



控制妊高症 防范胎盘早剥

▲ 商丘市睢阳区妇幼保健院 贾曼青

妊高症、胎盘早剥均是妇产科孕妇中较为常见的疾病，这些疾病会对产妇本身造成较大的伤害，同时会严重地威胁胎儿的发育和成长，影响整体的生育质量。有研究证实，妊高症的产生与孕妇胎盘早剥密切相关。

妊高症的症状

作为妊娠期特有的一种疾病。妊娠期高血压指的是患者在妊娠 24 周发生高血压水肿及尿蛋白的一种疾病，该疾病在小于 20 岁或大于 35 的初产妇中发生率较高，同时近亲有高血压病史、体型矮胖者发生率较高。发病后患者有多重临床症状，当病情较轻时，患者会出现血压升高症状，而且有轻度水肿、尿蛋白表现；病情严重时，孕妇头昏眼花、头痛、耳鸣状况较为明显，有的孕妇会因此而昏迷抽搐。

胎盘早剥的症状

胎盘早剥多发生在孕妇妊娠 20 周后

或分娩期间，孕妇正常位置的胎盘会在胎儿娩出前出现部分或全部剥离问题。出现胎盘早剥问题后，孕妇不仅有腹痛、阴道流血等症状，而且子宫有局限性轻压痛、妊娠时持续性腹痛等表现。研究表明，我国孕妇群体中，有 4.6% ~ 21 % 的孕妇会出现胎盘早剥问题，严重地影响了孕妇及胎儿的身心健康。一般认为，血管病变、吸烟等都是造成胎盘早剥的重要原因。

妊高症与胎盘早剥的关系

妊高症对于母嬰的危害较大，研究表明，妊高症是造成孕妇胎盘早剥的重要诱因。从作用机理来看，患有妊高症后，孕妇子宫底蜕膜层的小动脉会发生动脉粥样硬化问题。这不仅会造成毛细血管坏死问题，而且容易导致毛细血管破裂出血，当血液流至底蜕膜层时，容易导致胎盘易从子宫壁剥离，最终引起了胎盘早剥的问题。要注意的是，妊高症虽然是造成胎盘早剥

的最重要因素，但并不是所有的妊高症都会引起胎盘早剥。分析胎盘早剥孕妇可知，只有妊高症控制不良，持续发展的中重度妊高症患者才容易发生胎盘早剥。针对这一状况，在怀孕期间，孕妇应积极的到医院进行检查，尤其是在妊娠中后期，若存在头痛、头昏、水肿、尿蛋白等问题，应及时判断是否为妊高症，并采用预防控制措施，以此来实现妊高症的有效控制，避免孕妇出现胎盘早剥。

控制妊高症 防范胎盘早剥

为有效避免妊高症引起胎盘早剥，还需要重视孕妇妊高症的有效控制。

（1）孕妇确诊妊高症后，需积极地开展饮食控制，多吃鱼肉、瘦肉、蛋类食物，并补充奶制品以及新鲜的蔬菜，避免食物过咸。

（2）在日常管理中，应做好孕期保健管理，积极落实孕前检查和病情监测，产检时间不超过 2 周。做好体重、血压测量，

并掌握孕妇尿蛋白、血液、胎儿发育状况等。另外在为孕妇每日补钙的基础上，还需要进行适量运动，避免妊高症进一步发展。

（3）对于发生妊高症的孕妇，应做好心理疏导，避免烦躁、焦虑、抑郁等负性心理影响孕妇心理健康，给孕妇带来压力。

（4）患有妊高症后，还应做好孕妇其他并发症的防控，减少孕妇并发症发生概率，在妊高症患者护理中，需按照无菌操作的要求进行临床操作。

（5）妊高症患者症状较为严重时，还需要在必要情况下采用药物进行控制。如口服小剂量阿司匹林，使用镇静、利尿药物，增加叶酸与甲钴胺的摄入。当妊高症引起胎盘早剥威胁孕妇生命安全时，还需要终止妊娠等。

总而言之，在孕妇妊娠期间，应积极开展孕期检查，防控妊高症，这样才能避免胎盘早剥的发生，保证母嬰安全，提升妊娠质量。

高危妊娠怎么办？

▲ 宁陵县人民医院 解素梅

近年来，随着三孩政策的实施以及各类客观因素产生的影响，高危孕妇已经逐渐成了一个规模较大的群体。还有一部分人错误地认为高危产妇与高龄产妇为同一个群体。实际上，高龄只是引发高危妊娠的一种因素，高龄产妇与高危产妇之间并不相同。

同时，高危妊娠所产生的影响十分严重，无论是孕妇还是胎儿都会受到较为严重的影响。因此，孕妇必须要提高对于高危妊娠的了解程度，定期产检才可以顺利度过孕期。

高危妊娠的评判标准

通常，高危妊娠的评判标准主要为以下几种，分别是一般情况、本次妊娠异常、过去史、孕产史以及严重合并症等，如果患者在评分过程中占据了两项以上就要对分数进行累加，5 分属于轻度、10 ~ 15 分则是中度，超过 20 分就是重度。

随着三孩政策的逐步开放，高龄产妇的数量也在持续提升。结合国家要求对高危妊娠采取五色分级标识管理，分别为绿色、黄色、橙色、红色以及紫色。

绿色属于低风险，这一级别的孕妇大多状态较为优异，并不存在并发症或是妊娠合并症，可以进行常规产检；黄色则是一般风险，主要为孕妇年龄范围在低于 18 周岁或是超出 35 周岁，应当针对具体的报告单诊断结果加以追踪，进一步明确孕妇出现的动态变化，还要叮嘱患者定期接受产检；橙色为较高风险，年龄范围超过四十周岁的孕妇，则要在县级以上的危重孕产妇中心做好孕产期保健工作；红色为高风险，要经过评估过后确定孕妇是否需要继续妊娠，如果可以继续同样需要在县级以上的危

重孕产妇中心进行保健；紫色为传染病风险，所有存在传染病的孕妇，都要结合传染病防治需求进行管理。

高危妊娠的注意事项

首先，高危孕妇必须要明确自身的主要高危因素，以及这些因素会对自己与胎儿产生何种影响，是否存在针对性的预防措施，在日常生活当中应当注意什么，还要结合医生的建议定期进入医院进行产前检查。

其次，高危孕妇必须要保证规律的生活作息与生活习惯，确保充足的休息，但也要适当进行身体锻炼。不仅要做到劳逸结合，还要在日常饮食当中保证营养的均衡性。高危产妇还要针对胎动进行全面监测，如果出现了胎动消失或是过于频繁的情况，就要及时进入到医院中进行检查。

最后，高危孕妇可以参加孕妇学校，在其中观看对应的书籍以及文章，进一步丰富自身孕产期的相关知识，还要在结合实际病情的基础上，为一些高危孕妇做好提前住院生产的准备。

除此之外，如果是有怀孕计划的女性，自身患有其他疾病，就要在正式备孕前及时询问医生自身是否适合怀孕。如果疾病会对怀孕产生影响，就要优先针对疾病进行治疗，在彻底痊愈后再准备怀孕。而对于已经怀孕的女性，如果疾病已经对母嬰的健康情况产生了严重影响，就必须要结合实际情况，在医生指导下及时停止妊娠。已经确认为高危妊娠的产妇也不需要存在过重的心理负担，要结合医生的意见进行产前保健，还要及时对疾病加以控制和治疗，以更加积极的心态度过孕期，迎接新生命的诞生。

产后快速恢复小技巧

▲ 柘城中医院 李春景

女人在经历了怀孕和分娩之后，全身各个部位的器官都会出现很大变化，所以在其分娩之后需要一定时间进行恢复。这段时间就称之为产褥期，也就是人们常说的坐月子。

产褥期一般是 42 天，待产褥期结束之后，产妇需要到医院接受检查，检查身体各项机能与指标的实际恢复情况。本文主要针对产后快速恢复的小技巧做出以下相应阐述。

全身各个系统的恢复

待女性妊娠以及分娩之后，胎盘会在子宫之中娩出，胎盘循环至此结束，很多血液又会转为回流到产妇的身体循环之中，这会为心脏增加很多负担，经过 2 ~ 6 周后，血容量会逐渐恢复到怀孕之前的水平。因为分娩之后子宫腔内部具有很多创面，需要给予止血以及修复，所以血液会处于高凝状态，白血球以及血小板都比较高。泌尿系统以及消化系统也在逐步恢复过程之中，在产妇分娩之时出现的膀胱肿胀以及肠蠕动变缓，都可以在分娩之后的 4 ~ 6 周之内恢复到怀孕之前的状态。

生殖系统的恢复

在怀孕期间，子宫会增大，能够容纳一个胎儿、胎盘、脐带以及羊水等，这些都通过分娩而排出子宫之后，子宫的整体体积就会进一步缩小，通过 6 ~ 8 周时间逐渐缩小到怀孕之前的状态，也就是从 1000 g 缩小至 50 g。胎盘剥离之后子宫内膜表面会变得粗糙，蜕膜出现退行性变化，坏死的蜕膜也会转变为恶露排出身体之外。子宫下段逐渐被缩短，宫颈口也会逐渐缩小。因为宫颈在分娩的时候会出现相应裂伤，在愈合之后宫颈外口就会呈现出“—”型。阴道因为胎头的压迫，也会

出现水肿以及松软等情况，这些变化会逐渐随着产褥期的结束而逐渐恢复到正常状态。在分娩过程之中，因为盆底肌呈现扩张过度，使其弹性变得薄弱，导致子宫脱垂以及阴道松弛等现象。

产妇恢复的小技巧

产妇在生产结束之后，除了要关心婴儿之外，还应关心自己身体的恢复情况，产后出现发胖属于每一位产妇都十分苦恼的事情。

在生产之后，身体发胖是每一位产妇都比较常见的现象，这属于正常情况，希望产妇不要担忧和恐慌。针对发胖这种情况，产妇须在生产之前就科学控制体重，在其生产之后才可以有效减重。一般孕妇在怀孕之后体重平均会增加 12 ~ 15 kg。在孕妇坐月子期间可以食用低脂肪、高蛋白的食物，比如去皮鸡肉以及牛肉等，还可以搭配月子餐以及药膳一起服用。待产后一个月之后，可以进食维持体能消耗的热量，再增加适当运动，可以帮助产妇更好瘦身。如果需要母乳喂养的话，瘦身效果会更为明显，但是不建议哺乳期妈妈刻意减肥，因为对宝宝会有一定影响。所以，需要根据个体进行选择。

心理恢复的小技巧

在恢复各项功能以及身材的同时，还要注重心理方面恢复，调节心理状态，避免出现产后抑郁，这也是产后恢复的一项重要内容。产妇的心理状态不仅对自身恢复有很大影响，对于婴儿也具有影响。常言道母子连心，妈妈情绪低落，孩子也会感受得到。所以家属需要关注产妇的心情，避免其出现抑郁情绪也十分关键。产妇可以进行自我调节，家属也应该多给予关心和陪伴，促进家庭和谐。