

肾功能不全者能否怀孕

要经肾“同意”

程女士患有脂蛋白肾病，双下肢水肿明显，一直服药治疗。不久后，程女士发现自己怀孕了，遂擅自停止用药。在孕26周时，她出现血压持续升高，医生建议她终止妊娠，否则会导致肾衰，对健康影响太大。可程女士特别想要这个孩子，就慕名来到南京市第二医院产科就诊，岳欣主任医师立即组织妇产科、肾内科等专家会诊，为她制定适宜治疗方案。经过治疗，程女士病情得到了较好控制，在充分评估母婴状态后，近期让其提前终止妊娠诞下一名婴孩。

大多数孕妇在孕中、晚期都会出现下肢水肿或全身水肿的现象，但多数人都认为这是正常现象，而不引起重视。其实，出现这种常见的孕期反应，应警惕慢性肾炎、脂蛋白肾病、妊娠高血压综合征等疾病伴肾功能不全给母婴健康带来威胁。

肾功能不全活动期不宜怀孕

岳欣主任医师谈到，妊娠伴肾功能不全者，如果病情处于活动期，是不宜进行妊娠的，因为休养对治疗肾病综合征有重要意义。

妊娠伴肾功能不全者的病情迁延不愈，甚至病情恶化，致肾功能急剧减退，对母体健康有很大影响。肾功能不全患者病情活动期，即尿中除蛋白外，还有较多的红细胞、白细胞、管型，检验可见血中

补体C3降低，表示病情不稳定，免疫反应还很活跃，此时妊娠，就会如火上浇油，促使病情恶化。如果患者的血压过高也是不宜怀孕的，易发生妊娠高血压综合征，引起高血压性脑病、子痫、死胎，也可引起心力衰竭、急性肾功能衰竭，产后大出血。

肾功能不全者怀孕要严密监控 有些肾功能不全患者，如慢性隐匿型肾炎、轻度肾病型，仅有少量蛋白尿，轻度水肿，无高血压，无肾功能减退者，在严密医疗监护观察下可允许妊娠。这些患者必须定期检查尿常规、测血压、查肾功能，尤其在妊娠后期应每周查2次尿常规，每天测量血压，每1-2周查一次肾功能。如果有尿蛋白大量增加、血压明显升

高、水肿明显、肾功能有减退趋向，应及时终止妊娠。

低钠饮食

严格控制蛋白质摄入量

岳欣主任医师提醒，肾功能不全患者若已怀孕，建议平日以低钠饮食为主，每天摄入蛋白总量应遵医嘱严格控制，宜摄入蛋、奶等高质量蛋白质；有氮质血症时，蛋白摄入量必须适当限制；保证足够的休息和睡眠，补充足量维生素以增强体质；定期检查尿蛋白、血浆蛋白、胆固醇以及肾功能，如病情恶化必须考虑终止妊娠。像程女士这样血压、尿蛋白高，结合胎儿成熟度，在保全母婴健康的条件下尽早终止妊娠是最好的选择。

金秀坪

坐月子“沾点盐”有利康复

从科学角度讲，月子里的饮食应以清淡为宜，即葱、姜、大蒜、花椒、料酒等调味料应少于一般人的量，食盐也以少放为宜，但并不是不放或放得太少。因为调味料除了能增加食欲外，对产妇身体康复也是有利的。

食盐的用量亦应根据具体情况而定。如果产妇水肿明显，产后最初几天以少放食盐为宜；如怀孕后期无明显水肿，则无须淡食，不必过于清淡。

盐和酱油中也含有较多的钠，会使血液渗透压升高，吸取细胞间液去稀释血液过高的渗透压，以利于盐从肾排出。由于泌乳本身十分需要水分，水分要从血液中的水渗透到乳腺细胞间才能取得。食物太咸会减少细胞间液而妨碍泌乳。所以，尽量不要食用咸菜和买来的熟制肉食。有些沿海地区的居民以咸鱼为主要菜肴，由于摄入食盐过量，使妇女难以哺乳。

酱油含盐达25%-33%，酱油腌渍食物或制作好的熟肉，为了延长保存时间而增加盐渍，使食物含盐量过高，都不宜作为乳母的食物，以免减少泌乳。但不可吃完全无盐的食物，以免影响食欲。

北京协和医院临床营养科教授 于康

孕期易长斑

女性在怀孕后，由于激素水平的变化，体内黑色素细胞活力增强，容易长斑，一般在分娩后色斑会自然消失，但如果不注意保养，色斑则有可能长留不消。在日常生活中，孕妈们应该注意以下几点：

做好防晒措施 紫外线会增加色素的沉着，所以孕妈们要在任何季节都应注意防晒，避免阳光直射，减少待在阳光下的时间，在紫外线较强而又不得不外出时要做好防晒措施，如打遮阳伞、戴太阳镜、戴帽子等。

多吃富含维生素C食物 维生素C是天然的抗氧化剂，它有助于淡斑、祛斑，孕妈还要注意多吃一些富含粗纤维的食物，如玉米、小米等，并多喝水，防止便秘，利于身体排毒，减少色素沉着的机会。

保持规律的作息和愉悦的心情 休息不好或心情压抑时，容易导致内分泌失调而使色斑加重。

必要时就医 如果生完宝宝后，妊娠斑迟迟不消失，或者皮肤还伴有疼痛、触痛、发红或出血等，则需尽早就医。

广东省妇幼保健院美容科 主任医师 胡葵葵

孕期高热增加胎儿出生缺陷风险

孕期发热很常见，一般的发低烧并不需要担心，也不需要治疗；而体温一旦超过38℃就需要引起重视，需严密观察，必要时采取应当措施；体温超过39℃时就需要治疗。在孕早期，体温超过39℃持续48小时以上可能会引起出生缺陷发生率的增加。

对于细菌性上呼吸道感染引起的发烧，可以在服用抗生素的基础上试用一些物理降温方法，如果短期内不见效，体温依然在

39℃或39℃以上，还是建议短期应用解热镇痛药物（最常用的是扑热息痛），这不会对胎儿产生不良影响。如果硬撑着不用解热镇痛药物，体温持续超过39℃的话，反而会对胎儿健康产生不良影响。

如果是病毒性感冒引起的发烧，服用抗生素是无效的，主要是采用一些辅助的方法降温，如果无效，同样建议服用解热镇痛药物。

上海第一妇婴医院教授 段涛

放置宫内节育器 先排除生殖道感染

苏女士生完二胎后几个月就上了环，上环后，每次月经干净的那几天腹部胀痛厉害，且出现大量白带，有臭味，已经持续4个月。这种现象正常吗？

宫内节育器避孕法是将避孕环放置于子宫腔内，通过机械性刺激及化学物质的干扰而达到避孕目的。放置宫内节育器的最好时机以月经干净后3-7天、没有性生活时为宜。放置后，女性可能会有出血、疼痛、白带增多等不良反应，一般无大碍；如果下腹疼痛厉害，白带量多且有臭味，则要考虑节育环是否适应或是否有感染，应及时到医院检查。

凡是需要避孕的女性，选择宫

内节育器避孕时，在放置前需进行常规妇科检查，以确定是否有生殖道感染。患有急、慢性盆腔炎的女性，暂不能放置；患各种阴道炎、宫颈炎或重度宫颈糜烂者，只有治愈后才可放置；月经严重失调、患生殖器肿瘤、严重全身性疾病等，以及子宫颈内口过松、宫颈撕裂或子宫严重脱垂的女性，都不适合放置宫内节育器。

此外，在放置后1周内不要做重体力劳动，2周内禁止盆浴，3个月内在经期或大便时应注意宫内节育器是否有脱出。上环后半年内需复诊一次，以后每年检查一次。

浙江省余姚市计划生育技术指导站 沈丽娟

易被忽视的分娩征兆

根据孕妇末次月经，一般能估算预产期是哪一天，但却无法预测是什么时刻。一般来说，即将分娩时子宫会发生周期性收缩，收缩时腹部变硬，停止收缩时子宫放松，腹部变软。随着宫缩逐渐加强，产妇会伴有明显腹痛，这是很容易感受到的产前症状。在明显宫缩痛之前，还有一些反应不太明显，因而不为产妇所重视。

1、感觉好象胎儿要掉下来一样，这是胎儿头部已经沉入产妇骨盆。这种情况多发生在分娩前的一周或数小时。

2、阴道流出物增加。这是由于孕期粘稠的分泌物累积在子宫颈口，由于粘稠的原因，平时就象塞子一样，将宫颈口堵住。当临产时，子宫颈胀大，这个塞子就不起作用了，所以分泌物就会流出来。这种现象多在分娩前数日或在即将分娩前发生。

3、水样液体如涓涓细流或呈喷射状自阴道流出，这种现象叫做羊膜破裂或破水，正常多发生在分娩前数小时或临近分娩时。

4、有规律的痉挛或后背痛。这是子宫交替收缩和放松所致。这种现象持续一段时间，随之而来的是明显的宫缩痛。

湖北省公安县杨厂医院 刘琼