

# 顺产与剖腹产到底怎么选？

——访大同康复医院产科副主任安晋云

本报记者 孙晓娟

患者在怀孕过程中，除了孕妇的身心健康状况，顺产和剖腹产的选择也是准妈妈们关注的焦点。很多孕妈对这两种方式的选择似乎充满了犹豫和困惑，举棋不定不知道应该如何是好。为此，记者采访了大同康复医院产科副主任安晋云，请她为大家科普两种方式的优缺点和适用范围，并为准妈妈们的选择提供可行的建议。



小静怀孕快六个月了，她和老公已经开始为宝宝的出生做计划。然而在确定出生方式时，他们却产生了疑虑和不确定感。小静的身体情况并不是很好，她在过去的生活中也很少进行体育锻炼，这让她担心顺产会对她的身体造成伤害。与此同时，她也听说剖腹产并不是好事，会对母亲和宝宝的身体健康造成不小的影响。因此，她和丈夫迫切希望能够了解到这两种生产方式的优缺点，以更好地作出选择。

对于小静的疑虑，大同康复医院产科副主任安晋云表示不能一概而论，需要根据孕妇生产时自身身体条件和胎儿孕育情况来定。

## 顺产的优缺点

安晋云介绍，顺产的优点有很多：顺产的妈妈产后恢复快，正常情况下花费也较少；顺产产后能更早进食，有利于喂哺母乳；一般来讲，顺产的并发症更少；顺产对胎儿的益处也很多，分娩时，胎儿头部受盆底挤压而充血，为脑部的呼吸中枢提供了较多的良性刺激，临产时有节律的子宫收缩、舒张，使胎儿的胸腔也发生有节律的舒缩，从而使胎儿的肺得到锻炼，为婴儿出生以后的自动呼吸创造有利条件，有利于他们肺部活动及出生后的气体交换，有利于预防新生儿吸入性肺炎。胎儿经母亲产道，在挤压作用下可将子宫内吸进的羊水及黏液挤压出来，因此能减少新生儿并发症。顺产的妈妈，通过接触母体产道和分娩环境的菌群，能建立正常的菌群环境，肠道有益菌的定植率较高，因而能发挥较好的免疫调节功能。

当然，顺产也是有其缺点的，例如：分娩宫缩痛、私处损伤痛、排尿排便痛、产后宫缩痛。私处损伤痛带给女性的痛感大约有十级，那种撕裂的疼痛不是我们日常生活中可以体会到的；产后容易导致阴道松弛、子宫或膀胱脱垂的后遗症；若产后出血无法控制，需紧急剖腹处理，毫无预警地发生羊水栓塞，严重者需切除子宫，甚至危及生命；如果胎儿过重，易造成肩难产，导致新生儿锁骨骨折或臂丛神经丛损伤。

## 剖腹产的优缺点

安晋云告诉记者，剖腹产多是在孕妇不能顺产时，采取的一种备选方案，比如出现胎位不正、胎儿窒息、胎儿过大无法娩出、准妈妈患有妊娠期合并症等情况，就应该优先选择剖腹产。它的优点也不少：最突出的就是可以免受生育时的阵痛之苦；在剖腹产时还可以合并处理诸如卵巢肿瘤或浆膜下子宫肌瘤，避免今后再做手术治疗；如果今后没有再生育的计划，剖腹产还可以顺带做结扎手术；如果患有妊娠等并发症，剖腹产可以同时减少对母亲和孩子的伤害。

剖腹产的缺点主要集中在3个方面：一是剖腹产孕妇产后恢复较慢，如果伤口愈合不好，或者伤口长期不愈合，会有肠粘连或子宫内膜异位症等；二是剖腹产的产妇再次妊娠或分娩的时候，有可能从原子宫切口处裂开，而发生子宫破裂，如果原切口愈合不良，分娩时亦需再次剖腹，故造成远期不良影响；三是相较于顺产，剖腹产不利于新生儿体内正常菌群的建立，不利于胎儿自主呼吸，发生呼吸窘迫综合症的风险更高等。

安晋云特别强调，不管是选择剖腹产还是顺产，它都见证了母爱的伟大。其实，在怀孕的过程中，还是要多根据自己的实际情况和医生的评估与建议去选择剖腹产或者顺产，切不可擅自决定。

## 为什么有些蛀牙不能直接补？

有些人蛀牙疼到实在受不了，牙齿差不多烂了一半才找牙医，想让医生把牙补上，结果却被医生告知：“不能直接补牙”。这是什么原因呢？难道眼睁睁看着牙齿被拔掉吗？

为什么有些蛀牙不能直接补呢？一、蛀牙出现疼痛，说明牙髓受细菌感染，可能已经引起牙髓炎，这时就需要进行根管治疗。二、如果蛀牙面积过大，补牙往往没效果，补完没多久容易掉。三、蛀牙引起牙根发炎，牙龈上还会长脓包，需要另外拍片检查症状。

蛀牙也叫“龋齿”，根据龋坏的程度又分为浅龋、中龋和深龋。不想错过补牙时机，就要清楚掌握以下蛀牙发展的三个阶段：第一阶段浅龋，牙齿咬合面有黑线，说明开始蛀牙了，牙釉质被细菌龋坏，此时不会有明显的疼痛感，通过简单的补牙就可以进行修复。第二阶段中龋，细菌腐蚀来到牙本质，牙齿出现黑洞，遇冷、热、酸、甜等刺激较为敏感。黑色腐败物质其实就是细菌的产物，此阶段依然可以通过补牙填

充进行修复。第三阶段深龋，牙齿超过一半烂掉，说明已经重度蛀牙，细菌伤及牙髓牙神经，还伴随着剧烈疼痛，若有食物嵌塞在龋洞中，疼痛会持续出现。此时就需要进行根管治疗处理，来挽救牙齿。

俗话说：小洞不补，大洞吃苦。如果牙齿一旦出现蛀牙，一定要尽快向正规口腔机构及时问诊，治疗同时防止蛀牙进一步发展成为牙髓炎，以及引发其他牙齿疾患的可能。



**书荣齿科**  
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

最近，君君发现自己频繁出现心悸的症状，以为是躺久了导致的，起来运动了两天，症状还是没有得到改善，就去医院进行检查。医生询问了君君的饮食习惯等，得知她最近频繁食用瓜子，心中大概有了数，不出意料，检查结果显示君君体内钾元素偏低，所以频繁出现心悸症状。为啥吃瓜子会导致缺钾？

郑州大学附属郑州中心医院心血管内科四病区主任杨东伟表示，瓜子含盐量高，吃多了就喜欢喝水，水喝多了会增加尿量，体内的钾也会随之排除，导致缺钾的现象。在日常生活中，缺钾的原因有两种，分别是生理性缺钾和病理性缺钾。

生理性缺钾主要是外因导致，包括药物因素和胃肠道因素。高血压患者长期摄

入利尿剂、糖尿病患者注射胰岛素等情况都可能导致出现低钾血症。此外，频繁腹泻、呕吐的患者体内无法储存足量的钾元素，也会诱发低钾血症。一些长期节食、偏食的人群，也可能出现钾元素摄入不足诱发低钾血症。

原发性醛固酮增多症、糖尿病醛固酮症酸中毒以及柯兴综合征患者由于激素失调严重，导致钾元素大量流失，继而引起低钾血症发生。患有急性肾衰竭、慢性肾病等的患者，由于肾功能受损，大量的钾元素

随着尿液排出，引起低钾血症。

不少人认为低钾血症不会给健康带来威胁，殊不知，某些时候缺钾比缺钙更严重。杨东伟指出，当体内处于缺钾状态时，首先就会导致心脏功能受到影响。君君就是典型的例子，如果没有及时进行治疗，可能会进一步出现心律失常、气短、乏力以及室颤等异常症状，发展到后期甚至会出现心脏骤停。

当体内钾元素不足时，会导致细胞无法汲取到足够的能量，让人体频繁感到疲

劳，即便是在睡眠充足的情况下，也会感觉非常疲惫。

钾元素可以维持肌肉的正常功能。体内缺钾，会引起明显的抽筋、肌肉痉挛以及肌肉疼痛症状出现。

当体内缺乏钾元素时，会导致血管出现异常收缩，在这个状态下容易引起血压上升。长此以往很可能会引起永久性高血压。

杨东伟表示，需要视具体情况。血钾保持在3.5mmol/L~4mmol/L的患者一般建议使用慢性补钾法进行补充。慢性补钾法是通过食物来补充钾，在日常饮食中多吃香蕉、菠菜等，不建议额外补充药物。

据《大河健康报》

## 女孩频繁食用瓜子致缺钾