



导乐(Doula)是什么？记者在大同康复医院产科采访时了解到，导乐是在产妇分娩过程中，为其提供身体、心理及信息支持的专业陪护人员，通常由经过系统培训的女性担任。导乐不参与医疗操作，而是通过陪伴、按摩、呼吸指导等方式，帮助产妇缓解疼痛、增强信心，提升分娩体验。大同康复医院产科副主任安晋云借本刊告知读者，该院目前提供专业的导乐助产服务，旨在帮助更多产妇顺利分娩。

前不久，李女士二胎临产后来到大同康复医院产科病房，选择接受导乐的专业陪护服务。她回忆头胎分娩时，宫缩疼痛带来的恐惧仍历历在目。而这次在大同康复医院，她接受了导乐在生理和心理方面的各种专业指导。导乐不仅为她播放舒缓的乐曲，还指导她学习根据产程阶段调整的拉玛泽呼吸法，同时提供按摩服务，尤其是对腰底部的按摩，有效缓解了她身体的疼痛。在导乐的帮助下顺利分娩后，李女士感激地说：“导乐就像家人一样，长时间陪伴着我，让我能够顺利生下孩子。回去我就跟周围人说，生孩子就来咱们医院，让准妈妈们都能享受到这么贴心的导乐服务。”

导乐助产服务之所以发展迅速，深受欢迎，离不开经济发展的支撑。数据显示，目前国内一些大城市的医院，导乐助产服务已较为普遍，部分医院的导乐分娩率能达到30%~50%左右。

大同康复医院产科副主任安晋云介绍，该院的导乐人员由原有的助产士前往上级单位，经过专业学习培训获得资质后担任。以下为导乐的具体工作内容：

分娩前

分娩陪伴：在产妇分娩期间，导乐会全程陪伴，给予情感支持与安慰，帮助产妇缓解紧张、焦虑情绪。

信息提供：为产妇及其家属提供分娩过程相关信息，包括产程进展、分娩技巧、可能

出现的情况等，让他们对分娩有更清晰的认知。

身体支持：协助产妇采取舒适体位，进行适当运动和放松练习，如指导正确呼吸、按摩等，减轻分娩疼痛，促进产程进展。

分娩中

心理支持：分娩时产妇易产生焦虑、恐惧等负面情绪，可能导致产程延长。导乐会一直陪伴在侧，用温柔的语言和鼓励的态度，增强产妇信心，使其保持放松心态，积极面对分娩。

提供信息和指导：导乐熟悉分娩各阶段，能向产妇解释分娩中会发生的事情，提前做好心理铺垫。比如告知产妇宫缩时如何呼吸、用力，帮助产妇更好地配合分娩。同时运用导乐工具分娩球，配合舒缓音乐，通过改变体位缩短产程。

身体上的支持：导乐会协助产妇找到舒适体位，如调整坐姿、站姿或躺姿，还会为产妇进行适当按摩，缓解分娩时的疼痛与不适，就像给疲惫的身体按下“舒缓键”。

分娩后

子宫恢复：产后子宫需一段时间恢复到孕前状态。导乐会指导产妇观察恶露的相关情况，若出现异常增多、异味等需及时求医。还会建议进行简单的腹部按摩，促进子宫收缩，就像轻轻揉肚子一样。

伤口护理：如果是顺产有侧切或撕裂伤

口，或者是剖宫产的腹部伤口，导乐会告知产妇保持伤口清洁干燥，避免感染的具体办法。

盆底肌修复：怀孕和分娩会损伤盆底肌。导乐可以教产妇做凯格尔运动，即收缩和放松盆底肌肉，有助于盆底肌恢复。

母乳喂养

姿势指导：正确的哺乳姿势能让宝宝更好地吸吮乳汁，也能减少妈妈的不适。导乐会展示不同的哺乳姿势，如摇篮式、侧卧式等，帮助产妇找到最适合自己和宝宝的姿势。

乳汁分泌：鼓励产妇按需哺乳，宝宝频繁吸吮能刺激乳汁分泌。还会提醒产妇保持充足睡眠和合理饮食，多喝鱼汤、鸡汤等汤类，帮助增加乳汁量。

心理调适

产后激素水平变化、生活方式改变，新手妈妈可能出现情绪波动。导乐会关注产妇情绪状态，倾听其感受，给予心理支持和安慰。

当下社会，导乐分娩服务契合了人们对生育健康、生育体验等多方面的高质量要求。未来，随着生育观念从单纯关注母婴安全，向追求舒适化、人性化转变，必将推动这一服务行业稳步发展。

褪黑素助眠 如何服用有讲究

好的睡眠对恢复体力、促进健康十分重要。生活中，不少有睡眠障碍的市民自行购买褪黑素服用，希望能改善睡眠，对此，市六医院专家表示，褪黑素不能治疗成人慢性失眠，对失眠的改善作用也非常有限，建议及早就诊，由医生根据实际情况进行对应治疗。

褪黑素三种情况下适用

据调查，全球总人口中约27%的人有睡眠问题，近3/4的受访者曾有睡眠困扰。由此可见，睡眠障碍已成为较为普遍的公共卫生问题。

市六医院临床七科范荣主任介绍，门诊观察发现，很多人失眠时会自行购买一些

药品、保健品服用，其中最常见的就是褪黑素。褪黑素只针对某一类型的失眠有效，对其他失眠效果并不确定，需要在医生的指导下使用。

“吃褪黑素并不可以治疗成人慢性失眠，但是在一些特殊的情况下，我们也会用褪黑素来改善睡眠问题。”范荣表示，首先是有发育障碍，如患有多动症、孤独症的儿童，可以睡前服用褪黑素改善夜间睡眠质量；其次，一些青少年有晚睡晚起的习惯，可以在睡觉前三四个小时服用小剂量的褪黑素，通常可以把他的睡眠时相提前1~2个小时；最后，一些老年人特别是有神经变性疾病患者，睡得不好或有慢性失眠，可以

适当服用褪黑素来改善睡眠质量。

“但是成人的慢性失眠不推荐使用褪黑素，因为褪黑素对失眠的改善作用是非常有限的，目前也没有临床证据证明褪黑素对治疗成人失眠有良好的效果。”范荣指出，另外吃褪黑素的时间也很有讲究，很多人买回去后根据说明书，睡觉前半个小时到一个小时吃是没有效果的。如果是针对睡眠时相延迟，需在睡觉前3~4个小时吃，并且很小剂量，如1~2毫克效果就很不错了。“这就是我们强调一定要找专业医生的原因，不建议随便自行购买服用。”

长期晚上失眠不建议午睡

范荣指出，长期失眠会对身心健康造

成不良影响，保持规律的作息时间、健康的饮食习惯、适当运动以及良好情绪等可以帮助我们改善睡眠状况。

“昨晚失眠了，第二天中午需要补觉吗？”不少市民都有这样的疑问。

范荣介绍，这个问题因人而异，有些人只是偶尔失眠，如果他第二天确实感到非常劳累，甚至影响学习、工作，可以午饭后休息15分钟左右，但不要太长，以免影响晚上的睡眠。一些长期失眠的患者，不建议午睡，因为长期失眠患者很多都有过度卧床倾向，即便躺在床上也没有有效睡眠，这些患者反而会鼓励他们等有困意了再去睡觉。

(王瑞芳)

老人跌倒非小事 寻找病因最重要

对于一般人来说，跌倒并非什么大事，但对老年人来说，跌倒绝非小事。跌倒对老年人伤害极大，是我国65岁及以上老年人意外伤害死亡的头号杀手。大同新和医院综合内科张富明大夫提醒，跌倒能够造成老年人下肢骨折、头部颅底骨折、脑出血等严重后果，甚至住院期间原有的基础疾病会加重乃至出现生命危险。

那么，除了外在环境因素，如地面、照明、缺少楼梯扶手、衣服鞋子不合适等因素外，是哪些疾病导致老年人摔倒的重要原因呢？

脑血管疾病 最常见的为短暂性脑缺血发作，一般没有意识的改变，发作时间5~20分钟，可反复发作，但通常会在24小时内完全恢复，无后遗症。

急性脑梗和脑出血也是很常见的脑血管疾病。医学的标准名称为脑卒中，其中急性脑梗(缺血性卒中)占六成，是由大脑的颈内动脉和椎动脉闭塞和狭窄引起；急性脑出血(出血性卒中)占比四成，但死亡率更高。无论是哪一种类型，致残率都较高，也就是说留下后遗症的比例非常高。

此外，其他的神经系统疾病包括帕金

森病、阿尔兹海默症等，也是常见的原因。

心血管疾病 第一，最常见的为心律失常引起，包括各种缓慢型心律失常、快速性心律失常等，各种心房心室传导阻滞，这些需要完善心电图；第二，相关文献报道心力衰竭(心衰)和心房颤动(房颤)也是常见的严重的心血管疾病，容易导致跌倒；第三，体位性低血压，老年人血管弹性差，起身时体位发生改变，一过性血压偏低，导致脑供血不足，引起跌倒；第四，心脏疾病患者经常服用降压药物和降糖药物，服药后血压过低或血糖过低也会导致跌倒。

下肢关节、血管、肌肉相关疾病 骨关节炎是老年人跌倒的重要原因之一。下肢动脉硬化，走路会出现间歇性跛行，行走无力容易摔倒。老年人平衡能力较差，存在肌少症或下肢肌肉衰弱状态，容易造成跌倒。

内耳疾病 耳源性眩晕、美尼尔氏综合征、耳迷路炎、前庭神经炎等疾病，会导致患者摔倒。但这类老年人，常常因为内耳疾病伴随不同程度的听力下降，甚至丧失，与医生存在沟通障碍，不能及时表达自己的诉求。

跌倒无小事，尤其是老年人，有时并不是年纪大了。跌倒只是预警，是某些简单地因为疾病在作祟。建议跌倒后，一定要去医院做详细检查，既可以排除跌倒后发生的骨折等疾病，还可以找一下造成跌倒的原因。

(武珍珍)