



三维与四维超声的认识误区

▲ 崇州市妇幼保健院 马黛群

不少孕妇在孕期做检查时，会对三维彩超和四维彩超产生困惑，完全不知道自己适合哪种超声检查，甚至陷入了对三维与四维超声的认识误区，导致做了一些根本不需要的检查。下面为大家科普一些关于三维与四维超声的小知识。

四维比三维彩超多了时间维度

三维超声 是指三维超声成像技术，主要指从人体某一部位或脏器多个不同位置，经二维和彩色多普勒成像的方式获取一定数量图像。随后在计算机内输入图像基础信息、角度信息及位置信息，经计算机快速组合、处理后在屏幕上显示相应部位的立体图像，或脏器三维自然分界面。

四维超声 是指四维医学彩色超声成像技术，主要指在三维医学彩色超声成像的基础上，加上第四维时间矢量（时间维度参数），突破传统超声限制，实时获取三维图像。四维超声属于产科检

查的一种，可以直观观测胎儿心脏、脑部、四肢器官发育情况及运动、呼吸状态，判断胎儿是否存在先天畸形。一般建议在妊娠第 20 周至第 28 周开展四维超声检查。

临床上二者常见的误区

误区一，胎儿越大，检查起来越清晰 三维和四维超声检查均具有时间局限性，不同畸形随孕周期差异表现各异。如四肢畸形最佳检查时间为十八周到二十二周，这主要是由于在胎儿周数增加过程中，胎体增大速度远快于子宫体积增长速度，胎儿肢体在子宫内活动范围会不断变小，导致四肢无法在子宫内顺利完成屈伸运动，等到二十二周以上，或者三十多周再做三维、四维超声检查，就无法准确获得胎儿四肢畸形发育情况。

误区二，做“四维”彩超就是为了拍照片，没拍出来钱就是白花了 四维超声从本质上而言是一种实时动态三维彩色超声成像技术，主要用于判断胎儿结构畸

形或胎儿结构畸形部位检查，达到优生优育目标，并不是专门为胎儿拍照的“照相机”。在特定情况下才可以利用四维超声拍照，如孕二十六周至三十周为胎儿面部照片最佳拍摄时期，胎儿孕周过小时面部肌肉发育不完善，拍摄效果不美观，胎儿孕周过大时头部活动范围受限，拍摄难度较大。除此之外，胎儿位置不正确、面前区羊水量过少也无法顺利拍摄胎儿面部照片。

误区三，四维彩超检查可以检查出所有缺陷 三维和四维超声可以从不同角度观察胎儿在子宫内实际生长情况，但是受胎儿胎位、胎儿姿势、病变微小、不同病变图像表现类似等因素限制，三维、四维超声并不能将全部畸形问题检查出来。如对于唐氏儿，就需要进行专门的唐氏筛查，或者无创 DNA 检查。再加上胎儿处于不断发育状态，一次三维或四维彩超无异常，并不能保证以后无异常，因此孕妇应定期进行检查。

误区四，照四维彩超就像看彩色电视一样 不少孕妇在刚开始进行三维和四维超声检查时都会产生疑惑——“为什么不是彩色的呢”。其实三维和四维超声检查本质上仍然是黑白的，之所以被称之为彩超，主要是由于其在黑白 B 超图像基础上，利用多普勒效应标注心脏、血流等指标而形成的。

误区五，彩超都有辐射，不能多做 三维和四维彩超不存在电磁波、射线、光波等方面辐射，对孕妇健康无影响。为了在早期诊断胎儿是否存在先天性心脏疾病，或者先天性体表畸形，孕妇应根据专业医护人员嘱咐，定期接受三维或四维超声检查。

对于很多宝妈来说，做超声影像已经成常规产期检查流程。相较于普通 B 超抽象、模糊的黑白图片而言，三维和四维超声彩超图片可以帮助宝妈更加清楚地看清孩子的“模样”。

睡眠呼吸暂停综合征的科学治疗

▲ 凉山彝族自治州第一人民医院 刘真

在日常生活中，相信很多人都有过这样的经历，睡觉的时候很难进入到深度睡眠状态，第二天脑袋昏沉沉，就像是睡了一个“假觉”。正常人在夜间睡眠状态中，如果呼吸停止持续 10 秒以上的时间，临床医学上将称其为呼吸暂停，这时，人体血液中的氧气会逐渐减少，从而出现缺氧的状态。如果这种情况经常发生，一旦每小时超过 5 次以上，长期下去，没有采取相应的措施进行治疗，将会严重危害人体健康，从而出现睡眠呼吸暂停综合征，该症状通常是因为多方面因素导致的临床综合征。

睡眠呼吸暂停综合征的临床表现

打鼾 人们在睡觉的时候打鼾是一种比较常见的现象，也是该疾病比较典型的症状，打鼾是指气流通过狭窄的呼吸道之后，导致软腭、以及咽喉部位软组织所产生的。但并不是鼾声越大，睡眠呼吸暂停综合征的病情会越严重。该疾病患者的鼾声症状和普通人群打鼾的声音是完全不同的。睡眠呼吸暂停综合征患者的鼾声非常响亮且不规律，声音忽高忽低，一般是在每隔几十秒之后出现很大的鼾声，而普通人群打鼾是比较规律的。

嗜睡 患者主要是在白天打瞌睡，且通常是不分地点、时间的，在开会、坐车、看书、听课以及看电视的时候都可能会进入睡眠当中，且出现很大的鼾声。对于病情比较严重的患者，在和人交谈过程中也可能会睡着。近三分之二的患者存在不同程度的过度睡眠情况，甚至有些人睡眠时间长达十几个小时。

记忆力减退 如果患者不及时采取治疗措施，就会出现记忆力衰退的情况，刚说过的话做过的事很快会忘记，却能回想起童年或比较久远的事情，患者的工作、学习能力也会逐渐下降。在早晨清醒以后，会出现头晕、头痛的症状，长此以往，会影响患者的性格，容易出现情绪激动、易怒的情况。

睡眠呼吸暂停综合征的病因

睡前喝茶或者喝咖啡 我们都知道咖啡具有提神醒脑的作用，对睡眠会产生一定的影响，茶叶也能够刺激人体中枢神经处于兴奋的状态，因此人们在睡前喝茶或者喝咖啡都会导致无法进入睡眠。

睡回笼觉 有的人在日常生活当中经常睡回笼觉，以为这样能够缓解疲劳的症状，但实际上，睡久了之后会感觉越来越疲乏，越睡越累，因此睡回笼觉也会造成睡眠作息不规律的情况，严重危害人体健康。

睡前喝酒 有的人认为在睡前喝酒能够促进睡眠，事实并非如此，酒精虽然能够促使人们更快进入到睡眠状态，但是这只是短暂的效果，长期睡前喝酒会影响人的睡眠质量，使人无法进入到深度睡眠状态，不打呼噜的人也会慢慢开始打呼噜，很容易会出现严重的呼吸暂停。

治疗方法

对于轻微症状的患者，应当鼓励其在日常生活中加强锻炼，从而不断提高身体素质，尽量不要长时间卧床躺着，保障呼吸道畅通，在必要的情况下可进行氧疗。

咽部组织松弛、扁桃体肥大的患者容易出现呼吸道梗塞的情况，应当进行手术治疗。中枢型患者，在接受治疗的基础上，可采取普罗替林、氨茶碱等辅助治疗，提高呼吸中枢驱动力。对于重症合并呼吸衰竭的患者，可暂时通过人工机械予以通气，如果存在其他并发症，要及时采取相应的措施予以处理。

在日常生活当中，如果出现白天疲劳、嗜睡、记忆力减退，工作、学习能力下降，且很容易情绪激动、易怒，在夜间睡觉时经常性呼吸暂停，打鼾严重的情况，这个时候要及时去医院就诊，积极配合医生进行治疗，才能够尽可能减少疾病对身体健康造成的危害。

如何避免习惯性流产

▲ 广元市利州区中医医院 张永芳

习惯性流产主要是指女性在怀孕期间连续发生 2 次或 2 次以上的自然流产。习惯性流产对孕妇的身体会造成极大危害，而引发习惯性流产的因素有很多，如何避免习惯性流产也成为很多孕妇关心的话题。

习惯性流产的症状

阴道少量出血 要想及时发现惯性流产，就要做好早期的观察工作，一旦发现存在阴道出血的症状，就要引起高度的重视。一般情况下，症状会持续几天甚至更长的时间，但是血量不是很大。如果孕妇阴道出血量突然增多，出现先兆性流产的概率就会增加。

下腹疼痛 习惯性流产还会出现下腹部隐痛的症状，在疼痛的同时，也会有阴道少量出血的情况，孕妇一旦出现该症状，需要及时就医诊治。

妊娠物排出 当孕妇子宫内的妊娠物未全部排出来，这种情形被称之为不完全流产，与之对应的就是流产现象，是指妊娠物全部被排出。如果女性有这种情况，要及时到医院进行清宫治疗，防止对女性身体造成危害。

习惯性流产的危害

患上习惯性流产的女性，一次次的流产事件会对子宫造成重复伤害，导致子宫内膜损害严重，引发子宫肌瘤等宫腔类疾病，危害女性身体健康。患有习惯性流产的女性如再次怀孕，一定要小心，因为习惯性流产患者再次发生流产的几率非常大，而且由于多次流产的经历已经导致子宫壁越来越薄弱，这对胎儿的健康发育非常不利。所以，习惯性流产患者在怀孕期间一定要特别小心，要多跟医生进行沟通。患有习惯性流产的女性，发生宫外孕的几率也会非常高，发生宫外孕对女性来讲是非常危险的，所以，患有习惯性流产要尽早配合医院治疗，避免受到更加严重的伤害。

避免习惯性流产的方法

良好的睡眠 孕妇要保持足够的睡眠，足

够的睡眠可以使孕妇的身体状况保持良好，睡眠时长最好控制在 8 小时左右且可以适当做一些运动，增强抵抗力，身体出现问题的概率就会降低。

保持卫生 在日常生活中患者需要勤洗内衣内裤，勤洗澡、尽量沐浴注意身体不能受凉。还需要每天用温水对阴道进行清洗。

足够的营养 孕妇要保持日常饮食的营养均衡，满足怀孕期间所需的各类营养元素，增加蛋白质的摄入量，多吃新鲜蔬菜水果。

定期检查 孕妇在怀孕期间要做好定期产前检查，以便尽早发现妊娠异常，确保胎儿能正常发育。部分女性有习惯性流产的患者，需要男女双方到医院仔细检查，包括生殖器官检查以及必要的化验。还可以做染色体检查，找到原因，针对原因进行具体治疗。

调养身体 中医认为这种病多属于肾气不足，冲任不固所导致，在未怀孕前补肾健脾，骨气养血，进行调治。

适当运动 孕妇长期卧床会影响消化功能、，并且，长期卧床会使得孕妇全身血液循环变得缓慢，机体抵抗力下降。所以，多休息不等于长期卧床。

习惯性流产的注意事项

第一，孕妇还要避免接触有毒物质和放射性物质的照射。第二，孕妇在流产后，不要担忧，放松心情，短期内不要有性生活。第三，对习惯性流产，孕妇应该到医院进行相关检查，听从医生的建议，不能擅自进行用药。第四，孕妇尽量不要去人多的地方，因为这些地方很容易增加感染的概率，同时在人多的地方，会增加二手烟吸入的概率。第五，孕妇在怀孕期间要制定好生活作息时间，流产孕妇切记不能劳累，保持足够的睡眠和修养时间，按照作息 time 进行规划，在怀孕后期自然而然就会形成习惯也不必刻意遵循。第六，在饮食方面不能吃太过油腻的食物，均衡膳食，补充相对应的元素是最佳的方法。