

高龄孕妇要防妊娠合并症

▲河南省虞城县人民医院 李艳艳

随着我国二胎三胎政策的落地，不少高龄夫妻都有了拼二胎甚至三胎的想法，有不少妇女认为自己有过生育的经历，没有什么可担心的，但事实并非如此。

医学上界定年龄大于35岁的女性再怀孕生子就属于高龄孕妇了，35岁之后女性机体在各方面都处于下滑的状态，怀孕后更容易增加胎儿畸形的概率，容易引起妊娠并发症和合并症的发生、分娩期并发症、新生儿出生缺陷及产妇心理异常。因此，一定要重视高龄孕妇的健康管理，提早干预，减少或者避免妊娠期合并症的发生。

孕前检查要全面

在打算要宝宝之前，高龄孕妇要对自己的身体是否适合怀孕做全面的评估。其备孕流程基本和年轻女性一样。不同的是，高龄产妇一定要谨遵医嘱，及时做好产前的诊断评估，做好怀孕前的准备工作。

除了常规检查，还要重点检查心电图、血清学、妇科检查、遗传病学检查，以排除弓形虫的感染问题。要注意的是，高龄产妇的孕检周期要缩短到半月检查1次，检查尿常规和血压，防止有妊娠期高血压。

合理作息 稳定情绪

合理饮食 既要保证足够的营养，也不能过于饱食。既做到孕期在饮食上均衡全面，也要做到饮食清淡，减少糖、油、盐的摄入量，防止妊娠期高血压综合征和妊娠期糖尿病的发生，在孕前和孕期前三个月都要坚持服用叶酸，从而降低胎儿神经管畸形的发生。

科学作息 生活要有规律，一日三餐，定时定量，避免接触到有害物体和气体，劳逸结合，戒烟戒酒，不熬夜，保证每天充足的休息和睡眠时间。

规律运动 做一些比较舒缓的运动，如

孕期瑜伽，肢体的拉伸、散步等。每天保持一定的运动量，可以保持或增加肌肉力量为分娩做准备，还有助于产后快速体形恢复。

稳定情绪 孕妇要在孕期保持良好的情绪，负面情绪对孕妇和胎儿的生长发育有不良影响，因此孕妇要学会放松，保持愉悦的心情度过孕期。

产前检查要细致

除了常规的产前检查外，高龄产妇还要做：羊膜腔穿刺、畸形筛查、超声影像检查、遗传代谢病等方面的筛查，其中羊膜腔穿刺，可检查胎儿染色体是否异常；畸形筛查在孕22周左右可以做；超声影像检查，在孕26周左右做胎儿超声心动图，可观察到胎儿结构是否异常；遗传代谢病筛查，可诊断基因和代谢病方面的异常。高龄产妇更易患上妊娠期合并症，应当及

时到综合性的大医院就诊，必要时可由不同科室联合会诊，最大程度保证孕妇和胎儿的安全。

预防孕期并发症

之所以要控制孕妇在孕期饮食的摄入量，是为了防止胎儿在母体中过大，生产时会导致难产，所以胎儿体重一般在6~7斤为宜，孕妇生产最好可以自然分娩，同时要预防前置胎盘、胎膜早破、双胎妊娠、产后出血、产褥感染等并发症。这些并发症的出现，不仅加大生产难度严重时还会危及到产妇和胎儿的生命安全。一定要重视起来，并提前做好并发症的预防工作，在出现这些情况时也能及时应对。高龄产妇在生产过后体力上的恢复要差一些，这是正常现象，但也不能进行盲目的营养补充，适量就行，防止营养过剩造成产后身材难以恢复。

妊娠高血压的注意事项

▲河南省虞城县人民医院 王金婷

人们将高血压称为“沉默的杀手”。很多女性在妊娠前往往血压无异常，但是怀孕后却出现了妊娠高血压，如果没有及时接受专业的临床诊断治疗，甚至会对母婴生命健康造成严重威胁。到底什么是“妊高症”？孕妇需注意哪些事项才能够有效预防？

疾病定义

“妊高症”并非简单的高血压结合妊娠期，是属于妊娠期特有的病症，病情多复杂、变化快速，通常发生于孕20周后，还有可能持续至产后半个月。当中包括子痫前期、妊娠合并慢性高血压、妊娠期高血压等。此疾病群的特征主要为：孕期特有，倘若未很好地控制病情，会造成比较严重的后果，从而危及母婴健康，严重的话会造成母婴死亡。水肿、蛋白尿及高血压是妊娠期高血压的3大典型症状；倘若诱发子痫还会产生脑疝、凝血功能异常、抽搐等重大不良事件。此外，胎儿也会由于母体血压上升而减少供氧，导致胎儿宫内迟缓发育。同时还会促使胎死宫内、早产、胎盘早剥的概率提高。

预防措施

定期产检 孕妇处于妊娠早期或进行产检时需测血压1次，将测量结果当作妊娠期的基础血压水平，能够将其用于对比参照。此后按时接受产检，检查内容主要有体重、血压、尿蛋白等指标的检测，特别是于孕20~32周查看水肿情况及测血压，初期轻度妊娠高血压可以通过及时、科学的干预治愈或控制进展。孕36周后，需每7天查看1次血压及体重变化、蛋白尿、有无头晕等表现。

注意既往史 倘若孕妇之前有高血压史或肾炎史，或在之前妊娠时有妊娠高血压症状的发生，需第一时间把具体状况告知医师，从而确保接受专业性的干预。对存在妊娠高血压家族遗传史的孕

妇，即疾病的高发人群，需要进一步加强对其妊娠期血压的监测。

注意休息和营养 充足的营养与休息对所有孕妇而言都是非常重要的。存在高危因素的孕妇更需要确保充足的休息时间，尤其是增加左侧卧位休息时间。这一体位不但可以促进肾血流量增加，使肾功能改善；另外还可使身体对血管紧张素II的敏感度下降，从而达到控制血压的效果。孕妇在平时饮食中应确保营养，确保补充足够的叶酸、铁剂及维生素；不可吃太咸、腌制、刺激性强的食物，从而确保母婴的健康。

保持心理健康 研究显示，不良心理情绪是妊娠高血压的一大高危因素，很多女性在妊娠期间都会产生烦躁、紧张、抑郁等不良情绪，可使神经内分泌功能失常，以此引发妊娠高血压。所以，孕妇需维持愉悦情绪，可多参与孕期培训，积极面对自己对妊娠和分娩的担忧与恐惧心理。同时，还要开展适当的身体活动，有效降低子痫前期的发生率。

控制体重 孕前肥胖及妊娠期体重增加是引发子痫前期的重要因素，诸多研究显示，孕前和孕期体脂量的增加值及妊娠期合并症和妊娠结局具有紧密联系。体重指数由于消除了身高影响体重的因素，可以将体重增加状况更加精准地反映出来。

及时纠正妊娠期异常情况 倘若有贫血情况，应第一时间补充铁剂；如有下肢水肿，应适当延长卧床休息时间，抬高小腿；血压稍微有些高时应及时用药。孕期近足月且通过治疗后病情依旧严重的孕妇，需针对疾病情况适当终止妊娠。

谨慎使用降压药物 由于部分降压药可经过胎盘或者乳汁进入胎儿体内，对胎儿造成不良作用，因此，孕妇使用药物进行降压治疗时需要在医生指导下谨慎使用。

羊水偏多偏少怎么办

▲河南省信阳市妇幼保健院 程晓艳

很多孕妈妈在产检的时候，医生会告知存在羊水偏多或偏少的问题。然而，很多孕妈妈却不明白羊水偏多或偏少到底会对胎儿有哪些危害？也不知道应该怎么办？对此，本文详细介绍羊水偏多及偏少的相关知识。

羊水是胎儿生存的基础

羊水是胎儿赖以生存的基础。在妊娠期，羊水能缓和腹部外来压力或冲击，保护胎儿受到损伤。羊水可以减少孕妈妈怀孕时期的不适感。羊水中含有部分抑菌物质，可以减少感染。在子宫收缩时，羊水可以缓冲子宫对胎儿的压迫。破水后，羊水对产道有一定的润滑作用，使胎儿更易娩出。

偏多偏少都不好

羊水偏多 (1)对胎儿的影响：羊水过多会导致胎位异常、胎儿窘迫，早产增多。如果孕妈羊水过多的情况越严重，围产儿的病死率就越高。(2)对孕妈的影响：羊水过多时，由于子宫膨胀过大、静脉回流差，会使孕妈妈下肢水肿严重，容易出现妊娠高血压、胎膜早破、早产、胎盘早剥等症状，甚至产后出血的发生率也增高。

羊水偏少 (1)对胎儿的影响：如果发生在早期，会使胎膜和胎体易发生粘连造成畸形。如果发生在妊娠晚期，缺少羊水的缓冲作用，子宫壁会直接压迫胎儿及脐带，造成胎儿宫内缺氧、窒息甚至死亡等严重并发症。(2)对孕妈的影响：羊水过少也会导致孕妈手术分娩率和引产率增加。

羊水问题因素很多

羊水过多的具体原因不明，很可能与以下几种因素有关：

胎儿畸形 如无脑儿、脊柱裂、消化道畸形、食管或小肠闭锁等。

多胞胎 两个以及两个以上的胎儿孕育，会分泌出更多的羊水。

妊娠合并症 孕妈如果有糖尿病、高血压等可能会导致羊水偏多。

胎儿水肿 倘若胎儿和母亲因血型不合而溶血，同时子宫内部感染，会造成非免疫性水肿，从而导致羊水多。

羊水过少的常见病因如下：

孕妈自身因素 孕妇存在水分摄取不足、低血容量、药物影响、妊娠高血压疾病等状况所导致。

胎儿因素 如胎儿的泌尿系统畸形、胎儿生长迟滞等会导致羊水过少。

胎盘功能低下 孕晚期随着胎盘逐渐成熟，其功能也在逐渐下降，给胎儿输送养料和氧气的的能力降低，导致羊水量过少。

羊膜破裂 如果羊膜囊有细小的裂痕或羊水有外渗的现象，羊水量也会逐渐减少。

偏多偏少怎么办？

羊水偏多 羊水过多的处理主要取决于胎儿有无畸形及孕妇症状的严重程度。如果羊水轻度过多且孕妇有糖尿病或高血压等疾病。但自觉症状不严重，胎儿发育正常，一般需要孕妇合理控制饮食，注意休息，定期复查。对于羊水过多但胎儿正常者，如果胎儿已经足月，可以考虑提前娩出胎儿。如果胎儿未发育完全，建议采用羊膜腔穿刺术，将羊水抽取适量放出，从而缓解压迫症状。对于羊水过多且胎儿结构出现异常，需要及时产前咨询，根据医生建议是否要终止妊娠。

羊水偏少 孕妇在怀孕期间出现羊水少，可以根据羊水的程度以及病因采取不同的治疗措施。如果羊水只是出现偏少且胎儿正常发育，可以通过多喝水来增加羊水量。除此以外还需每天记录胎动次数。如果胎儿羊水少是由于胎儿发育畸形造成的，需要及时产前咨询，根据医生建议是否要终止妊娠。如果检查时孕妈妊娠没有足月且宝宝胎肺成长不成熟的，要针对病因对症治疗，例如采用羊膜腔内液体灌注法增加孕妈羊水量，尽量延长孕周。

孕妈妈如果出现羊水偏多、偏少的情况，不要过于害怕，应当及时到医院检查，根据医生建议选择合适的治疗方法。