

35岁是女性怀孕 “分水岭”

怀二宝前 先全面体检 产科专家宣荣荣 做客“甬上健康大讲堂”



宣荣荣（左）做客“甬上健康大讲堂”。

近年来，随着生育政策的逐步放开，你身边高龄的“大肚皮”是不是明显多了？10月29日上午，宁波大学医学院附属医院妇产科中心副主任宣荣荣主任医师做客“甬上健康大讲堂”，为高龄宝妈答疑解惑。

1 高龄孕妇逐年增多

宣荣荣表示，随着生育政策的调整，门诊就诊的高龄孕妇也越来越多。宁波大学医学院附属医院2016年之前接诊的高龄孕妇的比例在8%-9%，今年高龄孕妇的比例已达到15%，呈现逐年增多趋势。有人认为，现在普遍生育年龄推后，40岁也不算高龄。医学上，对高龄产妇的界定有具体标准吗？

“目前，我国把高龄产妇的年龄界定为大于等于35周岁。”宣荣荣说，35岁可以看作女性怀孕年龄的“分水岭”。

首先，随着年龄增长，女性的卵巢储备功能会逐渐下降。35岁后，由于内分泌激素水平的波动，卵子的质量会受一定的影响，发生流产早产以及胎儿出生缺陷的风险就会增加。其次，高龄孕妇发生各种妊娠并发症的概率也会大大增加，比如我们经常听到的妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、前置胎盘还有产后出血等问题。

她坦言：“这几年产科医生的压力也是越来越大，其中一部分原因正是高龄孕妇越来越多，妊娠并发症也就相应增多了。”

2 有剖宫产史的要评估子宫情况

很多人关心，如果计划怀二宝或三宝，和怀第一个宝宝时相比，有哪些特别的准备工作要做呢？

对此，宣荣荣建议，首先要做好孕前检查，最好先做全面的身体检查，可以及早发现问题并做好处理。一些常见的妊娠疾病，都可以在孕前先进行控制，控制好后再怀孕，减少妊娠期的风险。其次，备孕前三个月注意补充叶酸，防止胎儿发生畸形。若孕前没有吃，孕后也应该遵守医嘱，及时补充叶酸。此外，要合理饮食，健康作息，保证营养的摄入和均衡，保证充足的睡眠和规律作息时间。

她举例，前阵子接诊了一位计划怀二宝的女士，孕前检查时发现餐后2小时血糖超标，而她本人之前都不知道自己有糖尿病。发现问题后，宣荣荣联合内分泌科制定了完善的治疗方案，等血糖控制稳定后，这位女士顺

利怀上了二孩。

需要特别说明的是，有剖宫产史的女性打算要生二宝或三宝，建议怀孕前先到医院做B超等检查，看有没有子宫憩室等，在医生指导下进行备孕。前去检查时，最好能带上前一次剖宫产的手术记录和出院记录，便于医生更详细了解手术情况。

一般建议剖宫产后1年半到2年再怀孕。这个间隔时间，对孕妈和宝宝来说，并发症都相对较低。

直播中，很多网友关心，如果一胎是剖宫产，二胎只能剖宫产吗？

宣荣荣介绍：第一胎是剖宫产，第二胎不一定都要行剖宫产，部分孕妇可以选择顺产。如果孕妇产后子宫恢复良好，厚度均匀，孕妇骨盆发育良好，胎儿在宫内没有异常情况，胎儿体重、头围适中，孕妇体质较好，可以选择顺产。

3 高龄孕妇务必重视唐氏筛查

十月怀胎，是妈妈和胎宝宝一起过关斩将的过程，对高龄宝妈来说，更是如此。

宣荣荣在直播中特别提醒，对高龄孕妇来说，务必要重视唐氏筛查。根据就诊时所处的孕周不同，选择也不同：有早孕期的NT筛查，中孕期联合血清学筛查，以及早中孕期联合筛查。医生会告诉孕妇不同筛查方式的检出率和假阳性率、风险以及费用等情况，孕妇可做选择。

医生会根据孕妇本身及唐筛的风险情况，安排进一步检测，如无创胎儿DNA检查或者羊水穿刺，用来排除胎儿的染色体疾病。

直播中，不少孕妈关心羊水穿刺、无创DNA等检查之间的区别。

宣荣荣详细解释：高龄妊娠胎儿很有可能出现染色体方面的疾病，发生21三体，18三体综合征的风险都比较高。目前，临床工作中建议35周岁以上的孕妈

最好要做羊水穿刺。

羊水穿刺虽然属于有创的产前诊断的方式，但多数情况下对胎儿不会产生影响。一般来说，发生流产风险的概率在千分之二到千分之五，而且有一些是本身胎儿存在一定的问题，穿刺只是一个诱因。

一些孕妈如果过于害怕羊水穿刺，也可以在孕12-24周之间选择无创DNA检测，对于唐氏综合征筛查的检出率可以达到95%以上。相较于羊水穿刺，无创DNA的好处在于更安全，但局限在于，如果无创DNA检测结果显示是高风险胎儿，还是需要再进一步做羊水穿刺染色体检查来明确。

“总的来说，高龄孕妈最好能做羊水穿刺。这是一个确诊手段，无创DNA只是一种产前筛查技术，只能告诉你高风险还是低风险。”宣荣荣建议。

记者 王颖 通讯员 庞赞

输液大厅呼噜声引发警觉 护士“闻声识险” 患者转危为安

患者打呼噜一定是睡得香吗？近日，在奉化区溪口医院输液大厅里，一位患者的呼噜声引起了细心护士的注意，她及时发现危险，把患者紧急送医。

近日，一位83岁的老太太因泛酸、咽部不适来到溪口医院就诊。医生根据老人的情况对症处理，进行输液观察。老人打好点滴后不久，家人发现她睡着了，也就没有打扰。没过一会儿，老人打起了呼噜，似乎睡得很香。急诊室的护师柯敏听到输液厅传来老人的呼噜声，类似舌后坠堵塞气管一样很憋闷的喘息声，而且声音较大。凭借多年临床经验，她敏锐地感觉到有些不正常，赶紧走到老婆婆身旁查看情况，一边轻轻拍着老人询问：“婆婆，你怎么了？你醒醒！”

这时，老人已经呼之不应，仔细一看，老人面色苍白，口唇紫绀，一旁的家属也吓了一跳，因为家属一直以为老人只是睡着了。柯敏立即呼叫一同当班的护士殷薇薇，一边通知急诊医生吴琦，一边赶紧把老人转到抢救床上，吸氧、开通静脉通道。连上心电监护后，监护报警显示老人发生了室颤，必须马上处理。

医护人员立即为老人采取除颤、心肺复苏、应用抢救药物等急救措施。经过几分钟的紧急救治，老人心跳逐渐恢复正常，发紫的脸色也渐渐转为红润，医护人员才松了一口气。在抢救过程中医生也多次与患者家属进行谈话，告知家属，老人是突发心肌梗死，若不是发现及时，将危及生命。

此后，老人被送转到上级医院进行介入治疗，目前病情稳定。

为什么看似正常的打呼噜隐藏着这么大的危险？溪口医院急诊值班医生分析，这位老人很可能是因为打呼噜引起的睡眠呼吸暂停导致心肌梗死。睡眠呼吸暂停综合征与高脂血症、高血压、糖尿病、吸烟、肥胖等一样都是冠心病的独立危险因素。冠心病患者中约有30%合并有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，心肌梗死患者中合并有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的比例约占到69%。呼吸睡眠综合征会导致慢性间歇性缺氧，造成氧代谢异常，从而影响患者的血压、血糖及血脂，对心血管系统造成损害。此外，任何一个呼吸暂停事件都可以触发心肌缺血的发生，出现睡眠期间无症状性心肌梗死和猝死的发生。

记者 孙美星 通讯员 朱宁 励耀

