

高龄产妇高血压发病率增高6-10倍,妊娠合并糖尿病发生率为2%,第一胎

流产率增加2-4倍,还易导致难产、早产、产后出血、胎儿畸形等诸多风险……

高龄妊娠,生育风险需提前防范

健康好孕



高龄妊娠,易带来妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、难产、流产、胎儿畸形等健康风险

韩宁玉向记者讲述了一个真实病例:一位孕妈40岁第一胎,属高龄初产,孕期就出现了并发症:包括妊娠期高血压、妊娠期糖尿病,最终因为并发症及高龄问题被迫选择剖宫产终止了妊娠。那么,高龄到底会给妊娠带来哪些难题?韩宁玉指出主要有以下问题:

1.卵巢功能明显下降。女性随着年龄的增加,卵巢功能也在不断下降。“超过35岁以后女性卵巢储备功能会显著下降,且有10%-20%的女性完全失去排卵功能,随之而来的是不孕症发病率的升高。”韩宁玉说,高龄也是影响辅助生殖成功率的重要因素。

2.流产率、胎儿畸形率、产时并发症等均有升高。“资料显示,高龄妊娠第一胎时流产率在孕早期为适龄妊娠女性的2-4倍,高达20%。”韩宁玉指出,随着妊娠年龄增大,21-三体综合征(即唐氏综合征)的发生率也会升高,35岁以上妊娠其发生率高达1/350。此外,高龄孕妇产时并发症率也会升高,包括难产率、助产率、产后出血率等。因为分娩时需要充足产力,包括子宫收缩力(宫缩)、腹压、肛提肌收缩力,随着产龄的增加,产力也在下降,产程时间会相应增加,故难产率及助产率也会升高,宫缩乏力性产后出血的发生率也会增加。

3.妊娠期并发症增加。高龄妊娠往往伴随着妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、胎盘早剥、胎膜早破等并发症的增加。有研究显示,高龄初产慢性高血压发病率是适龄初产妇的6倍;高龄经产慢性高血压是适龄经产产妇的10倍;高龄妊娠合并糖尿病的发生率为2%。韩宁玉告诉记者:“这些妊娠期并发症无疑会给高龄妊娠带来很大风险,母儿不良结局均会相应增加。如妊娠期高血压会进展为子痫前期、重度子痫前期甚至子痫抽搐,会对母体全身各脏器造成严重危害;如果高龄孕妇并发子痫前期易发生产后出血和严重产后出血,也会危害胎儿,让胎儿窘迫、胎儿宫内发育迟缓、早产的发生率均会升高,还会导致剖宫产率的增加。”

全面检查+调整饮食生活,防范高龄妊娠风险

如何应对高龄妊娠带来的一系列健康风险?韩宁玉向记者介绍了几种做法:

1.做好全面的孕前检查。①高龄女性首先要做的是生育力评估。包括咨询生殖科,结合年龄、基础卵泡、基础性激素、抗苗勒管激素等。

②查既往病史。这包括既往疾病史、服药史、手术史等,若有基础疾病,应积极治疗原发疾病。韩宁玉强调说:“计划妊娠的高龄女性,切记如实告知医生既往病史,切不可有所隐瞒。”

③进行妇科检查。采集阴道分泌物,看是否存在阴道炎及性传播疾病;做HPV及TCT检查,排除宫颈病变。

④查血常规、肝肾功能、传染病。通过这些医生可确定是否存在凝血系统、造血系统、肾脏、肝脏、病毒感染等方面问题。

⑤做脱畸全套检查。该检查包括风疹、弓形虫、巨细胞病毒,这些病毒会导致流产、胎儿畸形。

⑥进行超声检查。以明确有无子宫及附件病变。

2.调整饮食和生活习惯。韩宁玉指出,调整饮食、生活习惯看似普通,实则可影响妊娠,对优生优育有很大作用。

①补充叶酸。在孕期叶酸有其特殊的不可替代作用,如预防胎儿神经管畸形、预防孕期贫血。可从备孕开始服用叶酸,至少孕前3个月开始口服,持续到孕后3个月,若条件允许可持续整个孕期。建议每天服用叶酸400-800ug,如果既往生育过神经管畸形儿则需增加剂量,每天需要口服4000ug。

②均衡饮食。均衡摄入碳水化合物、蛋白质、脂肪等,要注意维生素和矿物质的摄入,切忌大鱼大肉盲目大补。妊娠早期保证每日至少摄入130g碳水化合物,孕中晚期在此基础上每日增加大约35g即可;脂肪摄入要适量,长链不饱和酸如二十二碳六烯酸(DHA),对视网膜及大脑发育有益,深海鱼类含有较多DHA,建议每周食用2-3次深海鱼;孕中晚期胎儿生长加速,需有意识每日增加蛋白质摄入,孕晚期在孕中期基础上再适当增加蛋白质摄入量,如鱼、禽、蛋、瘦肉等;膳食纤维可降低人体对糖、脂肪的吸收,预防便秘,改善胃肠道功能,如蔬菜、低糖水果、粗粮等;维生素、无机盐和微量元素则是整个孕期均需摄入的。

③避免接触隐性有毒有害物质。日常生活中有毒有害物质很多,要避免接触如药物、病毒、烟酒、放射线等,这些物质可能会对胎儿有致畸作用。

④规律作息,适当运动。缓解工作压力,避免熬夜,保持精神饱满和心情愉快。高龄女性超重、肥胖率高,备孕期间可做一些运动来提高身体素质,如慢跑、健身、瑜伽等;孕中晚期也要进行适当活动,避免体重增长过快、减少妊娠期糖尿病等并发症的发生,每天应进行30分钟左右中等强度运动,如餐后慢走等。

“在迎接高龄妊娠、二胎及三胎时代到来的同时,我们也应关注高龄孕妈及胎儿的健康,优化全民身体素质。”韩宁玉提醒说。

防病鲜知道

纯母乳喂养可预防宝宝耐药性

近期,芬兰赫尔辛基大学研究小组在《美国临床营养学杂志》发表的一项研究表明,婴儿配方奶粉相较于母乳喂养,新生儿肠道内抗生素耐药基因相关基因的发生率高出近七倍。

研究小组对46名新生儿进行了肠道菌群宏基因组分析,结果发现,用配方奶粉人工喂养的新生儿,如金黄色葡萄球菌、表皮葡萄球菌、肺炎克雷伯菌、产酸克雷伯菌、艰难梭菌等条件致病菌比较多;与完全母乳喂养相比,人工喂养者肠道菌群抗生素耐药基因增加69%,且对健康有益的双歧杆菌等典型的婴儿细菌明显减少。

研究人员认为,抗生素耐药基因在未使用抗生素的婴儿肠道菌群中大量存在,由耐药性感染引起的婴儿死亡率很高,上述研究证明此与人工喂养有关。因此,在出生后最初几个月,除考虑抗生素使用外,还应考虑喂养方式,以最大限度减少婴儿抗生素耐药性肠道菌群的增殖。

(宁蔚夏)

青少年户外活动多可防多发性硬化症

一项小规模研究表明,有多发性硬化症风险的儿童可能会通过多晒太阳找到一些预防方法。虽然多发性硬化症在儿童和年轻人中很少见,但那些有亲属患此病的人更有可能在早期发病,而暴露在阳光下会降低一半风险。

加州大学旧金山分校的研究人员研究了300多名患有多发性硬化症的儿童和年轻人以及500多名未患此病的人,参与者年龄从3岁到22岁不等。研究人员发现,那些每天在户外待30-60分钟的人患多发性硬化症风险比那些每天在户外待不到半小时的人低52%,在阳光下待的时间越长,其风险就越低。

已有证据表明,长期暴露在阳光下和血液中维生素D水平较高与患多发性硬化症的风险较低有关。这项研究发现,与每天待在户外不到半小时的参与者相比,那些每天待在户外一到两个小时的人患多发性硬化症的风险要低81%。

(方章)

儿童健康

广东省妇幼保健院儿童呼吸专科主任医师 李增清

小宝宝咳嗽,该如何咳出痰?

冬季天气干燥又寒冷,不少孩子受凉后又开始咳嗽了。对于1岁左右的孩子,他们不能像大人一样将痰咳出,再加上他们自身气管、支气管又比较狭小,容易使得痰液和病菌积聚到气管和肺内。那么,宝宝咳嗽痰多咳不出该怎么办呢?

1.多喝水。多喝水不但可以保持口腔、鼻黏膜的湿润,缓解不适感,还可稀释痰液,有利于黏稠痰液的排出。因此宝宝咳嗽时,家长可以给孩子多喝水。另外母乳、配方奶、流质的食物(如粥、汤)等都是补水的方式,应注意少吃甜食和冷饮,中医认为甜食和冷饮容易生痰。

2.拍痰。当宝宝咳嗽有痰时,可将其竖着抱起拍背排痰。拍背时,家长将一只手握成空拳,然后在宝宝前胸和后背(即左右肺部的位置)由下到上有序地拍打,尤其是在宝宝背部和胸部的下方痰液更易积聚的地方,适当用力地拍打,通过震动以促进宝宝肺和支气管内的痰液松动并向大气管内排出,从而达到排痰目的。

拍背时,家长注意保持手呈空掌,适当用力,每侧拍3-5分钟,每日拍2-3次。痰液咳出后立即擦净口周痰液。若宝宝没有将痰咳出,而是咽了下去,也不必太过于担心,因为人体消化道内有许多消化酶和酸性液体,同样可以灭菌和清除异物。

3.垫高。如果宝宝入睡时咳个不停,可将其头部稍微垫高一点,并左右侧轮换着睡,这样有利于宝宝呼吸道分泌物的排出及缓解咳嗽症状。

4.加湿。宝宝咳嗽厉害时,可通过水蒸气吸入止咳法,借助潮湿的空气助其清除肺部黏液而平息咳嗽。如果室内空气比较干燥,可在室内放一盆水或挂一条湿毛巾,也可适当使用加湿器,使用加湿器时要注意时间不要太长。

5.雾化。雾化治疗是儿童呼吸道疾病常见的治疗方法,它是将药物经吸入装置分散成悬浮于气体中的雾粒或微粒,通过吸入方式使药物沉淀于呼吸道。与口服药相比,雾化吸入治疗可在减少用药剂量的同时使药物直接抵达患处,降低了药物的全身副作用,且疗效显著。

如果痰液比较多,宝宝咳不出来,可适当的在医生指导下使用一些具有化痰功效的药物,以使黏附在支气管黏膜上的痰液得到稀释,并借助咳嗽的动作达到痰液易咳出的效果。

最后,如果孩子咳嗽时出现有声嘶、犬吠样咳嗽,或者是一次呼吸就连续咳嗽很多声,在吸气时还可听到“哨音”声音等,应警惕孩子可能患上喉炎,需及时带孩子去医院,以免延误病情。

中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

“大家可能认为高龄妊娠无非就是女性生育年龄大了些,或者俩孩子的年龄相差大了些。可从专业角度分析,高龄妊娠、高龄分娩其实都是在经历一场巨大的生命考验。”北京儿童医院顺义妇儿医院产科医师韩宁玉近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时提醒说,女性高龄妊娠可能会伴随一系列问题,包括受孕成功率下降(自然受孕、辅助生殖)、孕期并发症多、剖宫产率增加等。

在现代都市,晚婚晚育已逐渐成为一种新潮流,而随着“二胎”“三胎”政策的相继落地,我们迎来了生育界一个严峻问题:高龄妊娠。我国医学界将孕妇产期时的年龄≥35岁定义为高龄孕妇,属于高危产科范畴。韩宁玉表示:“高龄女性生育所面临的风险不可低估,也给生殖领域带来了很大挑战。”

女性健康

痛经置之不理,或改变记忆与认知

曹淑芬

月经可以说是女人的第二生命,女性月经与不顺,可反映出当月身体状况,如果出现月经提前或延后超过7天以上,即代表月经不顺。西医认为是荷尔蒙失调的表现,而中医则认为气血问题或是脏腑功能失调。

月经延后的原因有很多,最常见的就是虚和寒。尤其是三餐不定时、营养不够、含铁量不够,让制造气血的原料不足;或是常吃冰冷食物、晚睡、吹冷气等生活习惯,造成血管容易收缩;此外,压力过大、药物等也会导致月经延迟。至于月经提前,可能跟吃的东西有关,如常吃烧烤炸辣等火气大的食物;或者跟荷尔蒙有关,如雌性激素过高;也可能因为熬夜阴虚,导致月经提前。

痛经,大多是血液淤结、血流不下来,让子宫强烈收缩产生经痛。吃冰、吹冷气、有瘀血性体质、没有规律运动等,都可能导致痛经。有研究显示,长

期痛经置之不理,甚至会影响脑内结构,影响情绪、记忆与认知功能。所以如果发生痛经,千万不要忍耐或置之不理,要及时就医及早检查治疗。

荷尔蒙出状况,跟饮食、气候、情绪、睡眠高度相关,如果只是短暂的压力与饮食造成的月经不顺,调整生活作息即可。如果排除生活习惯因素,三至六个月都有这种情况,则需要去验血做更详细检查,有可能是荷尔蒙分泌出了问题。

此外,女性不应仅在月经期要注重保养,平时也应该进行调理,可分经期、经后期、排卵黄体期、经前期等四个时期注重养生。

1.行经期:强调活血化瘀。要把子宫内膜的淤血剥落干净,且不要让子宫受寒,可喝生化汤,帮助把内膜剥落干净。

2.经后期:使用补血食物。可服用四物汤、八珍汤或滋阴食物,如坚果类、红枣、桂圆等补血物。

3.排卵期(进入高温期):可吃些热

性、辛辣食物。让身体发热,不要吃冰凉食物。

4.经前期(下次月经前一周):食疗重点是疏肝理气。如果肝经郁结,在这阶段易乳房痛、小腹痛,肝经也易受到情绪与睡眠影响,建议早点睡觉,喝玫瑰花、柑菊类茶饮。容易水肿、乳房胀痛或经前症候群,不要吃太咸,可吃冬瓜加姜丝或加些薏仁帮助排水。

日常调养如何避免月经不顺?①避免过度劳累和思虑,会影响肝经以及荷尔蒙的协调。②远离寒地:常吹冷气、吃冰、坐在石板椅上或穿露趾装,骨盆血液循环容易不好,月经期间易有血块、便秘、尿频;注意保暖,平常可用吹风机吹小腹、后腰尾椎,吹到有点红、有点热即可。③适度运动:这是最重要且有效的活血方式,可改善血液高凝状态。如凯格尔运动或瑜伽的猫式,能运动到整个骨盆腔。

