúde Generalizados

Parte I: Recomendações Dietéticas à população em geral

2. Ingerir mais alimentos como cereais integrais, legumes e frutas

Frutas e legumes e frescos são importantes na alimentação equilibrada dos seres humanos e são também considerados alimentos tradicionais na China. Os legumes e frutas com baixo valor calórico, são importantes fornecedores de vitaminas, sais minerais e fibras dietéticas. Os cereais, por sua vez, têm muita farinha, fibra dietética, multi-vitaminas e sais minerais. A ingestão dos referidos alimentos é benéfica para a saúde, é favorável à manutenção das funções normais dos intestinos, melhora a capacidade imunitária, diminui a probabilidade de sofrer de colesterol, diabetes, hipertensão e outras doenças crónicas. É recomendável que os adultos de Macau ingiram diariamente 300g a 500g de vegetais, 200g a 400g de frutas, prestando atenção à ingestão de mais cereais.

1. Espécies nutritivas de legumes, cogumelos e algas; 2. Conceito de legumes de cor escura; 3. Como se escolhe os legumes; 4. Como se prepara razoavelmente os legumes.

(接下頁Continuação de página 16)

Parto sem dor

Dr. Kuong Kin Kei, Assistente Hospitalar de Anestesiologia, C.H.C.S.J.

O tratamento da dor de parto por bloqueio epidural é sem dúvida alguma um meio efectivo e seguro, ainda que com alguns efeitos secundários.

Consiste numa injeção de anestésico local administrado no espaço intramedular bloqueando os impulsos nervosos para o útero. Tem a vantagem de aliviar a dor durante o parto, facilitando a cooperação da mãe e permitindo a eventual extensão da anestesia durante a cesareana e no pós-parto imediato.

Causa menor depressão neo-natal pela pobre penetração placentária.

Tem algumas contra-indicações: choque materno, septicemia, infeção do local de punção, coagulopatia e outras devido a anomalias anatómicas