



送给准妈妈的“通关指南”

## 从临产信号到导乐陪伴

安康市妇幼保健院 杨烜

“产房到底是个什么样的地方？”“我需要做哪些准备？”“我什么时候才能进产房？”很多孕妈妈都对分娩充满了好奇与疑问，今天就针对孕妈妈的常见问题分享一下产房分娩的那些事儿。

### 哪些是真正临产的信号？

第一是规律宫缩。真正的宫缩是有规律的，间隔时间越来越短，持续时间越来越长，疼痛感也越来越强。比如从20分钟一次，慢慢变成10分钟一次，5分钟一次。当宫缩规律到5至6分钟一次时，就应该到医院报到了。

第二是见红。就是阴道出现少量血性分泌物，通常是粉红色或褐色的。提醒你分娩可能在24至48小时发动，但不用立刻飞奔去医院，可以先洗个澡，在家观察宫缩，但如果出血量多，就得马上就医。

第三是破水，也就是羊水破了。一旦破水，不管有没有宫缩，都要立即平躺，用

枕头垫高臀部，尽快到医院，防止感染和脐带脱垂。

**想要自然分娩的准妈妈，除了定期产检，孕期还需要做哪些准备？**

在身体准备上，核心是“练力量、控体重、学技巧”。首先要保持适量运动，比如散步、孕妇瑜伽、游泳等，能够增强体力和盆底肌力量，为分娩储备体力。其次要合理控制体重，因为孕晚期是胎儿体重增长最快的时候，通过均衡饮食将胎儿体重控制在理想范围（约6至7斤），是避免巨大儿、降低分娩困难最有效的方法之一。第三要学习分娩技巧，即拉玛泽呼吸法，同时锻炼盆底肌的弹性，并从孕三十六七周左右开始进行会阴按摩，能增加会阴的延展性，有助于减少侧切和撕裂的风险。

**孕晚期住院什么时候进产房？进去又要携带些什么“装备”呢？**

通常宫口开到3厘米的时候，病区的护士会把准妈妈送到产房待产。进产房时建议准妈妈穿纯棉开衫家居服，准备产褥垫10至20片，湿巾、抽纸、安睡裤各一包，带吸管的水杯一个，再适当准备一些

清淡易消化且高营养的小点心；其次是宝宝的物品，适合季节的棉质包被、包单、连体衣、小帽子、纸尿裤1至2片。

**产妇进入产房后，如何指导和帮助她们更顺利、更安心地分娩？**

一是给予清晰指导，教会产妇如何运用呼吸技巧缓解疼痛，如何利用自由体位加速产程；二是提供专业支持，密切监测母婴状况，根据准妈妈的需求，提供无痛分娩服务，有效缓解分娩疼痛，增强自然分娩的信心；三是关注孕妈妈的个体需求和情绪变化，提供个性化的护理和关怀，最重要的是给予持续的心理支撑，通过不断的鼓励和肯定的言语，让她们相信自己身体的力量，充分信任医护团队的专业能力。

**准妈妈在待产过程中可以做些什么？**

1. 保持放松心态：通过听音乐、与家人聊天或深呼吸等方式缓解紧张情绪，避免过度焦虑。  
2. 合理保存体力：宫缩间歇期尽量休息，宫缩时可做拉玛泽呼吸，将注意力转移到呼吸控制上，从而减轻阵痛，保存体力以应对后续分娩。

**3. 注意饮食与水分补充：**可少量多次进食易消化的流质、半流质清淡饮食，注意补充水分。

4. 勤排小便：每2至3小时主动尝试排尿，避免膀胱充盈影响胎儿下降和宫口扩张。

5. 适当活动与调整体位：在宫缩间歇期，适当走动、站立或使用分娩球，促进胎儿下降和产程进展。

6. 积极配合医护人员：宫口开全后，听从助产士指导正确用力，避免过早用力导致宫颈水肿或会阴撕裂。

7. 关注身体变化：若出现破水、胎动异常或出血等情况，立即告知医护人员。

**“导乐分娩”和普通分娩有啥不一样？**

“导乐”可以理解为一位“分娩私人教练”。是指在分娩的全过程中，由1名经过专业培训的导乐人员陪伴并持续地给予产妇生理和情感上的支持，以及提供必要的信息和知识，同时辅以安全、有效的镇痛手段，使产妇感到舒适、安全并顺利完成分娩的过程。她不仅指导妈妈，还会指导爸爸如何帮忙。有导乐的陪伴，妈妈的分娩体验通常会更好。

## 腰痛常见原因与科学防治指南

安康市中医院 金涛 王谧

腰痛不仅带来身体不适，严重时还会限制行动，影响工作与日常生活。了解其成因、掌握预防与缓解方法，是维护腰部健康的关键。

腰痛并非独立疾病，而是由多种因素引发的症状，肌肉劳损是最常见的诱因。长期保持不良姿势，比如弯腰驼背看电脑、低头刷手机，会让腰部肌肉和韧带长时间处于牵拉状态，导致局部血液循环变慢，代谢废物堆积，进而引发酸胀疼痛。这种疼痛多集中在腰部两侧，按压时痛感会加重，休息后则能得到一定缓解。除了肌肉问题，腰椎间盘突出症也是腰痛的“元凶”之一。随着年龄增长，腰椎间盘的弹性会逐渐下降，再加上外力冲击或不当发力，椎间盘的纤维环容易破裂，髓核突出后压迫神经根，不仅会引起腰部剧痛，还可能伴随下肢放射性疼痛、麻木、无力等症状。

此外，腰椎退行性病变、腰椎管狭窄、强直性脊柱炎，甚至泌尿系统结石、妇科

炎症等，都可能表现出腰痛症状。若腰痛持续不缓解或伴有其他异常，应及时就医明确诊断，避免盲目按摩或用药。

在腰痛的处理上，急性期和慢性期的应对方式有所不同。急性腰痛发作时，疼痛往往剧烈且突然，多由扭伤、劳损加重引发。此时应遵循“休息+冷敷”的原则：适当卧床休息1至2天，避免腰痛过度活动；在48小时内用毛巾包裹冰袋冷敷疼痛部位，每次15至20分钟，每天3至4次，帮助收缩血管，减轻局部肿胀和疼痛。需要注意的是，卧床休息不宜超过3天，否则可能导致肌肉萎缩，加重腰部负担。

若腰痛超过3个月，就属于慢性腰痛，这时则需要“热敷+锻炼”双管齐下：用热水袋或热毛巾热敷腰部，能促进局部血液循环，放松紧张的肌肉；同时搭配适度的康复锻炼，比如平板支撑、臀桥、小燕飞等动作，增强核心肌群力量，为腰椎提供更稳定的支撑。需要注意的是，锻炼时要循

序渐进，避免剧烈运动，尤其是不要盲目模仿“小燕飞”，若动作不当，反而会加重腰椎损伤。

预防腰痛，远比治疗更重要，而养成良好的生活习惯是核心。首先要保持正确的姿势：坐姿时，腰部可放一个靠垫，双脚平放地面，膝盖与髋部保持水平；站姿时，挺胸收腹，双肩自然下垂；搬重物时，要屈膝下蹲，用腿部发力，而非弯腰用腰部发力。其次，避免久坐久站，定时起身活动腰部；搬重物时用腿发力，而非腰部；注意腰部保暖，避免受凉；坚持适度的腰部锻炼，增强肌肉力量。

无论是西医的科学干预，还是中医的整体调理，都需要配合良好的生活习惯。夏季不要长时间吹空调，冬季要及时增添衣物护住腰部。此外，要坚持规律锻炼，除了核心肌群训练，游泳、瑜伽、太极等运动也能很好地锻炼腰部，增强其柔韧性和稳定性。

科普角

从一名护士到基层卫生院执行院长，宁陕县医共体江口分院的执行院长张燕怀着守护乡亲健康的初心，在江口这片土地上扎根了。

张燕与医学的缘分，始于年少时的一场遗憾。初中那年，和她格外地亲近的奶奶因脑梗就诊不及时离世。那一刻，一颗“学医、回乡、护佑乡亲”的种子在她心中悄然萌发。2024年，宁陕县启动紧密型县域医疗卫生共同体改革，公开竞聘院长的机会摆在眼前，张燕凭借着对基层医疗事业的满腔热爱和扎实业务能力，过关斩将，成功来到江口卫生院任职。

初到江口，张燕心中满是忐忑，她担心基层百姓不好打交道，也怀疑自己从护士到院长的身份转变能否胜任，更担心能否肩负起医共体改革落实的重任。但这份忐忑，很快被同事们的担当和乡亲们的热情抚平。去年5月，江口分院在进行中西药房合并、优化患者就诊流程的工作中，全院职工自发加班加点，仔细盘点药品、规整药架、规划诊室布局。大家拧成一股绳的劲头，让张燕看到了集体的凝聚力和战斗力。而乡亲们拉着她唠家常的热乎劲儿，更让她在异乡找到了家的归属感。

基层工作的辛苦，远不止这些。“我不会开车，去县城的班车每天只有两趟，有时候培训我只能骑摩托车翻越海拔2000多米的平河梁，在山路上奔波近3小时。”为了工作，张燕吃了不少苦头。寒来暑往，她的摩托车里程数已经超过2000公里。

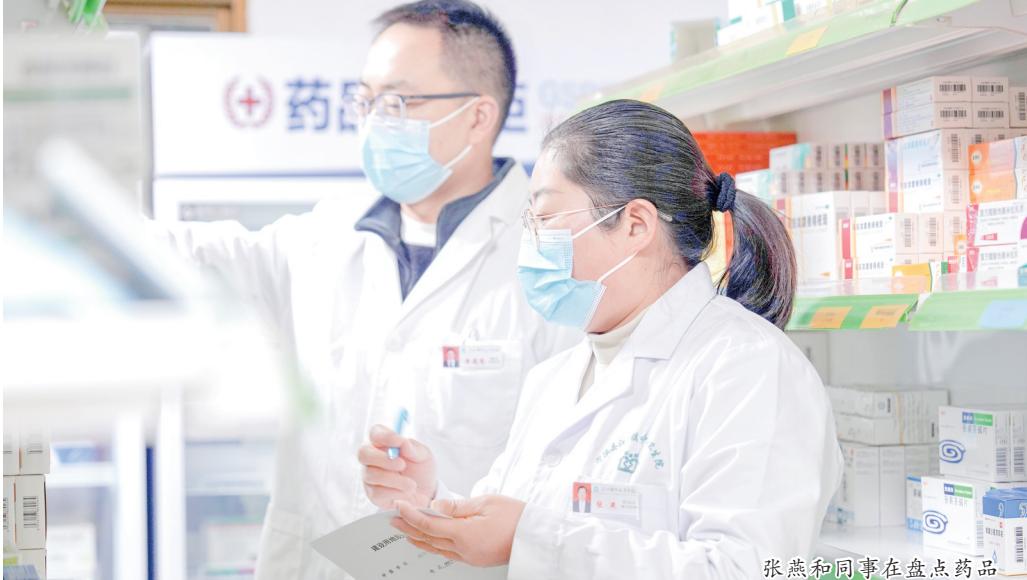
如今，借着县医共体改革的东风，乡亲们看病的问题有了很大改观。医院更新设备，建起了远程会诊系统，县医院专家通过屏幕就能为患者诊断，省去了大家的奔波之苦。

分院推出的“药品延伸服务”，更是解决了不少群众的后顾之忧。江镇村一村民患有肾病，每月都要去省医院买透析液，来回车费就要几百元，人也很折腾。现在，通过医共体平台对接采购，透析液能按时送到他家门口。

“我收获了职工的信任、乡亲们的认可，更有一种‘被需要’的幸福感。”张燕说，身穿白大褂，心系乡亲们，她愿做基层群众的“健康管家”，让医共体改革的红利惠及江口的每一寸土地、每一位乡亲。

## 愿做基层群众的“健康管家”

通讯员 杨稳 董克橙



张燕和同事在盘点药品

## “共”筑健康路 “联”通百姓心

通讯员 李丽 沈思唯

不受苦。”潘世贵欣慰地说道。

今年以来，岚皋县以紧密型县域医共体建设为抓手，通过构建“基层检查、上级诊断”远程医疗体系，推动优质医疗资源下沉，提升县、镇、村综合服务能力，实现了“小病不出乡、大病不出县”的诊疗目标，让城乡居民在家门口就能享受到优质、便捷、经济的医疗卫生服务，全力守护群众健康，筑牢民生保障根基。

优质医疗资源下沉不仅体现在远程诊断领域，更延伸到基层专科服务。日前，在岚皋县医共体民主分院的牙科门诊室里，居民胡承儒正跟总院派驻的医生讲述自己牙齿的不适。自2023年起，岚皋县医共体总院先后选派两名专业牙科医生下沉到该镇，填补了当地牙科诊疗的空白，切实满足了群众的就医需求。“医院就在家门口，又有县来的医生，看牙齿我也比较放心，每次有啥不舒服，我都在这儿来，太方便了。”胡承儒感慨道。

“来看牙的患者里，大部分都是因为

口腔卫生习惯不好，导致牙齿松动、牙龈出血。所以除了治疗，我们平时还得做好口腔健康知识的科普宣教工作。”岚皋县医共体总院牙科医生夏娟说道。

一声声“放心”“省事”的好评，正是岚皋县扎实推进紧密型县域医共体建设的鲜活写照。该县全面落实优质医疗资源下沉机制，构建起“基层检查、上级诊断”的远程医疗服务体系。2025年，完成远程心电诊断14039例、远程影像诊断6028例。与此同时，医共体总院向镇卫生院派驻专业人员17名，实现了镇级医疗机构人才派驻全覆盖；12名本土培养的乡村医生充实到村卫生室，全县“帮扶专家+招聘招考+本土培育+培训培养”卫生人才体系初步形成。

在夯实基层医疗服务的基础上，岚皋县持续推进医疗服务能力升级，让群众“大病不出县”成为现实。民主镇光荣村村民陈启兴，以前常感胸部疼痛，一直未全面治疗。今年10月，他在家突然晕倒，

被救护车紧急送往县医院救治，经检查确诊为冠心病，三支冠脉血管阻塞程度均达85%以上。县医院专家团队联合会诊后，结合患者身体承受能力，先为其左侧血管植入两枚心脏支架，经过一段时间休整，12月中旬完成右侧血管介入手术。“昏迷后救护车直接把我送到县医院抢救，要是往安康转院，可能半路上人就没了！”陈启兴回忆道。

今年7月，投资1100余万元的岚皋县医院介入导管室正式投用，截至目前，已开展各类介入诊疗手术100余例，填补了县域介入治疗的空白，缩短了危急重症患者的抢救时间。同时医院还开展了以关节镜下膝关节髌骨韧带重建术为主的多项技术，组建了胃结直肠癌、肺结节多学科门诊，常态化开展多学科协作模式，成功救治18例疑难病例，大大减少了患者外转风险和群众就医负担，提升了县域医疗服务水平和急危重症救治能力，县域整体诊疗能力实现跨越式发展。

“刚住院时特别紧张，医护人员陪着说话、讲知识，现在心里踏实多了。”在石泉县医共体总院（县医院妇产科病区），即将分娩的程女士言语间满是感动。这份发自内心的认可，源于医共体总院深耕细作的“六个一”服务理念，更藏着医者与患者之间最动人的信任。

走进妇产科病区，温馨的氛围扑面而来。医护人员帮行动不便的产妇梳理头发、用柔和的语言讲解“导乐分娩”知识，一点点化解准妈妈们的产前焦虑。科室常备婴儿包被、产垫等应急物资，配置母乳专用冰箱，提供产后中药熏洗服务，用专业守护母婴安康，用真心回应每一份信赖，守护每一个家庭的幸福期盼。

把服务做到群众心坎上，是总院践行“六个一”理念的核心目标。该院积极践行的“多说暖心话语、多听患者心声、多为患者答疑、多替患者着想、多给患者便利、多做科普宣传”的“六个一”服务理念，针对“新手爸妈”办理新生儿出生证明的难题，安排专人协助群众通过“秦务员APP”线上填报资料，实现“数据多跑路，群众少跑腿”。为方便群众操作，负责新生儿出生证明办理的石泉县医院门诊部工作人员，在妇产科诊室及门诊新生儿出生证明办理处均张贴清晰的操作指引，对于暂未及时办理的群众，则会通过电话提醒、远程协助等方式，全程保障业务办理顺畅。2025年7月至今，已顺利为89名群众办结相关业务。

此外，为切实破解老年人、行动不便及特殊群体的就医难题，石泉县医院门诊部主动整合门诊医护力量与“微笑天使”志愿者队伍，推出全流程陪诊服务，让患者就医之路更顺畅、更安心。与此同时，总院最新投入使用智能叫号系统，通过屏幕显示与语音提示引导患者有序就诊，有效提升了就医便捷性与舒适度。

该院还将服务视野延伸至外地游客，以温情医疗服务全力维护石泉文明形象。针对旅途中突发疾病就诊的游客，门诊部的工作人员会第一时间主动对接需求，在诊疗结束后，通过邮寄纸质资料或传输电子文件等方式，及时将检查单、诊断报告、医疗发票等必备材料送达游客手中，避免其因往返取件耽误行程。

## 紫阳首个残疾儿童康复机构通过专家评审

本报讯（通讯员 周娟）12月22日，紫阳县妇幼保健院残疾儿童康复机构顺利通过专家评审，成为该县首个残疾儿童康复机构。

评审当日，专家组严格对照残疾儿童康复机构资质认定标准，采取实地查看与材料核验相结合的方式开展评估工作。在实地查看环节，专家们深入感统室、运动室、个训室、引导式教育室、作业室和评估室等核心区域，仔细查看场地面积是否达标、设施布局是否合理、器材配备是否完善，详细询问了康复设备的日常使用以及安全管理措施，并着重了解了针对残疾儿童的个性化康复训练场地配适情况。

在业务材料审核阶段，专家对残疾儿童的康复评估报告、个性化训练方案、阶段性康复效果记录、康复师资质证明等材料进行了逐项核查，认真核对档案的规范性、完整性与真实性，同时就康复服务流程优化、数据台账完善等方面提出了宝贵的指导意见。

经过严谨细致评审，紫阳县妇幼保健院残疾儿童康复机构凭借完善的硬件设施、专业的人员配备、规范的业务管理，赢得了专家组的一致认可，顺利通过评审。

## 汉阴围绕“四统一”推进医共体中心（云）药房建设

本报讯（通讯员 刘勇 沈红红）今年以来，汉阴县突出“四个统一”，加强县、镇、村药品联动，依托医共体总院（县人民医院）建立医共体中心（云）药房，覆盖县中医院、县妇幼保健院，并延伸至10家镇卫生院、160个村卫生室，实现辖区药品“采、用、管”一体化格局。

该县成立了医共体中心（云）药房建设领导小组，制定了建设工作方案，围绕“四个统一”推进中心（云）药房建设。统一药品目录，在各成员单位现行药品目录的基础上，结合国家关于基层药品联动配备使用的通知要求，在市级专家指导下，抽调药学、临床专家经过多轮遴选，充分保障各类慢病、儿童用药，优化制定医共体统一药品目录，涵盖药品种类900余种。统一采购管理，各医共体分院通过信息系统提交药品采购计划至中心药房采购办公室，进行审核并备案，审核通过后自动提交至各配送企业统一配送。对配送企业的服务质量、效率等进行监管、考核，建立重点药品常态化储备机制，科学划定库存警戒线，落实短缺药品监测预警，负责统筹调剂特殊、抢救、供应不足、近效期等药品。统一建设标准，医共体各成员单位统一对接“三秦智医助理”系统，实现县、镇、村三级信息系统联动。参照国家县级医院、乡镇卫生院、村卫生室药房建设标准，结合实际制定“同质化”药房建设标准，督导各单位对标建设改造，逐步进行达标验收。统一药事管理，由县医共体药事管理委员会牵头，制定药品采购及药事管理制度40余项。建立医共体双方中心，通过处方系统“前置处方+药师后台审方”双重审方工作机制，对各成员单位的处方开展集中审方工作，进一步保证患者用药安全。

## 市人民医院烧伤整形医院在毛发移植技术上取得新突破

本报讯（通讯员 康章强）近日，安康市人民医院烧伤整形医院医疗美容科植发专项活动成功开展，并顺利为一名脱发（发际线后移）困扰多年的患者完成毛发移植手术，术后恢复良好，标志着医院在毛发移植技术上取得新进展，将为脱发患者提供更多治疗选择。

据了解，本次手术采用当前临床主流的FUE（毛囊单位提取术）技术。手术团队先通过专业设备对患者后枕部毛囊密度、脱发区域面积进行精准检测，结合其脸型与发质特点定制个性化方案；随后以0.6至0.8毫米的精密器械单个提取健康毛囊，再按照原生发的生长方向与角度，逐一种植到前额及头顶脱发区域，全程实现“微创、无痕、低出血”，最大限度保障毛囊活性。

“困扰我多年的脱发问题终于有了解决办法！”术后患者表示。术前医生详细讲解了手术流程与术后护理要点，让她彻底打消顾虑。毛发移植的成功不仅依赖技术，更离不开全周期诊疗服务。术后团队将为患者提供专属养护指导，包括头皮清洁、用药规范、饮食建议等，助力新毛囊在3至6个月内逐步激活生长，最终呈现自然持久的生长效果。

近年来，安康市人民医院烧伤整形医院持续关注大众毛发健康需求，不断升级毛发移植设备与诊疗流程，为患者解决脱发困扰。医院还将定期开展毛发健康科普活动，让更多人了解科学的脱发解决方案，用专业医疗技术为患者“植”入自信与希望。

因  
为  
信  
任  
，  
所  
以  
托  
付

通讯员 曹靖 郭依萍