

# 产妇病情危急，烟台山医院实施保留胎膜剖宫产手术 1450克新生儿裹“壳”平安出生

YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲

近日，在烟台山医院北院产科，一名包裹在透明“保护壳”里的早产宝宝在北院产科团队的努力和守护下平安降生了！这是烟台山医院北院产科第2例保留胎膜剖宫产手术。

## 病情危急，产妇两难

39岁的林女士是高龄初产妇，在转入烟台山医院北院前，已经出现全身水肿，伴血压升高2周。入院后，林女士收缩压180~220mmhg，舒

张压110~130mmhg。收治林女士后，产科主任医师赵明瑜迅速带领团队积极完善了相关检查，对林女士进行了静脉降压、解痉等对症治疗。

林女士病情危急，面对的是两难局面：继续妊娠将严重威胁宝宝和产妇的生命安全；若终止妊娠，早产、生长受限等会对宝宝造成影响。

到底如何选择一个更好的方案？产科团队经过讨论，决定大胆实施早产保留胎膜剖宫产手术。

## 先取胎儿，再破膜

“常规的剖宫产手术是先破膜再取胎儿，压力的骤然变化对早产儿有增加脑出血的潜在风险。”据赵明瑜介绍，保留胎膜剖宫产有多种

优势。

据了解，保留胎膜剖宫产是指在胎膜未破时，完整地将胎儿与羊水一并娩出。胎儿在保持宫内原环境的状态下出生，可以有效减少胎儿羊水误吸和窒息的发生，也可利用羊膜内的羊水抵抗外界刺激，缓解子宫收缩对

胎儿的压力，减少胎儿瘀伤或创伤的发生率，有效避免羊水栓塞。

“保留胎膜的剖宫产手术作为一种特殊的分娩方式，主要是针对早产儿，可以最大限度地保护母婴的安全和健康。”赵明瑜在采访中表示。

## 胎膜很薄，手术难度大

虽然保留胎膜剖宫产优势突出，但手术难度不小。胎膜很薄，在剖宫产过程中，要完整保留胎膜娩出胎儿着实不易。这对手术医生的临床经验和手术操作要求非常高。

在手术台上，赵明瑜带领团队仔细切开了产妇子宫下段肌层，轻轻分离子宫切口周围胎膜，完整地娩出胎儿。通过透明的羊膜囊，可

以清楚地看到蜷曲的小胎儿。破膜后，胎儿娩出，手术顺利完成！新生儿体重1450克。

“每一个新生儿的平安分娩都离不开产科医护人员的不懈努力和辛勤付出。”赵明瑜表示，“北院产科将继续坚持把母婴安全放在第一位，根据不同的分娩情况，为孕妇提供最优的分娩方案，用精湛的医术和优质的服务，为母婴健康保驾护航。”



## 小寒节气养生指南请查收

专家提醒：注意防寒保暖、温热饮食

本报讯(YMG全媒体记者 张苹)俗话说“小寒大寒，冻成一团”，小寒始于“二九”第7天，终于“四九”第2天，覆盖整个“三九”。近日，市疾控专家提醒市民，小寒节气应注意保暖和饮食健康，防范流感等呼吸道传染病。

中医认为“血遇寒则凝”，人体血液得温则易于流动，得寒则容易停滞。在小寒节气里，患有心脏病、高血压病的患者容易病情加重，罹患“中风”的概率增大，建议尽量减少在室外逗留的时间。如果必须外出，一定要注意保暖，不要忽略头部和手脚的保暖。

冬季是自然界中温度最低且最干燥的季节，饮食应以温热为主，可以补充营养物

质，抵御寒冷，同时还能改善胃肠道环境，促进消化和吸收。冬季饮食推荐清淡、易消化、富含优质蛋白质的食物，富含维生素的食物，富含纤维素的食物以及温热性食物。羊肉、牛肉、栗子、红薯、杏仁、瓜子、花生、葡萄干等是小寒节气饮食之选，炖汤的烹饪方法最适合寒冷节气。大家在享受热气腾腾的羊肉火锅时，注意不要暴饮暴食，荤素搭配，适当增加水果和蔬菜的摄入，注重营养均衡。

冬季强冷空气活动频繁，易造成气压、温度、湿度等剧烈变化。建议到人流量比较大的室内场所和乘坐公共交通工具时佩戴口罩，注意勤洗手或手部消毒。幼托儿童、学

生、孕妇、老年人和有慢性基础性疾病者等重点人群及时接种流感和肺炎球菌等疫苗。

锻炼会使全身暖和、血脉通畅，既可以提升身体的抗寒能力，还可以增强体质。冬季的运动项目不宜太过激烈，最好选择踢毽子、慢跑等低强度运动。锻炼前，要做好热身准备，否则容易造成运动损伤；适量增减衣物，避免感冒。

注意防范煤气中毒。在室内使用煤炉取暖或做饭时，一定要安装烟囱，并保持烟囱通畅。平时家里要多开窗通风，保持空气流通。雨雪天气外出时，建议做好防滑防跌倒措施，不要穿塑料底的鞋，尽量避免在积水和结冰的路面行走或骑车。



## 三个动作 帮你提升心肺功能

冬季呼吸道疾病高发，患者在康复过程中，可能会出现胸闷、气短、咳嗽、嗓子老有痰等情况。四川省医学科学院·四川省人民医院健康管理中心主任运动健康管理师陈莞婧说，改善上述呼吸功能受损症状，呼吸锻炼很有必要。

那么，如何进行呼吸锻炼呢？

动作一：噘嘴呼吸。轻闭嘴唇，用鼻缓慢吸气，默数3秒，然后像吹蜡烛一样将嘴唇缩拢，慢慢地呼气，默数6秒。

动作二：腹式呼吸。将双手放在腹部或下肋部，鼻吸口呼，吸气时鼓肚子到最大程度，吐气时腹部下沉到最大程度。注意尽量不要抬升胸部，最大程度动员膈肌，呼气时间是吸气时间的两倍。

动作三：扩胸活动。鼻吸口呼，吸气时做扩胸运动，呼气时收回双臂；再吸气时外展双臂，呼气时收回双臂；再吸气时上举双臂，呼气时收回双臂。

“以上三个动作站着、坐着、平躺着做都可以，每天3次，每次做3组，每组做10个。”陈莞婧说。

呼吸锻炼过程中如出现不适感，如呼吸困难、胸痛、头晕及视物不清等情况，要及时暂停并休息。患有肺动脉高压、充血性心力衰竭、深静脉血栓、不稳定骨折等疾病者，训练前应先咨询医生。

陈莞婧还表示，为更好地提升心肺功能，除进行呼吸锻炼外，建议每周进行3至5次，每次20至40分钟的中等强度有氧锻炼，如健步走、骑车、跳舞、打球等。

人民网

## 挎包可以 随时随地加热饭菜

日本东京 Willtex 公司推出一款可加热挎包，能随时随地加热饭菜。该产品日前在美国拉斯维加斯消费电子展上亮相。

据英国《每日邮报》7日报道，这一产品看上去与手提电脑包类似，自重只有280克，可以清洗。包内装有可充电电池，充满后可连续使用8小时。使用者只需把食物放进密封盒，拉上包的拉锁，就可以通过手机端软件操作加热过程。

包内胆中的专利技术面料升温迅速，可在10分钟内达到90摄氏度，20分钟内升至130摄氏度，最高温度可达250摄氏度，堪比家用烤箱。加热完成后还可以保温2小时。

包外面裹着一层棉与铝制材料，可以减少散热，保证使用者安全。此外，这层材料也可以起到保温作用，令冰啤酒在3小时内几乎不会升温。

该产品将于今年5月在英国市场上市，预计售价为120英镑至150英镑(约合1091至1364元人民币)。

据新华社