

齐鲁晚报记者 秦聪聪 实习生 周文嘉

### ◎优生优育◎ 婚前孕前健康检查不可少

生孩子对于每个家庭来说都是一件大事,想生育一个健康聪明的宝宝,很多人都知道孕期定期检查的重要性,却不知这关口应移到婚前、孕前优生健康检查。

济南市妇幼保健院副院长侯洪春介绍,婚前医学检查是指男女双方在准备婚姻登记之前去做的医学检查。与常规体检不同,还包括与婚、孕有关的医学检查,尤其侧重严重遗传性疾病,指定传染病,有关精神病和其他与婚育有关的疾病。

“通过婚前医学检查,能够控制许多遗传性疾病,避免缺陷儿出生,提高人口素质。”侯洪春说,婚前医学检查对生殖健康有重要意义。同时,它还可以控制传染性疾病传播,如乙型肝炎,性传播疾病。对于一些生殖系统疾病,也能及时发现,促进婚姻幸福。

2018年11月开始,济南市妇幼保健院联手济南槐荫区政府,为即将步入婚姻殿堂的新人提供免费婚前检查。2021年初,市中区、高新区也委托该院为辖区群众进行免费婚孕一体化检查。三年来,已有6000多对夫妇进行婚检孕检,对于其中发现的问题,医院还专门成立了多学科诊疗团队,给予及时干预。

“只要一方有济南户籍,双方均可免费婚检。”侯洪春介绍,当前,虽然严重致死致残性出生缺陷发生率在下降,但出生缺陷儿的绝对数量仍然巨大。出生缺陷的预防有三道防线,婚检和孕前优生检查就是第一道关口。

侯洪春强调,一级预防的意义,就是让更多家庭从一开始就怀上一个健康宝宝。除了重视婚前检查,备孕前还要做孕前优生检查。

“孕前检查与婚前检查项目不完全一样,多了一些优生项目,如优生四项等。”侯洪春介绍,这些病毒的存在,可能对母亲没有太大影响,如果感染,对胎儿来说,会有出生缺陷发生的风险,比如四肢短小、神经管缺陷等。

侯洪春提醒,不管是婚检还是孕检,夫妻双方都要检查。对于计划生育二胎、三胎的家庭,尤其要注意。

### ◎怀孕初期◎ 注意控制基础疾病

生命初期的100天,承担了从无到有、再到基本结构及器官发育完成的重任,是宝宝发育的关键阶段。济南市妇幼保健院孕产保健部副部长、产科八区主任刘翠英提醒,安全度过早孕期,要重视相关检查,但也不要过度。

据了解,怀疑怀孕后,一般要先检查HCG(人绒毛膜促性腺激素),确定是否真正怀孕。7周左右做一次B超,看胚胎、胚芽发育和胎心情况。

“HCG和孕酮是孕期的指标,但过度过频检查没有必要。”刘翠英说,尤其是孕酮,没有严格证据说明孕酮低一定流产,不推荐全部常规检查。

刘翠英介绍,很多新手妈妈会有先兆流产和胚胎停育的担忧。实际上,大部分胚胎停育是基因、遗传、环境等因素综合作用的结果。一般来说,先兆流产的因素有很多,能否保胎成功,还是要看具体原因,如果仅是因为黄体功能不足导致的先兆流产,那保胎成功率是很高的。

“一定要注意基础疾病的控制,比如血糖、血压、甲状腺、血脂等,最好是有计划地妊娠。”刘翠英提醒,以高血糖为例,如果孕前就既有高血糖又出现先兆流产,糖化值达到7.0以上,即便积极保胎,孩子的丢失率还是会达到70%以上。

刘翠英介绍,70%—80%的女性在孕早期会有妊娠反应,每个人对激素的反应不同,轻重程度不同,只要动态监测胎儿发育正常,都没问题。

“早孕反应是生理反应,在心理上不要恐惧。对孕早期来说,每天摄入150g碳水就够了,根据自己反应的时间调整进食,保持心情愉快,不用过度苛求。”刘翠英说,如果早孕反应严重,影响到身体状况,比如出现妊娠剧吐,还是要及时就医。

另外,孕早期如果生病,也非完全不可以用药。“医生会根据孕周和疾病的程度权衡利弊。如果生病轻,通过休息和饮食很快能调理,那不用药最好;如果病情比较重,不治疗对孕妇影响很大,该治疗还是要用药,优选对胎儿影响小的药物;如果用的药物对胎儿发育不良,可以酌情考虑胎儿的去留问题。”刘翠英说。

# 健康,是女人一生的必修课

青春期、孕产期如何呵护自己,快收下这份锦囊

### ◎反复痛经◎ 当心子宫内膜异位症

你知道吗?痛经也是一种疾病。“痛经分为原发性痛经和继发性痛经。原发性痛经主要出现在青春期女生身上,而大部分痛经都是继发性痛经。”济南市妇幼保健院妇科一病区主任徐延华介绍,多数痛经通过对症用药或行为改善,一般情况下都可以缓解,但如果反复发作且不见好转,则要考虑是否存在器质性病变,如生殖道畸形、子宫内膜异位症等。

徐延华指出,经期疼痛是子宫内膜异位症最典型的症状,有70%的子宫内膜异位症患者表现为慢性盆腔痛。也有些患者因为不孕症、巧克力囊肿等就诊时,发现子宫内膜异位。

“顾名思义,子宫内膜异位症就是子宫内膜发生了异位。”徐延华解释说,正常的子宫内膜是在宫腔中,异位可能会长到子宫肌层上、长到卵巢里、盆腔中,也有些会异位到肺上等较远的病灶。目前,子宫内膜异位症的病因不明,有炎症学说、免疫学说等说法。

这种疾病带来的除了疼痛,对于育龄期女性而言,有不孕的威胁。而对于卵巢巧克力囊肿、子宫腺肌瘤局灶性患者,还要警惕癌变的可能。徐延华建议,如果检查出子宫内膜异位症,还是要尽早治疗。

徐延华介绍,对于有生育需求的年轻女性来说,为了保护生育功能,主要以药物治疗为主。为了防止复发,需要长期戴环或者用药,也就是需要随访和管理。

对于“巧囊”患者,如果有生育需求且囊肿不是很大,可考虑腹腔镜手术。对于生育完成且未绝经的子宫腺肌症患者,如果疼痛严重、影响正常生活,建议手术治疗。

“我在临床上观察了很多痛经病人,有相当部分是平时不注意,好吃生冷食物,经血流出不畅,导致痛经明显。”徐延华强调,每个年龄段的女性,从月经到绝经之前都可能发生痛经,如果排除器质性病变,还是要注意养成良好的生活习惯,也要注意情绪的控制。另外,可用止疼药缓解疼痛。

## 壹点问医

女性在孕产期、青春期、更年期等时段可能出现一系列生理、心理改变,处理不好,既影响身心健康,也关系到家庭和谐与社会发展。3月8日国际妇女节,济南市妇幼保健院多学科专家做客《壹点问医》直播间,联手为大家送上一场健康知识盛宴。

### 乳腺疾病筛查

#### 18~35岁女性

建议每月一次乳房自检,每两年进行一次健康体检。

#### 35岁以上女性

建议每月一次乳房自检,每年一次健康体检。

#### 高危人群

有明显乳腺癌家族遗传史、母亲姐妹绝经前被诊断为乳腺癌、既往有乳腺癌或不典型增生病史等。

#### —— 自发现高危因素起 ——

每月一次乳腺自检

每4-6月进行一次体检

(包括乳腺彩超检查)

#### ———— 35岁起 ————

每年一次乳腺钼靶检查

乳腺磁共振

### ◎乳腺疾病◎ 微创手术去“瘤”无痕

当前,国内乳腺疾病发病率越来越高,乳腺癌发病率超过宫颈癌,成为威胁女性健康第一位的恶性肿瘤。

济南市妇幼保健院乳腺病诊疗中心主任梅玉坦言,从国外数据来看,乳腺疾病的发病率还会再提高。而乳腺手术微创、无痕,一直是乳腺患者最关注的问题之一。

“我们在门诊上被问到最多的问题就是,这个病能否不做手术或者做微创手术。”梅玉介绍,真空辅助乳腺活检与旋切系统,也就是大家常听说的乳腺微创手术或者所谓的“针孔取瘤术”,让治疗与美观可能两全。

据了解,这是一种在局麻下利用超声定位和真空辅助微创旋切系统进行的手术。创口只有3-5毫米,在彩超全程引导下切除病灶。

“除去创伤小、手术时间短,它最大的优点是同一侧乳房多个病灶可以通过一个切口多点切除。”梅玉介绍,尤其是多发的乳房结节和乳房肿块,传统手术需要开很多切口,通过乳晕切口取出病灶组织,还会破坏乳腺功能。因此,乳腺微创手术尤其适用于乳腺多发肿物的患者。

当然,任何手术方式都有适应症和禁忌人群。与乳腺疾病高发相反的是,定期检查乳腺疾病的人却不够多。

梅玉提醒,乳腺疾病的筛查,要根据不同年龄段进行区分。18~35岁女性,建议每月一次乳房自我检查,每两年进行一次健康体检。35岁以上女性,建议每月一次乳房自我检查,每年一次健康体检。

有乳腺癌高危因素的女性,主要是指有明显乳腺癌家族遗传史、母亲姐妹绝经前被诊断为乳腺癌、既往有乳腺癌或不典型增生病史等。

自发现高危因素起,每月一次乳腺自我检查,每4-6月进行一次体检(包括乳腺彩超检查),35岁起每年一次乳腺钼靶检查、乳腺磁共振。注意留存每次查体的检查结果。



扫码看视频

### 5个症状提示血脂异常

血脂异常在很多人眼里是一个“温柔”杀手,很多人没有明显不舒服,但血管已慢慢被其“侵蚀”。在日常生活中,如果出现以下症状,就应赶紧去医院检查血脂。

- 1.常出现头昏脑涨或与人讲话间隙容易睡着。早晨起床后感觉头脑不清醒,早餐后可改善,午后极易犯困,但夜晚很清醒。
- 2.脸黄疣是中老年妇女血脂增高的信号,表现为眼脸上出现淡黄色小皮疹,刚开始为米粒大小,略高出皮肤,严重时布满整个眼睑。
- 3.腿肚经常抽筋,并常感到刺痛,这是胆固醇积聚在腿部肌肉中的表现。
- 4.短时间内在面部、手部出现很多黑斑,斑块较老年斑略大,颜色较深。记忆力和反应力明显减退。
- 5.看东西一阵阵模糊,这是血液变黏稠,流速减缓,视神经或视网膜暂时性缺血缺氧所致。

### 情绪不好也伤胃

消化科专家认为,胃是我们情绪变化的晴雨表,或者干脆称之为“情绪胃”。

很多人都会肠胃不舒服,但很少想到这些症状跟突发事件、人际关系持续紧张、长期工作压力、焦虑情绪有关。医学研究发现,每一天甚至每一分钟,胃的机能都会受到情绪影响,气愤、恐惧、激动、焦虑等情绪可使胃液分泌量增加,酸度增高;而抑郁、悲伤、失望等情绪,则使胃液分泌量减少,酸度下降,胃的运动减慢。无论酸度升高还是下降都会让我们的胃不舒服。

### 吃醋喝茶能软化血管吗

中国医学科学院阜外医院健康生活方式医学中心主任医师王增武说,尽管吃醋对我们的身体以及心血管健康有一定影响,但是从食疗角度来说,它是一个长期过程,不是短效的。

那么,喝绿茶、喝红酒能预防心血管疾病吗?王增武说,目前也没找到直接证据证明喝绿茶能够软化血管。饮酒对身体有危害,建议最好不要饮酒。学会3招,可让血管“老”得慢一点。

避免熬夜:长期熬夜,人体生物钟会被打乱,可出现肾上腺素和去甲肾上腺素分泌过多,引起血管收缩、血液流动缓慢、黏稠度增加。

坚持运动:长期、持续的运动能明显改善心血管病患者的血管功能,慢跑、快走等缓和的锻炼适合大多数人。

避免食用过多“三高”食物:如果餐餐摄入高油、高盐、高糖食物,容易使血管里的脂肪越积越多,堵塞血管。

### 不要过早露脚踝

春天气温有所上升,但寒气始退,气温变化无常,脚踝的皮下脂肪极其薄弱,很容易受到冷空气侵袭。如果脚踝长期暴露于外,很容易造成脚踝部血管收缩,影响下肢乃至全身血液循环,抗病能力下降。

过早露脚踝,不仅可能导致关节炎、风湿等疾病,还容易使足部、小腹、腰骶部着凉,导致血行不畅。对于女性来说,由此诱发的不同程度痛经、盆腔炎症等也很常见。

一般情况下,春天温度达到18℃以上且持续两周以上,才可以逐渐脱掉厚袜、长袜,换上短袜,此时再露脚踝不容易受寒。

小健



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:洛普