

空腹时不要吃蕃茄,最好饭后吃。

“70后”生二胎,谨防瘢痕子宫风险

□ 张晓玲 记者 李皖婷/文 倪路/图

走进“二胎时代”,对于想生二胎的家庭、尤其是35岁以上的高龄孕产妇,必须做好哪些健康孕育有关的“功课”?2月26日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市三院妇产科主任医师杨丽华与读者进行电话交流。

专家介绍

杨丽华,从事临床工作近30年,擅长妇产科常见病、多发病的诊治及疑难杂症、危急重症的诊疗与抢救;对各种妇科肿瘤的手术治疗及高危妊娠的诊疗有丰富的临床经验。



“70后”,生二胎机遇与挑战并存

读者:我今年已经42岁了,怎么样知道自己还能不能生?

杨丽华:目前,有很多生二胎打算的家庭,夫妻都是“70后”,女性已过了最佳生育年龄。所以,对于她们来说,生二胎可以说是“机遇与挑战并存”。由于女性卵巢储备功能下降,卵子质量随之逐渐下降,身体机能和代谢能力也呈下降趋势,35岁以后受孕概率迅速下降,怀孕可能性大大降低。高龄孕产妇,发生妊娠并发症及其他并发症的概率大大增加。除此之外,高龄孕妇更易患妊娠合并心脏病、糖尿病、高血压等,而且产后出血、难产等并发症风险明显提高,先天畸形儿的发病率也会随之增加。

当然,别以为男性就可以“高枕无忧”。随着年龄增长,男性的精子无论是数量还是质量也都在不断下滑。此外,不良生活习惯如抽烟、饮酒,以及环境污染等都会成为精子“杀手”。所以,二胎计划和备孕措施,不是女性“一个人在战斗”。

高龄女性,孕前最好做再生育评估

读者:想要二胎前要做什么检查?

杨丽华:有二胎计划的家庭经常提出的问题之一就是:“我该做些什么检查?”对此建议,高龄且有生育意愿的女性,孕前最好进行一个“再生育评估”。有生二胎的想法,夫妻双方都先了解自己的身体状况,再决定下一步。双方最好做一下全身体检,然后进行生殖体检,再接受孕期评估和指导,确定各项指标正常后再准备怀孕。孕前检查既包括基本的如血压、血糖、肝肾功能与血常规、乙肝检查、传染性疾病预防检查之外,值得提醒的是,甲状腺疾病筛查也很重要。因为目前我们发现不少女性患有亚临床甲减,而在生育第一胎的时候没有这个情况,通过孕前检查可以及时发现并干预,防止这类疾病对于胎儿发育的影响。此外,也可以筛查常见的病毒抗体,像风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等这些病毒的抗体状态,以确保怀孕后不会被感染。

一旦怀孕,需立即接受系列规范产检

读者:怎样尽可能保障二胎健康?

田丽华:必要的产检至关重要。一旦怀孕二胎,需立即接受规范的一系列产检,尤其是孕早期B超检查,可以了解胚囊的种植部位。如果检查明确指出,胚囊种植部位在原剖腹产切口处,我们就会对切口妊娠进行早诊断、早处理,尽可能避免风险。

除早期B超检查、怀孕16至20周时的唐氏筛查,在怀孕20周以后,高龄孕妇还需要做羊水穿刺。到了怀孕24至28周时,妈妈还需做75克糖耐量试验。而高龄孕妇是妊娠高血压综合征、妊娠期糖尿病等的高危人群,在这个阶段,一定要密切监测。当然,对于原本患有高血压、糖尿病或甲亢的高龄孕妇,在整个孕期更加要主动配合医生,遵从医嘱,坚持治疗,否则很可能会影响母婴健康。

瘢痕有风险,再生须谨慎

读者:瘢痕子宫能再生吗?

田丽华:随着全面二胎政策的放开,瘢痕子宫再生的风险是一道绕不过去的坎。瘢痕子宫是指因前次剖宫产、肌瘤剔除、子宫穿孔修补术等而使子宫留存瘢痕者,在瘢痕子宫再育的孕妇中,因凶险性前置胎盘等因素造成产后大出血的并不少见,有的为挽救生命而被迫施行全子宫切除术。因此,即使符合政策等其他条件,并不意味着每位女性都适合再妊娠。要把高龄带来的身体机能下降、瘢痕子宫等危险因素一并考虑。为此,孕前最好前往专业医疗机构进行疤痕愈合情况评估。

问题一:我经常出现消化不良,请问在饮食上要注意什么?

合肥市滨湖医院消化内科主治医师刘成勇:首先应明确消化不良的病因,可做B超,检查肝、胆、脾、肾、胰部位,做胃镜排查疾病。在日常生活中,要注意规律饮食,定时用餐,忌食辛辣刺激的食物,忌烟酒,保证充足睡眠,缓解压力。

问题二:我老伴今年60多岁,有高血压、糖尿病史,怎样预防慢性肾脏疾病?

合肥市第一人民医院肾内科副主任医师陈雷:高血压、糖尿病属于慢性疾病,疾病容易造成心、脑、肾的损害。患有该类疾病的患者属于心血管高危人群,因此专家建议预防疾病首先要控制血压,一般正常人的收缩压120~150mmHg,舒张压在65~90mmHg范围内,定期做尿常规,动态监测肾功能,并在医生的指导下按时服用保护血管的药物。

问题三:今年42岁,经常头痛,需要引起注意吗?如果去医院应该挂什么科,做何种检查?

合肥市第一人民医院神经内科主治医师汪国宏:患者需到医院神经内科就诊,向医生主诉病情,根据问诊情况,做进一步检查来判断引起头痛的原因。

下期预告

如果宝宝听力有障碍 何时干预效果最好?

什么是听力障碍?儿童听力障碍有哪些危害?如何进行儿童的听力筛查?如何干预幼儿的听力障碍?3月4日(下周五)上午,第十七次全国爱耳日到来之际,本报健康热线0551-62623752,将邀请安徽医科大学第二附属医院耳鼻喉头颈外科杨见明主任为您详细解答。

杨见明,安徽省著名的耳鼻咽喉头颈外科专家,擅长颅底外科,鼓室成型术、听骨链重建术、面神经减压术、耳硬化症手术、颞骨肿瘤手术、人工镫骨置入术为代表的耳显微手术耳显微外科、喉及下咽肿瘤的切除术与修复,甲状腺肿瘤及甲状旁腺手术等。

戴睿 记者 李皖婷

春暖花开季 须防倒春寒来袭

□ 朱沛炎 苏洁 记者 李皖婷

春季气温转暖,但是空气湿度比较大,天气变化反复无常,空气中混着容易致病的细菌、病毒等,倒春寒、花粉过敏等也会影响我们的健康。如何防范?您可得多长个心眼。

降温,老人须防心脑血管疾病

虽然感觉春季气温回暖,但合肥市二院专家提醒,需防倒春寒来袭,不可着急换装。特别是老年人,更要谨防突然降温导致的各种心脑血管疾病。

对老年人来说,倒春寒对健康的威胁更大。合肥市二院医学急救中心神经内科朱求庚主任介绍,心血管对气温变化最为敏感,气温骤然降低会使血管调节不稳定,易诱发心绞痛甚至心肌梗塞。值得注意的是,高血压、糖尿病患者,在药物控制的同时,要定期检测血压、血糖。

专家提醒,高血压、糖尿病等慢性病

患者以及老年人一定要注意保暖,劳逸适度,多吃蔬菜、水果等清淡食物。

花粉过敏少出门

春天百花盛开,可对于一些过敏体质者而言,极易受到花粉困扰,引起皮肤过敏、鼻炎及哮喘。

合肥市一院呼吸内科主任李秀提醒,过敏体质者要远离过敏源,尽量不要到花草树木繁茂的地方游玩,居室内少放或不放花木。特别是在温暖、风大、阳光充足的天气里,花粉浓度最高,若有花粉过敏者,尽量少出门,平常出门最好戴上口罩。此外,可在医生的指导下,服用一些抗过敏的预防药物。

