

■女性话题

# 双胎妊娠属高危 并发症比一般妊娠多

28岁的顾女士婚后不久就怀孕了，夫妇俩沉浸在幸福之中。随后，顾女士出现了较严重的头晕乏力、食欲不振、喜酸厌油、恶心呕吐症状，据B超结果显示，她怀的是双胎，一家人更是笑得合不拢嘴。而医生却告诉顾女士，双胎妊娠属高危妊娠类型之一，与单胎妊娠相比，它的妊娠并发症发生早、发生率高，会面临更大的挑战。

## 并发症比一般妊娠多

**贫血** 双胎孕妇贫血发生率约为40%。由于双胎孕妇比一般孕妇需要的营养多，容易发生贫血，贫血不仅会引起孕妇多系统损害，而且会引起胎儿生长发育障碍。因此，孕期应尽可能多吃些营养食品，特别是含铁量高的食物预防贫血。

**心、肺负担重** 在妊娠中期以后，由于子宫增大速度比一般孕妇快，这不仅增加了孕妇的身体负担，还由于其心、肺及下腔静脉的压迫而更易产生心慌、呼吸困难和下肢浮肿等不适。

**双胎输血综合征** 由于双胎胎盘间存在动脉-静脉相连接，造成一个胎儿接受另一个胎儿的血液，致使受血胎儿血量过多，心脏肥大、肝肾增大，可因血量过多而在产后不久死于先天性心力衰竭；另一个胎儿则相反，出现血量过少，贫血、脱水、羊水量少等情况，造成胎儿生长迟缓甚至胎死宫内。

**妊娠期高血压综合征** 双胎妊娠发生妊娠期高血压综合征、子痫

前期和子痫的危险性较高，主要临床表现为高血压、水肿、蛋白尿，严重时出现抽搐、昏迷症状，威胁母子生命。

**一胎死亡** 大部分胎儿死亡发生在怀孕早期，一般无明显症状，或仅有少许阴道点滴状流血，胚胎组织可被吸收或自然排出体外，对母体或存活胎儿几乎无不良影响；而妊娠晚期，由于存活胎儿在另一胎死亡瞬间会向死胎急性输血，造成存活胎儿急性失血，发生缺血性多囊性脑软化及心、肾、胃肠等多器官损害，还可能导致早产。

**早产** 双胎早产的危险性比单胎大5倍左右，双胎的死亡率和难产率都比单胎要高。双胎妊娠由于子宫增大、过度伸展，易发生胎膜早破，胎儿常不能维持到足月。因此，早产儿及低体重儿是分娩前后胎儿死亡的最主要原因，也是双胎最常见的并发症。

**产后出血** 双胎妊娠出现产后出血现象明显高于单胎妊娠，这与妊娠期子宫肌纤维持续过度伸展、



失去正常的收缩与缩复功能有关。此外，羊水过多以及妊娠期高血压综合征常合并胎盘早剥、死胎等，也是产后出血的重要原因。

## 放松心情 严密监控

怀上了双胎，对于很多家庭来说也是大喜事，虽然发生妊娠并发症的几率增加，但不用过分紧张，保持乐观轻松的心态，对母婴都有利，且上述并发症不一定会在每个双胎孕妇身上出现，平时注意严密监护，发现不适和异常，及时到医院就诊。

增加产前检查次数，单胎孕妇在妊娠最后产检一个月每周一次；双胎一般要求从第28孕周就开始每周检查一次，以便医生能及时发现问题和处理并发症，并要求孕妇在第34-35孕周就提前住院观察待产，以免发生意外。

湖南省第二人民医院 刘莉

## 同房后阴道出血 三因素

同房后阴道出血，一般是因损伤或炎症所致，但宫颈癌的患者也有可能出现性交出血，因此，出现同房后出血应及时到医院进行诊治。

**损伤所致** 主要有处女膜的损伤或阴道损伤两种。处女膜的损伤常见于首次性交的女性，可伴有疼痛，这是一种正常的生理现象，出血量的多少与受伤的部位和程度有关，但通常都会在1-2小时后自止。而同房时或同房后出血，出血量多，且长时间渗血，则应考虑是否存在有阴道裂伤的可能。阴道裂伤多发生在非自愿的性交或十分粗暴的性交方式时，或见于一些阴道畸形的情况。

**炎症所致** 生殖道炎症，如宫颈炎、阴道炎、子宫内膜炎，都是引起性交后阴道出血较为常见的原因。常见的能引起同房后阴道出血的阴道炎有霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、老年性阴道炎等，患有这些阴道炎的女性在性交时，阴道由于受到刺激可导致血性分泌物流出，同时阴道可出现灼热感，再加上通常阴道炎还可有外阴瘙痒及白带增多等症状，严重的时候也会有阴道黏膜水肿、充血或破溃，所以也不难被发现。

**肿瘤所致** 由于癌变后的宫颈组织质地变脆，当宫颈受到直接碰撞时就会引起出血，性交后出血也可能是宫颈癌的危险信号之一。宫颈癌接触出血量不多，颜色鲜红，或表现为白带中夹杂着血丝。

除此之外，宫颈的黏膜下肌瘤、子宫内节育环下移脱位、月经期、人流后及产褥期过早就开始性生活等也可能造成性交后出血。一旦出现这种情况，应及时到医院做相关排查。

江西省于都县第二人民医院 李武沛

## 常穿丁字裤或致不孕

很多喜欢穿低腰裤的女性总是搭配丁字形内裤来展示性感和美丽，但丁字裤狭窄的裤身经常会摩擦会阴部，容易导致阴部发炎、瘙痒、分泌物增多，而且这种内裤的布料通常会选择人造布料，如果外界的空气潮湿，就更容易使女性生殖系统细菌滋生，诱发过敏、细菌、霉菌感染等。由于女性生殖系统结构的特殊性，极易造成炎症的上行感染，最终导致输卵管、盆腔的炎症，严重者导致不孕。因此，建议年

轻女性，特别是准备怀孕者最好不要长期穿丁字裤。

如果实在是喜欢穿，则要注意方法。白天穿了，晚上应换上棉质、宽松的内裤，让局部得到休息；穿丁字裤时最好穿宽松一些的外裤，不要穿同样紧绷的牛仔裤；所穿的丁字裤要保持清洁，每天更换，以减少发炎的机会；局部有炎症、月经期以及月经前两周的排卵期都不要穿丁字裤。

武汉市妇女儿童保健中心 王琛

## 自行药物流产风险大

在很多意外怀孕的女性眼中，药物流产是最后一根“救命稻草”，很方便，可以自己买药在家吃。其实，药物流产可能发生的大出血等并发症是很危险的，有时比手术流产要难以控制，因此，选择药流的女性一定要慎重对待，在医生指导下进行。

很多想在家吃药流产的女性，判断怀孕与否凭借的就是一张尿试纸的提示，但宫外孕的时候，试纸也可能提示阳性。如果见到阳性就自作主张地吃药流产，等于把宫

外孕这个定时炸弹引爆了，由此引起的大出血是有生命危险的。在正规医院，药物流产前一定要做B超，其中一个重要原因就是排除宫外孕的可能，而且要确定胎囊平均直径小于20毫米才能选择药物流产。很多人对自己怀孕日期的记忆是模糊的，甚至记错了上次月经的时间，很可能胎囊已经很大了，却因为错误记忆以为符合药物流产的时间。所以，B超是药物流产前绝对不能少的环节。

一般来说，这四种情况才适

合做药物流产：年轻的初孕女性或未生产的女性；近一个月内不出远门；停经最少49天；孕妇没有心、肝、肾、生殖、内分泌系统疾病。而孕期已超过49天、胎囊较大、孕妇年龄大而且怀孕次数多、半年内有过人工流产史或剖宫产史、哺乳期女性则不适合药物流产。并且，只能在正规医院专业医生的指导下，才能选择药物流产，一旦出现并发症，能迅速做出处理。

沈阳二〇四医院妇产科 梅丽

## 乳腺增生者 多吃含碘食物

王女士近一年来月经之前乳房经常胀、痛，整天担惊受怕，担心是癌，在朋友的建议下去做了检查，报告结果是乳腺增生。医生告诉她，乳腺增生有很多类型，包括生理性和病理性增生。比如经期乳房疼痛，很多是单纯性的乳腺增生，不需特殊处理，另外，不良情绪引起的乳腺增生，经过情绪和饮食调节，也可以消除。如果是病理性的乳腺增生，尤其是囊性增生，才有可能致癌，需要及早治疗。

中医认为乳腺增生多因肝气郁结、痰凝血瘀所致，治疗的原则是疏肝理气、清热散结、调冲任。临床上常用的中成药，比如常见的逍遥丸就可治乳腺增生。

此外，食疗也可以辅助治疗该病，比如海带生菜煲，做法很简单，取海带、生菜各100克，另备姜、葱、香油等调料。清水中放入姜、葱，加入海带煲30分钟，起锅后放入生菜、香油，用盐调味即可。多吃含碘食物，可以促使卵巢滤泡黄体化，从而降低体内雌激素水平，消除乳腺增生的隐患。

河南省中医院 赵雅丽